Ищи в себе

Автор:
Чад-Мень Тан

Ищи в себе

Чад-Мень Тан

В основу книги «Ищи в себе» положен одноименный тренинг, который в течение многих лет оставался одним из самых популярных в потоке корпоративного обучения корпорации Google. Автор этого необычного тренинга – инженер и «евангелист» Google Чад-Мень Тан, сумевший творчески соединить древнюю мудрость буддийской медитации с новейшими научными открытиями в области эмоционального интеллекта. В результате получилось мудрое, глубокое и в то же время чрезвычайно практичное пособие по воспитанию эмпатии, осознанного внимания и внутренней концентрации – качеств, необходимых подлинно современному человеку, готовому ответить на вызовы технологической революции, до неузнаваемости меняющей знакомый нам мир.

Тан Чад-Мень

Ищи в себе

Неожиданный путь к достижению успеха

© Chade-Meng Tan, 2012

© Перевод. О. Турухина, 2013

© Издание на русском языке AST Publishers, 2018

Предисловие Дэниела Гоулмана

Мое первое впечатление от Google сложилось благодаря Чад-Мень Тану, которого все называют просто Мень. Мень – неофициальное лицо компании, неугомонный славный малый («чего никто не может отрицать»?[1 - * Цитата из популярной шуточной английской песенки: For he’s a jolly good fellow, which nobody can deny – примеч. пер.В дальнейшем примечания переводчика, обозначенные астериском (*). Остальные примечания – примечания автора.], как утверждает его визитка). Познакомившись с ним поближе, я понял, что Мень – особенный человек. Сначала, проходя мимо его офиса, я увидел рядом с дверью доску объявлений, покрытую фотографиями Меня с разными знаменитостями: Мень с Элом Гором, Мень с Далай-ламой, с Мухаммедом Али и Гвинет Пэлтроу. Позже из статьи на первой полосе The New York Times я узнал, что Мень получил известность как «тот парень из Google», единственный инженер, чей уровень социального интеллекта достаточно высок для того, чтобы любой посетитель почувствовал себя как дома – и сфотографировался с ним.

Но Меня делает особенным не это. Скорее, главное то, что в нем волшебным образом сочетаются блестящие способности к системному анализу и золотое сердце.

Сначала – об анализе.

В Google я пришел, чтобы рассказать об эмоциональном интеллекте в рамках цикла лекций Authors@Google. Я чувствовал себя одним из бесчисленных и знаменитых «перков» – бонусов, которые положены сотрудникам Google, чем-то средним между массажем и бесплатной газировкой.

От мысли о лекции в этом бастионе интеллекта – в конце концов, чтобы просто стать кандидатом на вакансию Google, нужно получить самые высокие оценки в тесте SAT?[2 - * Стандартизованный тест при поступлении в высшие учебные заведения США.], – меня бросало в дрожь, я не был уверен, что кто-то из этих практичных инженеров захочет слушать о «гибких» навыках взаимодействия с другими людьми. Поэтому, оказавшись в комнате, где должна была пройти лекция, – в самом большом зале для мероприятий данной части Googleplex, я был

поражен тем, что она заполнена под завязку, а часть людей даже толпилась в коридоре. Было очевидно, что им очень интересно мое выступление.

Вероятно, аудитория в Google – самая интеллектуальная из всех, перед которыми мне когда-либо доводилось выступать. Но из всех высоколобых слушателей той моей лекции только Меню хватило ума провести обратный инжиниринг эмоционального интеллекта. Он разобрал его на части, а затем вновь собрал, сделав удивительный вывод: в основе эмоционального интеллекта лежит знание самого себя, и лучшим приложением по психологии, позволяющим обрести это знание, станет метод ментальной практики под названием «осознанность» (mindfulness)?[3 - * Термин mindfulness также можно перевести как «психическая вовлеченность» или «внимательность [к себе]».].

