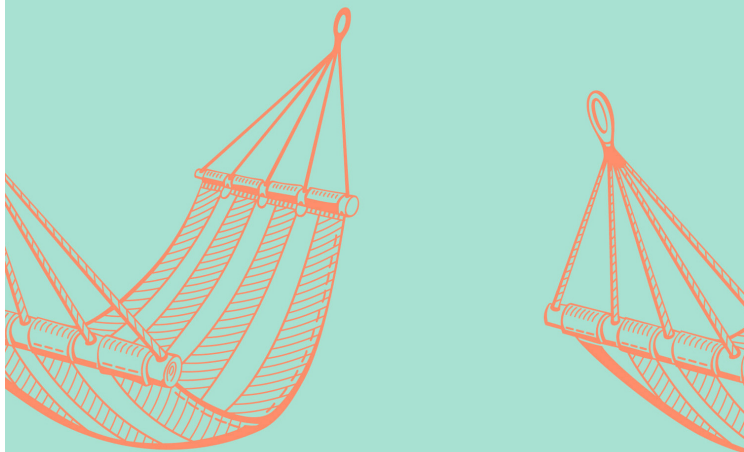


КЛОДИЯ ХЭММОНД

ТОЛЬКО
на
ЛИТРЕС

Искусство отдыха

*Как качественно отдыхать
в эпоху вечной
занятости*



«Эта превосходная книга напоминает: отдых — это не просто поблажка, а неотъемлемая часть жизни».

Доктор Ранган Чаттерджи
автор книги «Четыре столпа здоровья»

Клодия Хэммонд
Искусство отдыха. Как
качественно отдыхать в
эпоху вечной занятости

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51773403
Искусство отдыха. Как качественно отдыхать в эпоху вечной
занятости.
ISBN 978-5-907056-51-0

Аннотация

Пора признать: наши списки дел никогда не закончатся, а за очередным дедлайном последует новый. Клодия Хэммонд предлагает не испытывать чувство вины за каждую передышку, а выдохнуть, отпустить лишнее и попробовать уделить время самому важному: себе.

Устраивайтесь поуютнее, выбирайте любой (или все сразу) из десяти легких и приятных способов вернуть себе силы. Эта книга поможет вам переосмыслить отдых и то, какое место он занимает в вашей жизни, подскажет, какой способ достичь покоя и умиротворения может подойти именно вам.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие	5
Призыв к отдыху	9
Дефицит отдыха	9
Суть отдыха	18
«Тест на отдых»	23
10	29
Путь к абсолютному покою	34
Как самосознание помогает в плане отдыха?	37
Осознание доказательств	41
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Клодия Хэммонд
Искусство отдыха. Как
качественно отдыхать в
эпоху вечной занятости

Посвящается Джо и Гранту

© Claudia Hammond, 2019

© М. Череповский, перевод на русский язык, 2020

© LiveBook Publishing, оформление, 2020

Предисловие

«Все болезни от нервов» – каждый слышал это расхожее мнение, и в глубине души большинство из нас согласны, что стрессы и перегрузки не несут ничего хорошего. С другой стороны, сейчас практически модно быть уставшим, выгоревшим, истощенным, а бесконечный рабочий день воспринимается как подвиг во имя лучшего будущего. На фоне такого прославления «работы до упада» неудивителен рост стрессовых расстройств, тревоги, депрессии.

Ко мне обращаются люди с разными проблемами: от расстройств питания до нарушений сна. И очень часто причина происходящего – стресс. Стресс может согнуть вашу спину, приковать к дивану, лишить сна, разбалансировать гормоны, заставить вас переесть или набрать лишнюю жидкость. И самое неприятное: он меняет наше мышление. В стрессе мы хуже запоминаем, неадекватно реагируем, плохо представляем последствия своих действий, поверхностно общаемся и видим мир в черных красках. Стрессовые мысли провоцируют еще больше напряжения. Но стоит нам отдохнуть – и мир видится иначе. Стрессовые «слабые» мысли отличаются от наших «сильных» настоящих мыслей, отражающих реальность и наши внутренние ценности.

Может, стоит просто избегать стрессов? Но как же повышение по работе, победа над конкурентами, новый интерес-

ный проект – о них тоже забыть? Стрессы – это же сама жизнь и ее удовольствия! Те, кто панически избегает стрессов, как ни удивительно, не могут похвастаться крепким здоровьем. И те, кто бежит от стрессов, и те, кто без оглядки бросается им навстречу, одинаково рискуют. Почему? Дело в том, что опасен не стресс сам по себе, а несоответствие наших текущих ресурсов и вызова, с которым пришлось столкнуться. Когда мы полны сил, то легко справляемся со сложной ситуацией, и этот опыт идет нам на пользу. Разобравшись с первым делом, мы, засучив рукава, беремся за второе (тоже непростое) и... выкладываемся из последних сил, затем третье и – мы истощены.

Что не так в этом подходе? Мы воспринимаем жизнь как непрерывную череду сражений, зачастую напрягаемся «заранее», еще не приступив к работе. Людям с такой картиной мира отдых кажется чем-то непозволительным, наградой, которую нужно заслужить, а многие и вовсе чувствуют, что, отдыхая, напрасно теряют время. Но отдых – это не «потерянное время», это восстановление наших сил и ресурсов. Чем лучше и чаще вы отдыхаете, тем эффективнее справляетесь с жизненными трудностями и задачами.

Представьте себе двух людей, которые косят траву. Один из них спешит сделать работу как можно быстрее, он косит без остановки. Даже не делает пауз, чтобы заточить косу – ведь важно не терять ни минуты. А второй косец периодически прерывается, тратит минутку, чтобы сделать лезвие иде-

ально острым. В итоге первый будет косить дольше, сделает работу хуже и устанет сильнее. Так и с отдыхом – чем он регулярнее и качественнее, тем лучше вы себя чувствуете и эффективнее работаете.

Так как же правильно отдыхать? Для многих расслабление ассоциируется с заеданием или запиванием стресса, но это лишь ухудшит положение. Иногда отдых воспринимается как слишком дорогое удовольствие – например, поездка на тропический остров, которую к тому же трудно вписать в рабочий график. Но на самом деле качественный отдых – это доступные каждому человеку радости: горячая ванна, уединение, прогулки на природе и чтение.

Слишком просто, чтобы быть правдой? На самом деле не так-то и легко рассмотреть возможности, которые таит в себе каждый день, поймать красоту момента. В книге «Искусство отдыха» рассказывается о том, как восстанавливать силы просто, приятно и эффективно. Она будет полезна всем, кто хочет научиться отдыхать в повседневном ритме жизни. Доступность описываемых способов – дополнительное преимущество «Искусства отдыха». Само чтение этой книги расслабляет, ведь она будит фантазию, навеивает приятные ассоциации, в конце концов – дает вам «разрешение» отдыхаться! В ней есть легкость и юмор – именно то, что нужно для релаксации. Желаю приятного чтения!

