

## Осознанность: кто? что? почему?

*Не просто делайте что-то, а погрузитесь в процесс.*

### Во-первых, чем осознанность не является

Прежде всего, позвольте мне поделиться с вами своим персональным списком того, что, по моему мнению, никакого отношения к осознанности не имеет:

- Научиться быть милым с людьми.
- Приветствовать тарелки, прежде чем их мыть, или полюбить мыло, прежде чем его намыливать.
- Стоять голым под дождем и глупо улыбаться.
- Двигаться как в замедленной съемке, чтобы все идущие за вами на скакивали друг на друга.
- Обратиться в ничто, сидя в нижнем белье.
- Видеть Бога и/или Санту.
- Билет в один конец в нирвану или на фестиваль Burning Man\* (что одно и то же).
- Оставить свою «старую кожу» и стать частью всего, только с «более тонкой» кожей.

---

\* Burning Man («Горящий человек») — ежегодное восьмидневное событие, проходящее в пустыне Блэк-Рок в США, завершающееся сжиганием огромной деревянной статуи.

## Что такое осознанность

Осознанность — это способность обращать внимание. Когда вы способны сфокусироваться на чем-то, критические мысли делаются тише. Нас всех, особенно детей, просят обращать внимание, но не поясняют, как именно это нужно делать. Давайте попробуем: зафиксируйте внимание на чем-то или на ком-то и постарайтесь удержать его. Возможно, вам удастся это в течение нескольких секунд, но затем вы переключитесь на что-то другое, словно мотылек, который летит на свет. Вероятно, вы даже не заметите, что теперь ваше внимание поглощено чем-то другим, потому что на самом деле вы не фокусировали внимание. Дело не в том, чтобы сконцентрироваться на чем-то *внешнем*, а в том, чтобы суметь сосредоточиться на *внутреннем*, то есть отступить назад и наблюдать за собственными мыслями, отказавшись от их анализа и комментирования. Как и любой навык, осознанность требует практики, она не дается человеку от рождения. Мое определение осознанности — это замечать свои мысли и чувства, не выворачиваясь при этом наизнанку от усилий.

Когда я размышляю об отношениях между человеком и его мозгом, мне на ум приходит метафора всадника и лошади. Иногда лошадь (сознание) пытается отстоять свою свободу бежать галопом или жевать траву и вырывает поводья из рук всадника, выворачивая ему при этом руки из плечевых суставов. В этот момент в дело может вступить осознанность. Если резко дергать поводья, сопротивление со стороны мозга, скорее всего, только возрастет. Но вот если мягко их натянуть, по-ковбойски цокая при этом языком и приговаривая: «Тпру-у, малышка», постепенно лошадь (мозг) замедлится, вы вернете контроль над животным, а затем можете прошептать: «Спасибо». Если лошадь (мозг) решит от вас убежать, а вы попытаетесь силой утвердить свою власть, лошадь просто сбросит незадачливого седока, а сама сделает ноги. Если вы начнете относиться к себе бережно и не будете подчиняться навязчивым мыслям, они станут спокойнее и тише.

Когда вы находитесь в режиме наблюдателя и лишь следите за своими мыслями, они теряют свою власть над вами и перестают причинять боль, так как вы начинаете осознавать, что вы — это не ваши мысли. Если бы мысли были вами, как бы вы смогли за ними наблюдать?

Встав на позицию наблюдателя, вы получаете всесторонний доступ к словам, мыслям, концепциям и суждениям. Если вы сдержите первый порыв начать действовать под влиянием мыслей, в конце концов, вы увидите, что мысли находятся в постоянном движении, приходя и уходя по своему желанию: иногда тяжелые, иногда ветреные, иногда восхитительные, иногда порнографические. Все, что от вас требуется, — это откинуться назад, сбросить обувь и наблюдать за реалии-шоу под названием «Я», не погружаясь в самую историю.

Осознанность делает вашего внутреннего наблюдателя сильнее, помогая ему понять ваши мыслительные процессы, словно вы находитесь над ними, с интересом рассматривая. Это похоже на то, когда вы видите себя во сне и при этом знаете, что спите.