Эта догадка лежит в основе программы, разработанной Менем. Запущенный им в Google University курс назывался «Ищи в себе» (вполне в духе компании, у которой все завязано на поиск в интернете). Как будет сказано позже, многих людей этот курс действительно изменил.

Мень с пониманием подошел к выбору соавторов курса, среди которых были учитель дзен Норман Фишер и моя давняя подруга и коллега Мирабай Буш, основательница и директор Центра развития созерцательного разума в обществе (Center for Contemplative Mind in Society). Мень также привлек в качестве эксперта еще одного моего старого друга, Джона Кабат-Зинна, первого человека, открывшего практику осознанности/внимательности для многих медицинских учреждений в разных уголках планеты. Мень знает, что такое качество. Но и на этом он не остановился. Мень и его команда отобрали лучшие из лучших, проверенных методов, позволяющих привнести в жизнь самоосознание и благополучие, доброту и счастье.

Теперь – о золотом сердце.

Увидев, что внутренний поиск приносит такую пользу, Мень ощутил потребность поделиться этим методом со всеми, кого он заинтересует, а не только с горсткой счастливцев, имеющих возможность пройти курс в Google.

Вообще-то во время нашей первой встречи Мень взахлеб рассказывал мне, что цель его жизни – установить мир на планете, которого можно достичь, когда каждый обретет внутреннее согласие и милосердие. (Как я заметил – не без

некоторой неловкости, – подобное заявление звучит довольно громогласно.) Его видение, подробно описанное в этом прекрасном тексте, подразумевает бета-тестирование в Google курса по эмоциональному интеллекту, основанного на практике осознанности, и последующее распространение его среди всех, кому он может быть полезен, – как говорит сам Мень, он хочет «сделать его одним из даров Google этому миру».

Поближе познакомившись с Менем, я понял, что он не простой инженер – он тайный бодхисатва. Хотя теперь, после выхода этой книги, не такой уж и тайный.

Предисловие Джона Кабат-Зинна

Впервые встретив Меня, я подумал: «Кто на самом деле этот парень, называющий себя славным малым из Google?» (Именно эта должность указана на его визитной карточке вместе с подзаголовком «чего никто не может отрицать».)

Мень пригласил меня в Google прочитать лекцию об осознанности. Не успел я приехать в Google, как он заговорил об осознанности и мире во всем мире, выдавая одну шутку за другой. Его чувство юмора показалось немного странным. Мень провел для меня экскурсию по офису. Первой остановкой была доска с его фотографиями в коридоре главного здания Googleplex… На этих снимках Мень был запечатлен в компании практически всех знаменитых и влиятельных людей этого мира. «Кто этот парень, приветствовавший в Google всех этих глав государств, нобелевских лауреатов и знаменитостей? Могу ли я воспринимать его всерьез? Могу ли я верить всему, что он мне говорит?»

А говорил он много, в том числе о том, что его главная цель – создание условий для мира на планете еще при его жизни, и, по его мнению, для достижения этой цели необходимо, чтобы пользу медитации смогли ощутить абсолютно все люди. И Google, будучи Google, может сыграть в этом особую роль.

Вообразите, что творилось у меня в голове: «Google, квинтэссенция всемирной доступности (не распространяющейся на страны, пытающиеся заблокировать его или ограничить доступ к нему), хочет сыграть в нашем мире такую роль?!

Или по крайней мере этого хочет один провидец из Google. Потрясающе. Возможно, он только притворяется сумасшедшим, а на самом деле единственный нормальный человек здесь? Он сотрудник № 107, поэтому, очевидно, должен достаточно хорошо делать то, ради чего его наняли. Сомневаюсь, что он был просто славным малым, когда все остальные писали код для следующего большого проекта». Именно такие мысли носились у меня в голове во время первого визита в Google. Если Мень, несмотря на весь юмор, говорил серьезно, потенциальное воздействие и масштаб его планов казались мне безграничными. Мень обратил мое внимание на инфографику в главном холле, которая произвела на меня большое впечатление. На ней был изображен вращающийся земной шар, испускавший в черноту космоса цветные огни из всех точек на Земле, откуда в настоящий момент исходили поисковые запросы в Google. Разные цвета изображали языки запросов, а длина лучей была пропорциональна количеству запросов, поступавших из данной точки планеты. Одновременно на большом экране отображались тексты запросов. Все это вместе вселяло трогательное и очень глубокое чувство единства нашего мира, сродни эмоциональному эффекту, который производит сделанное с Луны изображение Земли в черном космическом пространстве, когда видишь его впервые. Кроме того, это говорило о мощности поиска – и могуществе Google.