Андрей БЕЛОВЕШКИН,

*врач, кандидат медицинских наук, преподаватель, автор
книги «Что и когда есть»*

Призыв к отдыху

Дефицит отдыха

Представьте себе гамак – такой, в разноцветную полосочку. Он мягко качается из стороны в сторону на легком тропическом ветерке. Воздух упоительно теплый. Где-то внизу, под балконом номера отеля, сверкает бликами море (разумеется, нежнейшего бирюзового цвета).

Для многих это – образ идеального отдыха, место, где никому от нас ничего не нужно. Однако все не так просто. Гамак – вещь своенравная. В него нужно правильно залезть, умудрившись не сместить центр тяжести и не вывалиться с другой стороны. Потом надо поерзать вдоль длины гамака и найти место, где вам будет комфортно лежать. Возможно, придется вылезать и искать подушку, после чего снова проходить через всю эту муторную процедуру. Но вот наконец вы достигли баланса. На вас мягкой волной накатывает чувство умиротворения и спокойствия. Вы можете отдохнуть...

Правда?

Даже теперь, когда вы наконец устроились в вашем гамаке, вам не так-то просто будет удержать чувство умиротворенности. Это чувство – краеугольный камень наших отношений с отдыхом в целом. Мы двойственно к нему относим-

ся: жаждем отдыха и покоя, однако получив его, начинаем переживать из-за того, что, кажется, обленились. Возможно, как-то неправильно живем.

Одно из серьезных наших отличий, как вида, от многих других животных – это любопытство. Даже сейчас, когда у большей части из нас есть все, что необходимо для выживания, нам все еще интересно знать – что там, за тем холмом? Что там, за океаном? Что там, на других планетах? В нас заложена тяга к познанию, к открытиям, к поиску смысла. Любопытство позволило нам выжить как виду, и выжить вполне неплохо, однако плата за него – это беспокойство. Нам всегда кажется, что мы постоянно должны что-то делать. А определяется это самое «что-то делать» в современном мире очень узко – для большей части людей это означает быть занятыми. И не просто занятыми, а занятыми все время.

Еще Сократ предупреждал нас о тщете занятой жизни. Когда мы загружаем все свое время делами, жизнь теряет свой естественный ритм. Границы между делами и бездельем начинают стираться, в то время как эти два состояния обязаны находиться в гармонии, на двух сторонах маятника. Как и в случае с гамаком, мы должны ритмично качаться от активности к отдыху, не умаляя важности последнего по сравнению с первым.

Нам следует отдыхать больше и отдыхать лучше. Причем не только ради отдыха как такового, но и ради нашего собственного здоровья. Отдых полезен не только для самочув-

ствия, но также и для работоспособности. Один короткий запрос в поисковике покажет вам, что на дворе – век ухода за собой. Какие бы ассоциации не вызывало у вас это определение, сама концепция, безусловно, правильна. А лучший уход за собой – это, по моему убеждению, хороший отдых.

Однако на сегодняшний день мы страдаем от дефицита отдыха. Это – факт, установленный в ходе масштабного опроса, который лег в основу этой книги. Опрос назывался «Тест на отдых», в нем принимали участие 18 000 человек из 135 стран. Мы еще вернемся к нему в этой вступительной главе, сейчас же я лишь хочу еще раз подчеркнуть, что одним из важнейших результатов этого опроса стал вывод о том, что многие люди считают, что нам недостает отдыха. Две трети опрошенных указали, что это утверждение верно для них, и что им хотелось бы отдыхать больше. Среднее указанное время на ежедневный отдых у опрошенных женщин оказалось в среднем на десять минут меньше, чем у мужчин, и, разумеется, еще меньше этого времени оказывалось у людей, ухаживающих за кем-то еще. Но именно молодые люди, парни и девушки, работающие сменами или полными рабочими днями, нуждались, согласно результатам опроса, в отдыхе больше всех остальных.

Это в целом согласуется с общими соображениями на тему того, что молодые люди в наше время подвергаются жесточайшим стрессам и плохо справляются с препятствиями и задачами, которые ставит перед ними сегодняшняя жизнь.

В январе 2019 года в интернете стала вирусной статья на BuzzFeed с заголовком «Как миллениалы стали выгорающим поколением»¹. Журналистка Энн Хелен Питерсен начала статью с рассказа о том, как в ее собственном списке дел скопилось столько задач, что с ней приключился «деловой паралич», из-за которого она не могла выполнить ни одну из них. Многие люди постарше не воспринимают страдания миллениалов всерьез и презрительно называют их «неженками». Мне же кажется, что в рассуждениях Питерсен есть доля истины. Уж во всяком случае я прекрасно понимаю, почему она называет ворох своих скопившихся электронных писем «ящиком стыда» – у меня у самой сейчас в ящике лежат 50,449 имейлов. Хотя речь, конечно же, в целом не об этом.

Нет никаких сомнений в том, что быть молодым человеком в возрасте до 30 лет сегодня непросто... С учетом немилосердной конкуренции за места в вузах и за ставки на работе в сочетании с более чем осязаемыми перспективами (в зависимости, конечно, от конкретного места жительства) вынужденной жизни в качестве съемщика жилплощади до самой смерти из-за высоких цен на недвижимость. Перспективы же этого поколения перегнуть по уровню доходов предыдущее, напротив, тают на глазах, а надеяться на столь же

¹ Peterson, A.H., How Millennials Became the Burnout Generation. BuzzFeed, 05 01 2019. <https://www.buzzfeednews.com/article/annehelenpetersen/millennials-burnout-generation-debt-work>

щедрые схемы пенсионных отчислений, как те, что существуют сейчас для их родителей, миллениалам не приходится. Однако надо понимать, что и у поколения X и даже у бэби-бумеров на каждую такую проблему найдется своя, не менее тяжкая. Миллениалы, возможно, в целом более склонны это признавать, однако большинство из нас (если не все мы) частенько чувствует переутомление от постоянного потока дел, кажущегося подчас нескончаемым. Современные рабочие реалии, технологии и просто стиль жизни совместными усилиями сделали существование в начале двадцать первого века бесконечно выматывающим. Благодаря смартфонам у нас выработалось ощущение постоянного пребывания «на линии» – мы сознаем, что даже в редкие моменты отдыха наш досуг может быть в любой момент прерван кем угодно.

Мы хотим больше отдыхать. Могли бы больше отдыхать. Возможно, отдыхаем даже больше, чем замечаем сами. Но уж точно не чувствуем себя отдохнувшими и полными сил.

Я и сама не очень-то умею отдыхать, или по крайней мере не умела, пока не начала исследовать эту тему. Когда я рассказывала друзьям о том, что после книг на тему эмоций, восприятия времени и финансовой психологии я начала писать об отдыхе, реакция часто оказывалась однотипной: «Да ты же сама вечно работаешь без передышки!».

Когда кто-то спрашивает меня о том, как у меня дела, я обычно отвечаю: «Ничего, как всегда много дел, даже слишком много». Это в целом соответствует действительности,

однако не является ли такой ответ еще и своеобразной претензией на социальный статус? Когда вы говорите, что заняты, вы тем самым даете собеседнику понять, что в вас нуждаются, что на вас высокий спрос. Как метко подметил Джонатан Гершани, занимающийся исследованием вопросов распределения и использования времени, занятость в современном мире стала «знаком почета». В отличие от девятнадцатого века, в веке двадцать первом наш социальный статус определяет именно работа, а не досуг и количество свободного времени. Занятость отражает значимость, однако за это приходится платить истощением.