Звучит легко, но на практике не все так просто. Ваш мозг будет отчаянно стараться вновь вернуть себе контроль над вами. В конце концов, вы были у него на посылках двадцать, тридцать, девяносто (сколько вам сейчас) лет, и он так просто от своего не откажется.

Отнеситесь к своему мозгу как к научной лаборатории, в которой вы изучаете, что лежит на столе, без предвзятого мнения и не вынося никаких суждений. Есть ли у ученого личное отношение, когда он разглядывает глаз мухи в микроскоп? Нет.

## Принятие

Используя осознанность, вы учитесь принимать все происходящее, не пытаясь ничего изменить. Это врата школы просветленных, на которых начертано «Дерьмо случается, или Такова жизнь». Все хотят, чтобы их жизнь была лучше, но не всегда

получается. И что же с этим делать? Закатить истерику? Смириться с этим неприятно, но абсолютно необходимо, если вы хотите нормально спать по ночам. В качестве наблюдателя вы следите за хорошим, плохим, злым, не давая оценки, нравятся ли вам то, что вы видите. А начав давать оценки, вы потеряете свое место на трибуне, и вас вновь затянет в водоворот слов.

Приведу метафору, чтобы помочь вам понять ваши мысли. Представьте, что ваше сознание — это бутылка, наполненная чистой водой, на дне которой лежит песок. Когда сознание взбудоражено мыслями или чувствами, это все равно что взболтать бутылку: песок поднимается со дна, и вода становится мутной. Если дать бутылке спокойно постоять, песок вновь осядет на дно; подобным же образом и ваше сознание успокоится, если вы будете наблюдать за своими мыслями, а не реагировать на них. Как я уже говорила, с эмоциональной проблемой невозможно справиться *рациональными методами*: прилагая усилия, чтобы понять, почему вы чувствуете себя так, как чувствуете, вы только усугубляете ситуацию. Это словно увязнуть в зыбучих песках: чем активнее вы пытаетесь выбраться, тем глубже вас засасывает. Примите тот факт, что вы не можете остановить мысли, но вы можете остановить то, что происходит дальше.

Если бежать прочь от своей тени, она будет вас преследовать, но, если пойти к ней навстречу, она убежит. (Уверена, кто-то когда-то уже высказал эту умную мысль.)

Я прекрасно понимаю людей, которые пытались изучать осознанность, но пришли к выводу, что ежедневно вглядываться в собственное сознание — особенно если оно больше похоже на свинарник — слишком мучительно или скучно. Проблема в том, что даже если вы не осознаёте присутствия токсичных мыслей у вас в голове, они там есть. Можно бежать, прятаться, просить, чтобы они ушли, но они никуда не денутся. Вы можете пребывать в полной уверенности, что у вас отличная жизнь с идеальными детьми/женой/зубами, но в один прекрасный

день, если вы не заглядываете в черные подвалы своего сознания, вы получите настоящее извержение кипящей лавы. Если ничего с этим не делать, вы так и будете продолжать вносить беспорядок и хаос в жизнь других людей и при этом винить их в беспорядке и хаосе в вашей собственной жизни.

Я давно привыкла искать виноватых. Если мне что-то в себе не нравится, я моментально нахожу самого скромного и тихого человека, вываливаю на него свои проблемы, обвиняю в своих грехах и разношу его в пух и прах, словно одряхлевшего от старости мула, который едва передвигает ноги. Я отточила до совершенства навык указания на того, кто доводит меня до бешенства, вместо того чтобы развернуть свой телескоп на 180 градусов и увидеть, в ком же на самом деле источник неприятностей. Думаю, я не одинока в том, что к окружающим отношусь так же, как отношусь к себе. Мы проецируем собственные мысли не только на свою семью и друзей, но и на всю планету. Я уверена, что все вокруг задалось целью действовать мне на нервы, вероятно потому, что я действую на нервы окружающим. Человек — истинный враг самому себе, всё остальное — для отвода глаз.