Впрочем, это не означает, что я постоянно работаю, даже в те часы, когда я и впрямь занимаюсь работой. За время сбора материалов для этой книги и собственно ее написания я непосредственно *работала* над ней не больше, чем я над ней *не работала*. Я постоянно отвлекаюсь на Фейсбук и Твиттер. Я регулярно спускаюсь заварить себе еще чаю. Я специально расположила свой рабочий стол в кабинете на втором этаже таким образом, чтобы иметь возможность смотреть в окно, в котором всегда приятно приметить пару соседей-фрилансеров, болтающих у дороги. Естественно, к ним невозможно не присоединиться – ненавижу пропускать местные новости.

Какой из этих постоянных отвлечений получается отдых – это другой вопрос. Разумеется, во всех них большую роль играет элемент того, что называется смещенной активностью. И вот так всегда. О, как бы я хотела в какой-то момент от-

крыть свой список дел и увидеть, что все пункты в нем зачеркнуты, и я наконец могу отдохнуть! Работа сделана, волноваться больше не о чем. Проблема заключается лишь в одном – мне никак не удастся достигнуть этого благословенного состояния, и в результате я устаю и беспокоюсь из-за этого, даже когда не занимаюсь непосредственно этими насущными задачами.

Такой дефицит отдыха, как субъективный, так и объективный, вреден для человека по целому ряду причин. Сегодня в Великобритании полмиллиона человек страдают от стресса, связанного с работой². В США по статистике 13 % всех травм, полученных на рабочем месте, можно связать с усталостью. Больше четверти всех опрошенных хотя бы иногда засыпали на рабочем месте, а 16 % не так давно засыпали за рулем³. Прибавьте к этому уход за детьми/стариками, работу по дому и общую нервозность нынешней жизни, и вы поймете, почему три четверти из нас за последний год хотя бы раз оказывались под таким давлением дел и уставали настолько, что казалось, что со всем этим уже не справиться⁴.

Усталость очень серьезно бьет по мыслительной активно-

² Health & Safety Executive, 'Work-related Stress, Depression or Anxiety Statistics in Great Britain, 2018'. HSE, 31 01 2018. <http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress.pdf>

³ National Safety Council (2017) Fatigue in the Workplace: Causes & Consequences of Employee Fatigue. Illinois: National Safety Council

⁴ Mental Health Foundation (May 2018) Stress: Are We Coping? London: Mental Health Foundation

сти. Задача, кажущаяся пустяковой, пока ты свеж, начинает казаться непосильной, когда устаешь. Усталость ведет к провалам в памяти, притуплению эмоций, недостатку концентрации, более частым недопониманиям и неверным суждениям. Мы ведь не хотим, чтобы всем этим страдал наш лечащий врач или пилот самолета, на котором мы летим?

Дефицит отдыха – проблема не только взрослых. За последние два десятилетия перемены в школах были ужаты в угоду большему количеству уроков. К примеру, лишь в 1 % всех британских старших школ на сегодняшний день сохранилась большая перемена в полдень⁵. Однако существует предостаточно исследований⁶, доказывающих, что перемены способствуют поддержанию концентрации, так что вряд ли такая практика повышает средние результаты на экзаменах, не говоря уже о лишении детей времени на разминку и общение.

Негативное влияние недостатка сна уже достаточно глубоко исследовано и включает целый ряд малоприятных эффектов на организм: повышенный риск диабета второго типа, приобретенные пороки сердца, инсульты, гипертония, боли, провоспалительные процессы, расстройства настроения,

⁵ Baines, E. & Blatchford, P. (2019) School Break and Lunch Times and Young People's Social Lives: A Follow-up National Study, Final Report. London: UCL Institute of Education

⁶ Rhea, D.J. & Rivchun, A.P. (2018) 'The LiiNK Project: Effects of Multiple Recesses and Character Curriculum on Classroom Behaviors and Listening Skills in Grades K-2 Children'. *Frontiers in Education*, 3, 9

проблемы с памятью, метаболический синдром, избыточный вес, рак кишечника, и все это не слишком хорошо сказывается на прогнозе продолжительности жизни⁷. Исследователи пока еще не обратили столь же пристального внимания на отдых, но есть основания полагать, что существенное время, проведенное за расслаблением, позволяет принимать более взвешенные решения, понижает риск депрессии, укрепляет память и снижает риск простуды.

Так что, по моему мнению, качественный отдых не менее важен, чем качественный сон. Эта книга – призыв к отдыху. Необходимо научиться ценить отдых, признавать его важность и вознести его на пьедестал. Отдых – это не роскошь, это необходимость. Без него никак не обойтись.

⁷ Medic, G. et al (2017) 'Short- and Long-term Health Consequences of Sleep Disruption'. *Nature and Science of Sleep*, 9, 151–61

Суть отдыха

Свободный, удовлетворяющий, теплый,
восстанавливающий, темный, лежащий,
убаюкивающий, вкусный, прикольный, проясняющий,
тихий, необходимый, бездумный, идеальный,
безопасный, спокойный, целительный, сокровенный,
личный, долгожданный, беспечный, духоподъемный

Это – некоторые из слов, которые пришли в голову 18 000 респондентов «Теста на отдых» в ответ на вопрос: «Что для вас есть отдых?».

А есть и другие слова, которые также пришли им на ум:

Слабый, хрупкий, нервный, непростой, приносящий
боль, раздражающий, стыдный, неоправданный,
бесцельный, злящий, потворствующий, эгоистичный,
эфемерный, беспокоящий, трата времени

Очевидно, отдых ассоциируется у разных людей с абсолютно разными вещами. В научно-медицинских статьях слова «сон» и «отдых» часто оказываются взаимозаменяемы. Однако отдых – вещь гораздо более сложная и многогранная, чем сон, ведь отдыхать можно очень по-разному. Поясню сразу, что отдых, который я имею в виду, подразумевает любую спокойную, расслабленную деятельность, которую мы совершаем, когда бодрствуем. Список таких действий, естественно, вышел бы бесконечным, так что в этой книге

пройдемся лишь по самым распространенным видам. Что же касается сна, то заснуть можно и посреди отдыха. Вы можете прикорнуть, читая эту самую книгу, что, в целом, не то чтобы плохо, как мне кажется. Но путать сон и отдых все же не следует.

Для начала, отдых может подразумевать физическую активность, причем иногда достаточно изнурительную – например, игра в футбол или бег. Некоторым людям именно истощение тела тренировками и упражнениями помогает расслабить мозг, и занимаясь этим, они достигают состояния умиротворения.

Однако для многих других ощущение умиротворенности приходит именно после окончания активной физической деятельности. Все мы, мне кажется, испытывали это чувство упоительного удовлетворения после выполнения тяжелой работы или достижения некой цели. Как «сладок сон трудящегося мужа», словами Экклезиаста, так же, я считаю, сладок и отдых активной женщины.