Невозможно научиться осознанности, приняв таблетку (если учитывать мою любовь к таблеткам, мне бы этого очень хотелось), как невозможно бежать к мастеру рейки или заклинателю собак всякий раз, когда ваш разум объявляет вам войну. Никто не сможет помочь вам, кроме вас самого. Единственная загвоздка в том, что, как с любым навыком, нужна практика, чтобы избавиться от прежних привычек. Это единственный способ «отключить» автопилот и начать замечать то, что вас окружает, — запах роз, вкус шоколада, вой волчицы.

Ежедневная практика осознанности требует огромной силы воли, но, признаться, я не в восторге и от необходимости каждый день принимать душ. (Иногда я пропускаю эту процедуру, только никому не говорите.) Даже чистка зубов — не самое

веселое занятие, как по мне. Отнеситесь к ежедневной практике осознанности как к персональному достижению. Лично я так и делаю... после того как нахожу все возможные причины избежать практики: у меня дома пожар, мне нужно срочно найти потерявшийся носок... Особенно если у меня дома пожар.

Каждое утро я заставляю свое бренное тело взгромоздиться на стул и приступить к практике осознанности. Это настоящая пытка — погружаться в водоворот безумия у себя в голове. Словно кто-то врубил на полную мощность гигантскую воздуходувку для уборки опавшей листвы и она разгоняет во все стороны мои и без того разрозненные мысли. Обычно я начинаю ругать себя за то, что сижу сиднем, вместо того чтобы встать и сделать что-то важное. Каждое утро начинается со списка, который длится до бесконечности, выходя далеко за пределы того, что мне нужно сделать, и не только в этот конкретный день, а до конца жизни. Мелодии нет, но есть слова...

Склеить расколовшуюся мыльницу, разморозить индейку, подумать о вирусе Эбола, найти телефон, отправить всем электронные письма по какому-то поводу, нанести шеллак, сесть за чтение книги, вычесать кота... Я могла бы понять, если бы думала о чем-то реально важном, например, если бы мне предстояла операция на сердце, но тратить энергию на обдумывание нанесения шеллака непроситительно. Одни вещи я должна сделать... Но выполнить другие просто невозможно, например позвонить в Северную Корею Ким Чен Ыну и посоветовать ему собраться. Больше половины моей жизни прошло в этих списках. Они не прекращаются, чем бы я ни занималась: когда я выступаю на сцене, когда занимаюсь сексом... мой список пополняется новыми мыслями: почему мама никогда не покупала живую рождественскую ель? Мне нужно купить искусственную елку. У меня в бюстгальтере были такие чашечки, куда я их дела? Я никогда не прощу Дагмар Стюарт за то, что она украла платье у моей куклы Барби, когда мне было восемь. Я хочу братвурст с горчицей. Когда я в последний раз каталась на сноуборде? Мне приснилось или я действительно была на борту самолета, который потерпел крушение в Баварии — или в Форт-Лодердейле — и приземлился на взбитые сливки? Не забыть купить шампунь. Ненавижу свои ноги. А уже поздно, чтобы попасть в труппу Королевского балета? Может быть, я сирота?

Почему же тогда я как приклеенная сижу на стуле, если мне приходится выслушивать весь этот кошмар?

Порой я замечаю всего один вдох или несколько выдохов за эти 20 минут, а затем начинается знакомая песня — поднимайся уже, идиотка, и закажи коврик для ванной. Однако каждый раз, когда мне удастся не обращать внимания на отвлекающие факторы, а вернуться к дыханию, у меня такое чувство, словно я изо всех сил стараюсь не выпустить из рук вбитый в землю флагшток в эпицентре бушующего шторма. Иногда у меня получается наблюдать за штормом со стороны, словно я смотрю ТВ-шоу. И хотя шоу просто ужасное, как и текст, как и главные герои (обычно это только я), это помогает мне дистанцироваться. Не так болезненно думать, что я *наблюдаю* за неприятной ситуацией, а не участвую в ней. Знаете, что удерживает меня на стуле каждый день? Понимание, что те мышцы, которые вытаскивают меня из состояния страха каждый раз, когда я ухожу от тревожных мыслей и концентрируюсь на дыхании, благодаря постоянной практике становятся все сильнее. Осознанность — это единственное, что способно вытащить меня из пучины отчаяния и дать мне хотя бы недолгий отдых от моего мозга.