Отдых, естественно, бывает не только активным, но и пассивным. Сидение в мягком удобном кресле или принятие горячей ванны тоже являются, как мы вскоре обнаружим, весьма популярными способами отдохнуть. Причем ценятся они не только за физическое расслабление – многие люди считают, что их разум может отдыхать только при условии, что отдыхает и тело. Однако и здесь мнения расходятся. Для некоторых отдых исключает какое-либо умственное напряжение,

тогда как другие предпочитают расслабляться, читая «Поминок по Финнегану» или решая кроссворды.

Для большей части из нас что отдыхом точно не является – так это работа. Две трети опрошенных считают, что отдых – прямая противоположность работы. Однако здесь нужно разобраться в том, как мы определяем работу. Вы ведь вполне можете предпочесть день в офисе или на кассе магазина присмотру за маленькими детьми дома или уходу за больным родственником. Вдобавок к этому есть люди, для которых праздники и выходные вдали от рабочей суеты являются чем угодно, кроме отдыха. Многим из нас покажется, что таким людям стоит пересмотреть свои взгляды на баланс между работой и личной жизнью, однако не стоит забывать, что этот самый пресловутый баланс всегда был и всегда будет вещью крайне субъективной. Разумеется, вынужденный отдых в результате безработицы или болезни приводит обыкновенно к смещению этого баланса в сторону ничегонеделания и оставляет нас не отдохнувшими, а, наоборот, беспокойными. Мы хотим встать и пойти что-то делать, однако находимся в плену у обстоятельств, вынуждающих страдать от безделья. Тут еще стоит вспомнить об ужасе депрессии, способной приковать человека к постели и погрузить его в апатичную физическую «кому», безжалостную и истощающую. Представьте себе для полной картины также заключенных в тюрьмах, лежащих на койках в своих камерах и смотрящих в потолок час за часом. В таких условиях о настоящем отдыхе не может

быть и речи.

Чтобы добраться до сути явления отдыха, целесообразно разобраться в происхождении самого этого слова. В старом английском слово «ræste» пришло из древневерхненемецкого языка, где оно звучало как «rasta», или же из древнескандинавского, в котором оно звучало как «rost», которое, по мнению нынешних лингвистов, помимо собственно отдыха, означало также «много миль» или «расстояние, после которого отдыхают». Таким образом мы видим, что этимология укрепляет представление об отдыхе как о чем-то, что приходит после физической активности или благодаря ей. Отдыхая все время, нормально не расслабишься, однако в какой-то момент перерыв становится и заслужен, и необходим. И вот тогда-то и появляется возможность достичь истинного отдыха и умиротворения.

Исследование, лежащее в основе этой книги, полностью подтверждает эту идею. Люди, которые отвечали, что чувствуют себя хорошо отдохнувшими, набирали в среднем в два раза больше очков самочувствия, чем те, кто указывали, что им нужно больше отдыха. Судя по всему, однако, существует некое оптимальное количество отдыха, которое нужно всем нам, поскольку выше определенного уровня отдыха показатели самочувствия снова падали. Плюс, как я уже упоминала, благостный эффект сходит на нет при принудительном отдыхе. Все дело в достижении правильного баланса.

Было бы здорово, если бы всем отдых назначался в опре-

деленных дозах, как лекарство, в соответствии с персональными потребностями, однако, хоть доктора и прописывают отдых, они никогда не уточняют его вид и количество. «Отдохните», – говорят они. Означает ли это просто полежать в постели? Или нам лучше заняться любимым хобби? Или поведать друзей? Или заняться еще чем-то, что мы считаем отдыхом?

Печальная правда заключается в том, что в этом вопросе мы все – сами по себе. Это тот случай, когда необходима самодиагностика и самолечение. Однако это вовсе не означает, что мы не можем делиться друг с другом опытом. Каждый отдыхает по-своему, но во всех способах есть некоторые общие элементы.

«Тест на отдых»

Как я уже писала, в основу моих размышлений, изложенных в этой книге, легли результаты масштабного опроса под названием «Тест на отдых». Все началось с двух лет, которые я провела, изучая отдых в составе мультидисциплинарной команды, в которую входили многие люди из Даремского университета. «Здорово! – смеялись мои друзья, когда узнали, что нам посчастливилось выиграть грант и стать первыми обитателями пятого этажа музея Welcome Collection в Лондоне. – Можно будет просто сидеть там и дурака валять».

Разумеется, дурака валять мы не стали (хотя гамак, который обрел большую популярность у посетителей, таки приобрели). В нашей команде были историки, поэты, художники, психологи, нейробиологи, географы и даже один композитор – все таланты, энтузиасты и умницы как на подбор. Мы с головой окунулись в этот проект и родили за два года выставку, книгу и множество общественных мероприятий, научных работ, стихов и музыкальных композиций, одну из которых даже пустили по BBC Radio 3. Наше пристанище располагалось на вечно кипящей жизнью Юстен Роуд в самом центре Лондона. Мы называли себя «Кипеш».

Имя выбиралось тщательно. Оно отражало тот факт, что многих из нас суматоха, беспокойство и кипеш современной жизни лишали тишины, спокойствия и отдыха. Еще это была

своеобразная аллюзия на то, что в наш век настоящий отдых и умиротворение достигаются не путем ухода от занятости и абстрагирования от проблем, а путем тщательного регулирования этого потока и достижения баланса между работой, отдыхом и развлечениями.

Где-то на половине срока нашего пребывания в Welcome Collection мы запустили онлайн-опрос под названием «Тест на отдых» через две моих радиопрограммы на BBC – «Все внутри нас» на Radio 4 и «Плановый осмотр» на World Service. В первой части респонденты отвечали на вопросы о том, сколько они отдыхают, сколько они хотели бы отдыхать в идеале и какие занятия помогают им расслабляться лучше всего. Во второй части люди заполняли графы на тему личности, самочувствия и склонности к витанию в облаках.

Запуская этот опрос, мы шли на риск. Авторы понятия не имели, скольким людям тема отдыха покажется достаточно интересной, чтобы потратить до сорока минут на эти ответы. Однако она оказалась весьма животрепещущей для огромного количества людей по всему миру. Как я уже упоминала, в опросе приняли участие 18 000 человек из 135 разных стран. Такой уровень отклика одновременно ошеломил и несказанно обрадовал нас.

С тех пор в рамках сбора материала для этой книги я тщательно проанализировала десять самых популярных занятий, которые, по словам наших респондентов, лучше всего помогали им расслабиться. Надо сказать, меня ждало

несколько сюрпризов. К примеру, проведение времени с друзьями и семьей в топ-10 не вошло – оно оказалось лишь на 12 месте. Это несколько странно – с учетом того, что многие люди считают, что взаимоотношения с другими есть сам смысл нашей жизни. Десятилетия исследований в области позитивной психологии показали, что ключ к счастью самых счастливых людей – не успешная карьера, не крепкое здоровье, не деньги и не интеллект, а хорошие отношения с другими людьми. Как писал Уильям Моррис, «Дружба есть рай, ее отсутствие есть ад: дружба есть жизнь, а ее отсутствие – смерть». Однако надо понимать, что мы отбирали не занятия, которые делали людей наиболее счастливыми, и даже не те, что они сами ценили больше прочих, а те, которые больше остальных помогали им расслабиться. В этом контексте примечательно как раз то, что первыми пятью самыми популярными позициями в нашем списке оказались вещи, которыми часто занимаются самостоятельно. Кажется, большая часть из нас предпочитает отдыхать в одиночестве.

Мое любимое занятие в этом плане – садоводство – также не вошло в топ-10. Несмотря на то, что с точки зрения физической активности это не отдых, уход за садом лучше всего остального отключает мой мозг и позволяет мне расслабиться. Благодаря садоводству я провожу больше времени на свежем воздухе, ощущаю пальцами сырую землю и иногда даже загораю. Мне нравится идея того, что, хотя я подхожу к уходу за своим садом с умом и усердием, большую

часть работы делает сама природа, пока меня нет. А я по возвращении наслаждаюсь сумасшедше красивым и удовлетворяющим результатом. Хотя так бывает не всегда. Погода вносит в садоводство существенный элемент непредсказуемости. Опыт, конечно, помогает. Через какое-то время начинаешь понимать, как устроена твоя почва, что ей нравится, а что – нет. Можно сколько угодно консультироваться с экспертами, но чуть больше тепла или холода, чуть больше влажности, чем было раньше – это не говоря уже об улитках, слизнях, белках и лисах – и все твои усилия насмарку. Довести сад до совершенства невозможно, но, когда все идет по плану и подчиняется порядку и симметрии – а так бывает – то возникает чувство, что чего-то близкого к идеалу добиться все же можно. В этом и состоит вся притягательность садоводства – подобно лучшим играм, выдуманном человеком, оно представляет собой уникальное сочетание навыка (правильное растение в правильном месте) и удачи (подходящая погода и время).

Однако, как я уже писала, садоводство в топ-10 не попало, так же, как и творчество, хобби ремесленного уклона и домашние питомцы. Есть еще одно занятие, чьи невысокие результаты вас удивят. Имея возможность указать все, что угодно, по их собственным словам, мало кто из опрошенных указал времяпровождение в интернете и соцсетях как способ расслабиться. Да, чем дальше, тем больше времени мы проводим на просторах всемирной паутины, загружая селфи и

прокручивая ленты в социальных сетях. Однако несмотря на то, что это доставляет нам удовольствие, мы, кажется, интуитивно понимаем, что это не помогает расслабиться. В следующих главах вы узнаете, какие занятия все это обогнали.

Надеюсь, что сумею подтолкнуть вас к переосмыслению отдыха и того, какое место он занимает в вашей жизни. Я была бы счастлива, если бы, дочитав эту книгу, каждый вынес бы из нее какие-то новые, свежие мысли на тему использования собственного времени, «выписал» бы себе назначение на отдых.

Исследуя наши топ-10 занятий, я буду скрупулезно искать доказательства и подтверждения их эффективности. Проводить время на природе среди деревьев? Звучит прекрасно, но можем ли мы доказать, что это помогает расслабиться? Под доказательством я подразумеваю объективные измерения оказываемого положительного влияния сугубо научными методами. По ходу дела заодно мы опровергнем ряд распространенных ныне стереотипов – например, о том, что самосознание может помочь большей части людей, страдающих от депрессии, о том, что телевизор – это пустая трата времени и о том, что мечтательность – это плохо, и что с ней нужно бороться.

Конечно, не существует универсальных способов отдыха, однако я надеюсь, что эта книга подскажет вам, какой может подойти именно вам. Не все из этих способов могут нам нравиться, но из каждого можно почерпнуть некоторую ин-

формацию о том, как достичь покоя и умиротворения. А по моему собственному опыту, чем больше знаешь о важности отдыха, тем проще намеренно им заниматься, не испытывая при этом чувства стыда за это. Подобно музыкальным чартам, топ-10 «Теста на отдых» пойдут в обратном порядке, начиная с десятой по популярности позиции и заканчивая самой первой. С радостью заранее вам объявляю, что наиболее популярным занятием оказалось чтение. Вы же знаете, как говорят о мудрости многих: 18 000 человек не могут ошибаться, правда ведь? Так что наслаждайтесь книгой, лучше вы вряд ли отдохнете. В конце концов, что может помочь отдохнуть лучше, чем книга об отдыхе?

10

Познать себя

Вопрос: Какое любимое блюдо тренера по самосознанию?

Ответ: Изюм.

Как вы уже, возможно, поняли, это не шутка. Если вы сходите на тренинг по самосознанию, то с высокой долей вероятности в какой-то момент в помещении появится коробочка с изюмом, и одну изюмину дадут вам. Мне несколько раз давали изюм, когда я брала интервью у тренеров по самосознанию для радиопередач. Должна признаться, что ловила себя на мысли: «Ну вот, приехали. Очередная изюминка, которую опять нельзя просто съесть». Однако несмотря на это, эксперимент с высушенной виноградинкой, надо сказать, исправно работает из раза в раз. Несмотря на мой скепсис по отношению к теории о том, что самосознание может решить любую проблему, тренинг с изюминкой и впрямь поразителен.

В целом это работает следующим образом: вначале вы должны подержать изюминку двумя пальцами и тщательно ее изучить, замечая каждую морщинку на коже, тени между ними и блестящие на свету внешние края складок. Вращайте ее по кругу, пока не увидите всю цветовую палитру. Затем положите изюминку на ладонь. Чувствуете вес? Под-

несите ее к уху. Прислушайтесь к ней, как к ракушке. Слышите звук, если сдавить ее? Нет, никаких набегающих на берег волн нет, конечно. Как изюминка теперь ощущается у вас между подушечками пальцев? Должно быть, она уже теплая и слегка резиновая. Чувствуете текстуру с морщинками и впадинами? Теперь смените руку. Чувствуется так же или по-другому? Если по-другому, то как именно?

Вы наверняка уже догадались, что этот эксперимент фокусирует ваше внимание на всех ваших органах чувств по очереди. Поднесите изюминку к своему носу. Чувствуете запах? Тренеры по самосознанию могут растянуть этот эксперимент минут на пять, прежде чем вам, наконец, будет позволено взять изюминку в рот (если вам этого вообще все еще хочется). Но даже после этого ее еще нельзя есть. Сначала вы должны будете положить изюминку на язык и ощутить ее им. В идеале это должно продолжаться тридцать секунд. Тогда и только тогда вы можете обязательно медленно начать ее пережевывать, внимательно отслеживая все, что происходит в этот момент у вас во рту: сладкий вкус, течение слюны, ощущения жевания и глотания⁸.

Мы закончили, мои поздравления. Вы только что съели изюминку осознанно. На самом деле, эту технику можно применять к чему угодно: осознанно ездить поездом, осознанно выгуливать собаку, осознанно мыть посуду (пробо-

⁸ Если хотите попробовать сами, более подробное описание есть в замечательной книге Марка Уильямса и Дэнни Пенмана (2011) *Mindfulness*. London: Piatkus

вать на вкус жидкость для мытья посуды не обязательно), все время обращая внимание на свои ощущения и, что особенно важно, на свое дыхание. Если в голову начинают лезть посторонние мысли и вы начинаете на них отвлекаться, не пытайтесь подавить их – разрешите им плыть перед вашим внутренним взором, не размышляйте о них, а просто примите.