## Обучение мозга

Если вы по-прежнему думаете: «Это не для меня», типа: «Нельзя научить старую собаку новым трюкам» (это вы-то собака?), тогда ответьте на следующие вопросы: неужели вы родились с умением забрасывать мяч в баскетбольную корзину? Или с рождения могли говорить на суахили? Жарить барбекю? Танцевать на шесте?

Конечно, нет. Все, что вы делаете, за исключением рефлексов — дышать, есть, ходить в туалет, — вы выучили механическим путем. Мозг так же нуждается в тренировках, как и любая другая мышца. Почему же мы сталкиваемся с таким

сопротивлением, когда речь заходит об умственных упражнениях?

Не многим из нас доставляет искреннее удовольствие ходить в спортзал и выполнять там бесконечные серии повторений. Если какое-то занятие можно назвать пустой тратой жизни, так именно это. Хотите укрепить здоровье? Больше гуляйте на свежем воздухе. Когда я приехала в Великобританию 30 лет назад, местные даже не чистили зубы, а сегодня они ежедневно бегут в спортзал качаться.

Я редко появляюсь в спортзале, потому что стоит мне увидеть, как кто-то сделал пятьдесят приседаний, мне непременно нужно сделать сто с пятикилограммовым утяжелением на голове. Я точно знаю, что во мне есть этот «ген ротвейлера», который включается, когда я ощущаю соревновательный дух: даже если мои потенциальные соперники — спортсмены экстра-класса, часть меня рвется схватить шест и попытаться прыгнуть выше. Из-за этого я даже не могу смотреть Олимпийские игры — я знаю, что убьюсь или покалечусь, пытаюсь с разбегу преодолеть барьер в виде кофейного столика.

Это одно из моих качеств, за которое я должна была бы себя ненавидеть. Однако с тех пор, как я начала практиковать осознанность, я поняла, что это неотъемлемая часть меня, и постепенно прекратила бесполезное самобичевание. Теперь, когда я занимаюсь спортом в группе, я просто стараюсь не открывать глаза и сосредоточиться на собственном теле.

## Сочувствие: вынести наказание

Самой сложной частью практики осознанности для меня оказалось научиться сочувствию к самой себе, хотя сопереживание и есть основа осознанности.

Я даже не буду обсуждать это слово на букву «С», потому что это последнее, что вы хотите дать себе, когда мыслите негативно.



Вы злитесь на себя оттого, что вам грустно или тревожно, хотя у вас есть все, что вашей душеньке угодно, и вы можете заказать мясные тефтельки с доставкой на дом в четыре часа утра, в то время как другие люди ежеминутно борются за жизнь в зонах военных конфликтов. Вы уверены, что последнее, чего вы достойны, — это доброе отношение. Кроме того, когда я слышу, что человек относится к себе с добротой, перед моим мысленным взором немедленно возникает картинка, как он зажигает ароматическую палочку и ныряет в ванну, наполненную молоком гималайских яков.

Когда я начала изучать осознанность в Оксфордском университете, я спросила своего профессора Марка Уильямса о моем неприятии сочувствия к себе. Он ответил, что, когда я сажусь и практикую осознанность даже в течение пары минут, это уже проявление доброты к себе. А когда вы с сочувствием относитесь к себе, вы настраиваетесь на правильную волну, чтобы делиться этой добротой с окружающими. По его словам, элементарная пауза от постоянного составления списка дел и самобичевания — это и есть сопереживание.

Я знаю, что мои слова звучат пессимистично, но стараюсь с этим примириться. Даже в детстве мои мысли не отличались теплотой. Я многое не могла себе простить. Не знаю никого другого, кто был бы так же жесток ко мне, как я сама. Я постоянно ругала себя и упрекала. Когда я пыталась перестать заниматься самобичеванием, мысли становились только навязчивее. Единственным способом для меня справиться с ситуацией оказалась практика осознанности, чем я и занимаюсь на протяжении уже многих лет. В моменты практики у меня ощущение, что я мысленно качаю пресс: дыхание — мысль, мысль — дыхание, и постепенно мой внутренний наблюдатель становится сильнее. Но иногда как раз в тот момент, когда я начинаю наслаждаться процессом, мой мозг саботирует мои усилия и возвращает меня к привычному: «Ты забыла заказать коврик в ванную, идиотка».