Возможно, вы уже ежедневно практикуете методику самосознания, или, быть может, как раз хотели попробовать. А возможно вам все это кажется типичным пафосным культистским бредом в духе нью-эйдж⁹, и медленное, осторожное поедание изюминки представляется вам дурацким. Как я уже упоминала, я с некоторым скепсисом отношусь к идее самосознания, как к панацее. Мне кажется показательным тот факт, что, несмотря на то, что сегодня на практиках самосознания выстроен мультимиллионный бизнес, по результатам «Теста на отдых» оно вышло лишь на десятое место в топ-10. Абсолютно очевидно, что это – не для всех, и, как мы скоро увидим, это уж точно не панацея, как считают некоторые. Но даже если вы не желаете регулярно заниматься этими практиками, самосознание может, тем не менее, помочь нам в понимании того, что есть для нас оптимальный отдых.

Разумеется, многие небезосновательно считают, что в практиках самосознания нет ничего принципиально ново-

⁹ *Нью-эйдж* — это так называемые религии «Нового Века», которыми пользуются идеологи мистических, оккультных и астрологических объединений. Их последователи считают, что вскоре наступит новый, более высокодуховный период в жизни человечества.

го, утверждая, что это – не что иное, как ряд буддистских медитативных практик, изобретенных 2,5 тысячи лет назад, переработанных под современные реалии, лишенных своих этических и духовных составляющих и перенацеленных с сочувствия и помощи другим на помощь самому практикующему. Верно также и то, что само понятие «самосознание» есть лишь собирательный термин, подразумевающий под собой целый ряд практик. Даже одна-единственная ветвь медитативной традиции, например та, что практикуется в тантрическом буддизме, включает в себя множество различных техник медитации, и вы встретите практиков и популяризаторов самосознания, практикующих самые разные из них. Если добавить к этому бесчисленное количество более традиционных техник медитации и приправить терапевтическими программами для улучшения психики, приложениями по самосознанию на телефон, книгами и курсами в ближайшем к вам фитнес-центре – вы получите такой коктейль, что неудивительно: никто в здравом уме не считает самосознание чем-то целостным.

Когда кто-то утверждает, что практикует самосознание, это может означать что угодно: что они провели многие тысячи часов, медитируя в соответствии с древними техниками; что они, возможно, включают в это понятие ментальные принципы сочувствия к себе и/или окружающим; что они регулярно пользуются каким-то приложением, разработанным под эти нужды, или же что они просто стараются «ло-

вить момент» и постоянно прислушиваться к собственным ощущениям. А ведь даже такое внушительное разнообразие – лишь верхушка айсберга искусства, науки, философии, религии или свода принципов, имя которому – самосознание.

Меня интересуют не столько споры на тему разных форм, практик и определений самого понятия самосознания, сколько твердые факты, подкрепленные исследованиями, подтверждающие или опровергающие эффективность этой методики в тех или иных случаях и условиях. Именно поэтому в этой главе я дам всему этому разнообразию простое, возможно даже детского уровня, определение. В книге «The Ladybird Book of Mindfulness», которую мне кто-то подарил на Рождество, самосознание определено как «умение думать, что вы что-то делаете, в то время как в реальности вы не делаете ничего», и мне это определение нравится. Более серьезное и наиболее популярное на сегодняшний день определение дал человек, которого многие просвещенные в этой области считают чуть ли не святым, по имени Джон Кабат-Зинн. Он был на самом гребне волны возрождения интереса к самосознанию на Западе еще в 1979 году, когда была разработана программа по снижению стресса при помощи практик самосознания. По его словам, самосознание – это «определенное осознанное направление своего внимания: целенаправленное, протекающее в данный конкретный момент и лишенное оценочных суждений».

Но как именно это может помочь нам с отдыхом?

Путь к абсолютному покою

Как нам всем прекрасно известно, если предоставить свой разум самому себе, он имеет тенденцию уходить в «свободное плавание». Иногда это ощущение приятно, но подчас в результате мы находим себя наедине с неприятными мыслями: начинаем погружаться в пучины излишней самокритики, бесполезной ностальгии или же, напротив, переживаний за собственное будущее. И здесь стоит обратить внимание на одно из полезных свойств самосознания – оно помогает удерживаться в рамках настоящего. И чем больше люди его практикуют, тем легче им становится возвращаться в текущий момент, даже в часы тяжких стрессов или мощных эмоциональных переживаний.

Философ и психолог XIX столетия Уильям Джеймс писал: «Человек способен изменить свою жизнь, меняя всего лишь свою точку зрения». Некоторые сравнивают тренировки самосознания с укреплением мышц. Как и в случае с мышцами, здесь необходима усердная работа. На начальном этапе эти практики могут не расслаблять, а наоборот – прилично выматывать. В бытность свою студенткой я как-то раз ходила на уикенд медитации в Буддистском Центре и большую часть тех двух дней я провела за размышлениями о том, как хорошо получается медитировать у всех остальных, как плохо – у меня, и о том, как же у меня болят колени. К концу

выходных я вовсе не чувствовала себя родившейся заново – я чувствовала себя измотанной и злой. Причем, насколько я могу судить, так частенько бывает и у других.

Однако адепты этой практики призывают не отступаться от цели. Если не сходить с пути, то в конце самосознание подарит истинный отдых. Та же история и со многими другими непростыми занятиями, которые в итоге приносят удовлетворение. Когда я только начинала увлекаться садоводством, мне приходилось тщательно концентрироваться, планировать, принимать важные решения и, естественно, много работать физически. Все это в сумме наводит на мысли скорее о работе, нежели об отдыхе. Однако теперь все эти составляющие, даже связанные с физической работой, без которой каждый год в садоводстве не обходится, приносят мне лишь умиротворение, причем моментально. Стоит мне лишь войти в мою крохотную тепличку, где и одному-то развернуться сложно, мне тут же становится легче. Когда я разрыхляю свои грядки или сажаю что-нибудь в своем маленьком саду перед домом, я чувствую себя расслабленной и счастливой.

Джон Кабат-Зинн – не сторонник физического труда в рамках практик самосознания. Разработанный им курс состоит из двухчасовых сеансов еженедельно на протяжении восьми недель, а ближе к концу программы появляются дни, целиком посвященные отдыху. Однако самое сложное в этом курсе – это домашняя работа. «Уговор такой: вы должны

выкраивать по сорок пять минут каждый день шесть дней в неделю и посвящать их безделью. Не важно, от чего вы эти сорок пять минут отнимете, но вы должны это сделать. Это может вам не нравиться, но это необходимо делать»¹⁰. Правильное исполнение этих заповедей безусловно требует некоторой целеустремленности и упорства. Я много раз пыталась следовать им сама, чаще всего дома и в одиночестве, но иногда (о, ирония) прямо во время общественных мероприятий, посвященных самосознанию. Хотя я и начинала эти практики с твердым намерением заниматься ими регулярно, в действительности заниматься ими каждый день у меня не получалось никогда. Подозреваю, что тренеры по самосознанию, у которых я брала интервью, не слишком высокого мнения о халтурщиках вроде меня, но, разумеется, все они слишком любезны, чтобы признаться в этом вслух, ведь оценочные суждения у них под запретом.

Достигнуть состояния полного умиротворения непросто, но Джон Кабат-Зинн совершенно справедливо настаивает на том, что оно того стоит. «Сам опыт ощущения такой базовой продленной внешней неподвижности и сопутствующих внутреннего покоя и тишины, безусловно, стоит того, чтобы организовать свою жизнь таким образом, чтобы иметь возможность окунаться в эти ощущения время от времени».

¹⁰ Из описания паломничества Джона Кабат-Зинна к Дереву Бодхи в 1994. Bodhitree25 03 2017. <https://bodhitree.com/journal/from-thearchives/>

Как самосознание помогает в плане отдыха?

«Абсолютный покой» – звучит очень привлекательно в отношении отдыха, однако тут есть один парадокс. Если для его достижения необходим столь тяжкий труд, разве можно считать это отдыхом? Разве не должно что-то, что позволяет расслабиться, расслаблять сразу? Да, по результатам «Теста на отдых» самосознание обогнали по популярности аж девять других позиций, однако все равно более 4000 человек из 18 000 опрошенных считают его хорошим способом расслабиться и отдохнуть. Откуда такой внушительный уровень поддержки?

Для начала, самосознание подразумевает выработку жесткой самодисциплины. Оно принуждает вас сделать паузу. Правильная практика самосознания подразумевает, что, пока вы ею занимаетесь, вы не занимаетесь больше *ничем*. Со всем. Никакого радио, никакого телевизора. Телефон – на беззвучный режим, ноутбук выключить. Никакой фоновой музыки. Необходимо полностью отключиться от любого шума и навязчивых отвлечений современной жизни. Это, кстати, уже само по себе может помочь расслабиться, даже если придется напрячься, чтобы достичь состояния полного самосознания.

Практикующие эту технику способны перестать пережи-

вать из-за неправильно подобранных слов в каком-то разговоре или против воли прокручивать в голове возможные сценарии совещания, которое будет завтра, а нервничать заставляет уже сегодня. Они обретают уверенность в себе и перестают волноваться о том, как выглядят со стороны. Самосознание помогает спокойно принимать ворох мыслей в голове, нежели бороться с ним. Он от этого не исчезает – просто эти люди от него отключаются. Они осознают и принимают приходящие на ум мысли, но не размышляют над ними. Эти мысли – не плохие и не хорошие; это просто мысли. Также самосознание помогает отдохнуть от собственных эмоций.

С учетом такого внушительного списка положительных эффектов неудивительно, что многие считают самосознание лучшим способом отдыха.

Несмотря на то, что я сама практикую самосознание должным образом реже, чем раз в год, я не могу отрицать могучего эффекта направления внимания на текущий момент. Как-то раз меня попросили взять интервью у комедиантки Руби Уэкс перед большой аудиторией на сцене театра Центра Барбикан в Лондоне. В отличие от многих других, я люблю быть на сцене и привычна к этому. У меня за плечами уже на тот момент были десятки тысяч интервью, правда, проводились они, по большей части, в студии на радио. Тут все было по-другому. Я собиралась брать интервью не просто у звезды, но к тому же еще и у невероятно находчивого человека.

Перед началом самого действия мы вышли на огромную

сцену, на которой мог свободно разместиться целый оркестр, да еще и с хором. Посреди нее стояли приготовленные для нас два стула, а напротив было полторы тысячи пока еще пустых кресел. Я занервничала. Зачем я на это подписалась? Может, еще можно как-то отмазаться? Я и Руби вернулись в гримерку, а снаружи как раз начали впускать зрителей в зал. Перед выходом на сцену мы стояли и ждали отмашки перед самым длинным рядом вертикальных зеркал из всех, что я когда-либо видела, предназначенным для того, чтобы все члены оркестра, выстроившись шеренгой, имели возможность одновременно поглядеть на себя в зеркале и поправить одежду перед выходом на сцену. Еще там был экран, на котором шла со звуком трансляция зрителей, сидящих в зале. Сотен и сотен и да – еще раз сотен зрителей.

Я собиралась обсудить с Руби тему депрессии и поговорить о том, как практики самосознания помогли ей с ней справиться, так что где-то в середине всего мероприятия к нам на сцене должен был присоединиться тренер по самосознанию и предложить публике поучаствовать в паре простых упражнений. Администратор сообщил, что выход через минуту, и тренер решил провести с нами короткий сеанс самосознания прямо у двери, ведущей на сцену, чтобы немного успокоить (очень помогало понимание того, что даже звезды могут нервничать). Мы сосредоточили внимание на своих стопах и на том, как их соприкосновение с полом дает опору. Я и Руби сфокусировались на своих ощущениях в но-

гах и теле. Отслеживали свое дыхание, каждый вдох и выдох. Затем приостановились. Подождали пару секунд, дыша, ожидая, просто существуя. А затем нам было пора. Эффект был потрясающий – граничащую с паникой нервозность перед разговором со звездой на виду у такого количества народа сменило накатывающее мягкими волнами спокойствие. Я вышла на сцену, села на свой стул и ощутила себя по-настоящему в покое.

«Самосознание помогает спокойно принимать вихор мыслей в голове, не борясь с ним. Эти мысли – не плохие и не хорошие; это просто мысли».

Помимо успокоения в трудных ситуациях, у самосознания есть и более важный общий положительный эффект – оно может помочь понять, когда именно нам требуется отдых. Прислушавшись к своему телу и разуму, можно услышать небольшие подсказки; возможно, у вас в текущей позе устали плечи, или, быть может, вы раздражены сейчас на всех вокруг. Самосознание может показать вам, что ваша нетерпеливость вызвана, возможно, отнюдь не внешними факторами, а тем, что вы просто переутомились и чувствуете себя слишком загруженными. Чем скорее вы заметите это, тем скорее, соответственно, станете искать возможность тем или иным способом передохнуть. Не обязательно делать это при помощи техник самосознания, но именно оно является ключом к пониманию таких вещей.

Осознание доказательств

История с Руби Уэкс – это, конечно, хорошо, но для достоверного измерения уровня влияния самосознания на наш разум нужны факты, так ведь? В последние годы наблюдается существенный рост популярности техник самосознания в офисах, школах и даже тюрьмах. Естественно, все, что обретает такую популярность, неизбежно начинает также повсеместно ставиться под сомнение. Несмотря на наличие свидетельств положительного воздействия самосознания в некоторых группах и коллективах, его слишком часто преподносят как панацею, которой оно, опять же по ряду свидетельств, не является. На эту тему проводились тысячи исследований, однако многие – на слишком малой выборке. Причем в нее входили люди, сознательно практикующие самосознание по собственной воле, тогда как в таких случаях необходимы люди неискушенные, которым было бы просто предложено впервые попробовать некоторые из этих техник. Таким образом, нельзя исключить возможность того, что эти исследования просто привлекали определенные группы людей, что в итоге искажало результат.