В каждом из нас есть внутренний наблюдатель: он проявляется, когда мы неожиданно осознаем свои мысли или действия. «Вот черт, я грызу ногти» или «Я буду наслаждаться вкусом еды, а не набивать брюхо». Осознанность — это единственное, что помогает мне справиться с отчаянием и дать несколько секунд отдыха от самой себя.

## Как практиковать осознанность

Терпение, друг мой. В главе 5 я расскажу о моем шестинедельном обучающем курсе и брошу семена осознанности на нетронутую ниву вашего разума. Вы научитесь замечать возбуждение сознания и возвращать его в состояние спокойствия и ясности, чтобы принимать более взвешенные решения и, как бонус, научиться жить в настоящем моменте. Для меня способность вернуться в состояние равновесия из состояния «эмоциональных качелей» — самое лучшее, что я могу сама для себя сделать. Думаю, вы разделяете мое мнение.

Как и при обучении любому другому навыку, чтобы овладеть осознанностью, вам потребуется практика: это не произойдет по щелчку пальцев. Упражнения по развитию осознанности сами по себе несложные, фактически они даже приятные — непременное условие состоит лишь в том, что вы должны делать их каждый день, пусть всего по несколько минут. Прежде чем вы скептически закатите глаза, позвольте напомнить, что всему, чему вы научились в жизни, вы научились через многочисленные повторения, в том числе умению *читать*. В конце концов вы сможете не задумываясь применять осознанность в любых ситуациях повседневной жизни, когда она будет вам нужна, но сначала нужно сформировать навык концентрации внимания.

Итак, для начала вы будете фокусироваться на том, что происходит у вас в сознании. (Обычно вы проверяете погоду на улице, а теперь будете сверяться со своим внутренним барометром.)

Если светит солнышко и дует освежающий ветерок, хорошего вам дня и удачи в том, чем занимаетесь. Если на горизонте наблюдаются грозовые тучи критических мыслей или штормовые облака, нагоняющие стресс, целенаправленно сместите фокус внимания на один из своих органов восприятия (зрение, вкус, обоняние, слух, осязание).

Смысл в том, что, как только вы концентрируетесь на каком-то физическом ощущении, волнение сознания автоматически превращается в фоновый шум: вы не можете одновременно удерживать фокус и на мыслях, и на ощущениях. Человеческий мозг физически на это неспособен — он должен выбрать что-то одно. Концентрация на ощущениях помогает сохранить душевное равновесие, пока ваши мысли несутся галопом. По мере практики вы научитесь целенаправленно смещать фокус своего внимания при возникновении отвлекающих факторов.

Я уверена, что осознанность — это результат целенаправленных усилий.

Как только вы совершаете усилие — намеренно смещаете фокус, — вы тут же оказываетесь в настоящем моменте. Вы не можете слышать «завтра» или «вчера» — только «сегодня», а когда вы присутствуете в настоящем моменте, не может быть никаких критических мыслей, только ощущения. Способность фокусироваться на ощущениях работает как якорь для вас и для вашей практики осознанности.

## Внимание

Меня поддерживает и побуждает не бросать практику осознанности (даже когда у меня совсем нет настроения, а такое случается частенько, можете мне поверить) то, что я понимаю, какое влияние осознанность оказывает на мой мозг, а значит, и на состояние организма в целом. Когда вы качаете пресс, вы видите результат: корпус поднимается и опускается, — и вы

продолжаете. Каждый раз, когда вы тренируете осознанность, вы формируете область в мозге, соответствующую способности концентрировать внимание. Рациональное сознание будет умолять, вопить и мучить вас, пытаясь отвлечь внимание на то, что нужно ему, но, если вы приложите усилия, чтобы не потерять концентрацию, вы получите биологическую, психологическую и неврологическую пользу — три в одном. Бинго! Готова поспорить, вам даже в голову не приходило связать эти факторы с концентрацией внимания. Если хотите быть счастливым, научитесь обращать внимание.

Мало кому удалось описать феномен внимания настолько же хорошо, как доктору Дэниелу Сигелу\*, который объединил науку о мозге и психотерапию и продемонстрировал, как приручить мозг для более счастливой и здоровой жизни.

Вот что говорит доктор Сигел: «Сконцентрированное внимание помогает нам видеть внутренние механизмы работы мозга; осознавать свои умственные процессы, но не поддаваться им; направлять свои мысли и чувства, а не следовать за ними. Оно позволяет нам отказаться от автопилота и не попасть в ловушку реактивных эмоциональных петель. Благодаря способности фокусировать внимание на своем внутреннем мире, мы берем в руки скальпель и сами создаем нейронные связи. То, как мы концентрируем внимание, формирует структуру нашего мозга».

Я без ума от доктора Сигела. Мне посчастливилось побеседовать с ним в Лос-Анджелесе. Мы договорились встретиться в вегетарианском ресторане. Я пришла туда сильно заранее и так нервничала, что перепробовала несколько столиков и несколько стульев в поисках тех, что подойдут для нашей встречи лучше всего. Я постаралась унять волнение, а когда доктор Сигел подошел к столу,

---

\* Дэниел Сигел — известный американский психиатр и нейробиолог. См. его книгу «Майндсайт. Новая наука личной трансформации». М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

я поднялась, чтобы его поприветствовать, и опрокинула стакан воды. После этого я протянула ему его книгу, чтобы он ее подписал: со страниц капала вода, текст начал расплываться, но я решительно делала вид, что ничего не случилось.

Драгоценная жемчужина практики осознанности — это навык концентрации внимания. Знаю, звучит просто, но поверьте: человек не способен делать это автоматически. Человек может сконцентрироваться на чем-либо на 1,2 секунды (в среднем), а затем его взгляд под влиянием мозга перескакивает на что-то другое. Мозг человека не создан для длительного созерцания, он заточен на быстрое сканирование: миссия каждой клетки человеческого организма — постоянно проверять окружающую среду на предмет потенциальной опасности, в противном случае нас бы сейчас здесь не было, мы стали бы чьим-то обедом несколько миллионов лет назад. Помните: наш мозг понятия не имеет, что времена пещерных людей давно прошли, и поэтому, благослови его Господь, он по-прежнему неустанно оберегает нас от хищников.

Сколько закатов я пропустила, глядя прямо на них? Если я смотрю на белоголового орлана или на то, как мои дети участвуют в школьном представлении, я хочу быть в состоянии отключиться от повседневного информационного шума и сосредоточиться на том единственном, за чем стоит наблюдать в данный момент. Даже мой кот Сокс способен сфокусировать внимание. Он целыми днями может тарашиться на обрывок веревки. Получается, что я каждый день сижу и практикую осознанность, чтобы делать то, что моему коту дается без особых усилий, от природы.

Способность осознанно, по собственному желанию переключать внимание для меня равноценна более качественной, счастливой и здоровой жизни, так как она означает, что человек наконец взял под контроль эту великолепную и сложную систему из триллиона клеток, а не действует под ее влиянием.

Мне довелось быть знакомой с человеком, который стал для меня воплощением успеха: он входил в список Fortune 500 и в состав совета директоров как минимум 50 престижных компаний. Все закончилось тем, что у него случился инфаркт, и, когда его жена приехала к нему в больницу, она увидела возле него другую женщину, аккуратно обтиравшую его губкой. Эта женщина оказалась его второй женой, от которой у него было трое детей. Такие люди, как мой знакомый, — птицы большого полета — считают, что законы, по которым живут простые смертные, на них не распространяются. Они абсолютно не осознают свое поведение, проживают жизнь без оглядки. Как правило, их подводит собственная гордыня. Если бы мой знакомый научился осознанности, он бы понимал, что непременно наступит день, когда тайное станет явным, две его жены встретятся и отсудят у него кругленькую сумму.

Внимание работает по принципу мышцы — если мышцу не использовать, она атрофируется. Поэтому для внимания, как и для мышц, нужны постоянные тренировки для поддержания формы. Натренированное внимание помогает держать руку на пульсе, принимать верные решения даже в условиях информационной перегрузки и эмоциональных переживаний.