С учетом вышеописанного надо сказать, что в особенности за последние двадцать лет было проведено также и много качественных, достоверных исследований, и результаты их впечатляют. Здесь проблема заключается в том, что эти ре-

зультаты часто используются в качестве доказательства эффективности любых существующих методик самосознания, практикуемых в одиночестве или же в аудитории, тогда как на деле эти результаты верны лишь по отношению к четко структурированным профессиональным курсам, на базе которых проводились исследования. Самосознание включает в себя такое количество разнообразных элементов, практик и аспектов, что никак нельзя быть уверенным в их равной эффективности.

Даже в крайне позитивном и оптимистичном докладе, представленном Мультипартийной Парламентской Группой по вопросам Самосознания (да, такая на самом деле существует), в котором содержался призыв к увеличению доступности практик самосознания в области здравоохранения, образования, работы в офисной среде, на производстве и в местах лишения свободы, отмечалось, что доказательная база, полученная на рабочих местах, «выборочна», что со школами в этом плане дело обстоит еще хуже, а популярность самосознания существенно обгоняет реальные научные исследования в этой сфере. Общая скудность доказательной базы в принципе не сильно радовала парламентариев. Иными словами, нам, естественно, нужно больше достоверных исследований, в особенности на тему того, кому техники самосознания подходят, а кому – нет.

Теперь хорошая новость – такие исследования уже ведутся. Профессор Ричард Дэвидсон из Лаборатории Уэйзмана

по Нейровизуализации и Исследованиям Мозговой Активности при Университете Висконсина возглавляет научно-исследовательскую группу из более чем ста человек, которые занимаются заполнением лакун в существующих на данный момент исследованиях в этой области. Однако даже они признают, что на многие из вопросов у них все еще нет ответа¹¹. Сейчас проходит масштабное пятилетнее исследование, в котором принимают участие 7000 подростков из школ по всей Британии, половина из которых занимается практиками самосознания.

Одни из наиболее тщательных и надежных исследований в этой области на сегодняшний день проводились Оксфордским Центром по изучению Самосознания при Оксфордском Университете, где была даже разработана специальная терапевтическая программа под названием Когнитивная Терапия на базе Самосознания, или КТБС. Подобно своему американскому аналогу, она также состоит из еженедельных сеансов на протяжении восьми недель. Случайные испытания в контролируемой среде показали, что у людей с тремя или более эпизодами клинической депрессии за плечами КТБС снизила риск рецидивов вдвое¹². Наиболее положительные результаты наблюдались у исследуемых с наибо-

¹¹ Goleman, D. & Davidson, R.J. (2017) *The Science of Meditation: How to Change Your Brain, Mind and Body*. London: Penguin

¹² На предмет доказательств эффективности практик самосознания можно почитать вот этот прекрасный обзор. Creswell, J.D. (2017) 'Mindfulness Interventions'. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516

лее высоким риском рецидивов, тогда как у людей, перенесших депрессию лишь единожды или дважды, результаты были не столь впечатляющи. Это достаточно нетривиально, поскольку бытует мнение, что самосознание помогает при любых формах депрессии. Руководитель Оксфордского Центра по изучению Самосознания Уиллем Кайкен предполагает, что причина столь существенного положительного влияния практик самосознания на людей с хронической депрессией заключается в том, что они больше остальных склонны к размышлениям, в ходе которых, в частности, раз за разом прокручивают в голове негативные аспекты своей жизни, а самосознание как раз отлично помогает с этим бороться.

Существуют также основания полагать, что самосознание помогает справляться с хроническими болями, нервозностью и ломкой у наркозависимых, однако ряд исследований показывает, что самосознание в этом плане ничем не выделяется по сравнению с другими психологическими практиками. Такие исследования совершенно правильно поднимают планку – они позволяют определить, насколько самосознание реально способно помочь с тяжелыми заболеваниями. С расслаблением при помощи самосознания все обстоит существенно проще. Некоторые исследования также подтверждают положительное влияние этих практик на память, внимательность, настроение, креативность и скорость реакции. Также отмечается понижение кровяного давления и усиление иммунной системы организма. Если верить од-

ному из таких исследований, самосознание способно даже положительно повлиять на личность человека. После двух недель использования приложения или восьми недель курсов люди становились более склонны к оказанию помощи инвалидам и больным с костылями.¹³

Если речь идет о настоящем отдыхе, отключении от эмоций и беспорядочных мыслей в голове, то наибольший интерес представляют исследования в области нейробиологии. Они показывают у практикующих самосознание снижение активности мозжечковой миндалины – ореховидной области глубоко в нашем мозгу, отвечающей за рефлекс «бей или беги» при испуге.¹⁴ Однако здесь также стоит учитывать, что во многих этих исследованиях принимали участие опытные буддисты, практиковавшие медитацию на протяжении тысяч часов в течение многих десятилетий. Группа Ричарда Дэвидсона изучала йогов с «послужным списком», насчитывающим в среднем по 27 000 часов медитации за всю жизнь, и они пришли к удивительным результатам. У йогов, лежащих под сканером, не медитируя и не делая вообще ничего, показатели мозговой активности совпадали с полученными от медитировавших. Для этих йогов самосознание стало постоянным, будничным состоянием.

Если у вас нет лишних 27 000 часов на медитацию, мо-

¹³ У того же Крэвелла хорошо описаны все эти темы.

¹⁴ Creswell, J.D. (2017). 'Mindfulness Interventions'. Annual Review of Psychology, 68, 491–516

жете утешиться тем, что, как оказалось, изменения мозговой активности наблюдаются у подопытных, практиковавших самосознание на протяжении всего лишь двух недель. В 2013 году в рамках очередного исследования Дэвидсон и его команда случайным образом выдавали людям два разных ежедневных тридцатиминутных аудиогайда. Один из них содержал инструкции по технике медитации, основанной на сопереживании. Испытуемые должны были представить себе страдающего близкого друга и сосредоточиться на желании облегчить его страдания. Затем требовалось проделать то же самое, представляя самого себя, потом незнакомца, а следом кого-то неприятного испытуемому. Во втором гайде содержались классические техники когнитивной бехевиоральной терапии, в рамках которых человеку предлагается вспомнить какой-либо стрессовый момент или ситуацию, детально описать свои чувства и мысли по этому поводу, а затем представить себе эту ситуацию с точки зрения других участвовавших в ней людей. Через две недели обе группы прошли сканирование мозга во время просмотра фотографий, на которых были запечатлены страдающие люди. У группы, практиковавшей медитацию, наблюдалась измененная активность в различных областях головного мозга, в том числе в нижней теменной доле и дорзолатеральной префронтальной коре – областях, отвечающих за понимание чужих эмоций и регуляции своих собственных. Мало того, медитировавшие более щедро вели себя в игре, в которой зада-

чей игрока являлось распределение денег между разными людьми. Однако Дэвидсон сам предупредил, что такие улучшения нестабильны и сойдут на нет, если бросить медитировать.¹⁵

¹⁵ Goleman, D. & Davidson, R.J. (2017) *The Science of Meditation: How to Change Your Brain, Mind and Body*. London: Penguin

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.