В 2006 году в английском языке появилось новое слово — *pizzled*, объединившее в себе два других слова: *puzzled* — «озадаченный» и *pissed* — «взбешенный». Его стали использовать для описания чувства, которое испытывает человек, когда его собеседник достает в процессе разговора мобильный телефон и принимается разговаривать с кем-то другим. На тот момент подобное поведение приводило в недоумение, сейчас оно не считается чем-то исключительным. Беспрепятственный обмен цифровой информацией поглощает наше внимание и по иронии судьбы приводит к его снижению.

Если мозг не в состоянии вытащить себя из замкнутой петли, человек начинает страдать от тревожных расстройств,

навязчивых состояний, депрессии или от общего ощущения беспомощности. Навык сознательно перемещать внимание с одной темы на другую помогает найти дорогу к счастью.

Часто наше внимание не сосредоточено ни на чем конкретном. Нет ничего плохого в том, чтобы витать в облаках. Вопрос только в том, от чего человек пытается таким образом спрятаться. Если он постоянно мысленно возвращается к какой-то теме, но дальше размышлений дело не идет, это скорее вредно: он пережевывает то, что никогда не сможет проглотить. Если же витание в облаках приводит к озарению и появлению неожиданной, неординарной идеи, тогда это настоящий дар.

В состоянии спокойного и незамутненного сознания человек способен мыслить творчески и более продуктивно. Когда его мысли провоцируют страх или тревогу, сознание «сужается», в попытке обеспечить себе безопасность человек переходит в режим автопилота и не видит перед собой ничего, кроме ограниченного узкого туннеля.

Вот что я когда-то где-то прочитала (не ручаюсь за точность цитирования): следите за своими мыслями, ибо они обращаются в слова, слова — в действия, а действия — в привычки. Берегитесь привычек, ибо они формируют характер. Усмиряйте характер, ибо он становится судьбой.

Когда сознание человека свободно, он может демонстрировать самые разные свои стороны. Человек гораздо более многогранен, чем он сам полагает. Это делает его жизнь богаче, хотя и менее предсказуемой — никогда не знаешь, какая часть твоей личности проявится. В одних ситуациях я становлюсь скромной и застенчивой, в других моему напору позавидует бульдозер, в третьих я косноязычный подросток. Используя осознанность, вы начинаете понимать, какую конкретно роль играете в данный момент, и сами решаете, хотите ли вы продолжить в том же духе или изменить курс. В конце концов, по отношению к мозгу и своей личности человек одновременно является и творцом, и творением.

Актеры знают, как использовать это в своих интересах. Они стараются наполнить себя мыслями и чувствами персонажа, которого им предстоит сыграть, и, даже если они сами переживают, они справляются с волнением, перевоплощаясь в своего персонажа. Я знакома с одним актером, который в реальной жизни сильно заикается, но на сцене он становится Генрихом V\* и правит Англией, ни разу не заикнувшись.

## Кто мы такие

Когда человек концентрирует на чем-то внимание, в его организме происходит целая цепочка химических реакций, в то же время нейроны головного мозга активируются и начинается формирование новых связей. Этот процесс никогда не прекращается (мы подробнее поговорим о нем в главе 3). Каждую миллисекунду человек смещает фокус внимания на что-то новое, и в эту миллисекунду его мозг меняется. Мозг действует в режиме постоянной трансформации, в то время как состояние человека меняется с одного на другое.

К счастью, у человека есть автобиографическая память (файл, в котором хранятся воспоминания обо всем, что с ним происходило), так что он достаточно быстро получает ответ, кем он был вчера, и другую важную информацию, например его любимый цвет, имя его первого кота и так далее. В противном случае он оказался бы в таком же положении, как главный герой фильма «Помни», и искал бы информацию в тату на своих руках, с кем он провел прошлую ночь и девочка он или мальчик. То есть автобиографическая память — это история жизни человека. (Воспоминания не всегда бывают достоверными, но, даже

---

\* Генрих V (1386–1422) — король Англии из династии Ланкастеров, один из величайших полководцев Столетней войны. Разгромил французов в битве при Азенкуре, где лично принял участие в рукопашном бою.