Не стану описывать лекции, позже прочитанные мною в Google, и рассказывать о коллегах, которых Мень упоминает в этой книге и которые также участвовали в этом цикле лекций. Все это можно найти на YouTube, который является частью Google. Я также не буду говорить о занятиях по снижению стресса с опорой на осознанность, которые Мень запустил в Google и которые идут уже несколько лет. Не стану рассказывать и о программе «Ищи в себе» по развитию эмоционального интеллекта на основе осознанности, которую Мень разработал параллельно при поддержке команды замечательных людей, пришедших в Google, потому что это был Google и потому что в нем был Мень. Обо всем этом написано в книге. Я же хочу рассказать о том, что понял о Мене, прочтя эту книгу, и что вам, возможно, будет полезно помнить при ее прочтении, поскольку это не просто книга – это учебный план, путь, по которому вы можете идти, выполняя упражнения и используя рекомендации и техники медитации для общения с другими и с самим собой, дающий при неотступном следовании опыт глубоко преображающий и освобождающий, а также, будем надеяться, забавный. Если же вы, несмотря на все попытки, обнаружите, что эта книга вам совсем не интересна, что она не притягивает вас и не дает возможности для развития всего самого глубокого и лучшего в вас, то, возможно, вам стоит подождать более подходящего момента, чтобы следовать программе «Ищи в себе» во всей ее полноте. Однако семена будут посеяны (и это необратимо),

даже если вы просто прочтете книгу и попробуете выполнить упражнения в любом подходящем вам на данный момент виде – в качестве открытого эксперимента и приключения в области психологического и эмоционального фитнеса и его приложения к жизни, работе, призванию. Я обнаружил (и вы тоже обнаружите это), что Мень, без всяких шуток, очень серьезный парень, он полностью посвятил себя (и это вы тоже скоро увидите) развитию осознанности, созданию условий для мира на планете и превращению миролюбия в основной принцип существования – по крайней мере среди людей. Он намерен использовать платформу и влияние Google для того, чтобы исполнить задуманное. Полагаю, это было его стратегией с самого начала, когда он приглашал в Google с лекциями учителей медитации, буддийских наставников и ученых, с клинической и нейробиологической точек зрения изучающих созерцательные практики и их применение в области медицины, здравоохранения, образования и т. п. Это была подготовка плацдарма для реализации плана по мирному существованию на планете. Сначала – Google, потом – весь мир.

Мне кажется, Мень относится к своей миссии очень ответственно и знает: принимать слишком всерьез что-то настолько важное, как практика осознанности и ее возможность изменить мир, не всегда полезно. Поэтому он приправляет осознанность своим смертельно (или лучше сказать, «живительно») серьезным юмором. Возможно, чтобы проникнуться чувством юмора Меня, к нему нужно привыкнуть, и, как мне кажется, читая эту книгу, вы быстро поймете его, а с ним – и самое главное, то, чему посвящена книга: ваши глубинные внутренние ресурсы, которые позволят вам действовать в собственных интересах, если вы осознаете, что вашим интересам лучше всего служит распознавание нужд других людей и забота о них. Это и есть эмоциональный интеллект, основанный на осознанности.

Именно поэтому так важно в буквальном и переносном смысле искать внутри себя. В процессе этого поиска вы обнаружите – или откроете – всю полноту своей личности и осознаете, насколько глубоко вы вплетены в многослойную ткань человечества и жизни вообще. А поскольку осознанность направлена не на то, чтобы оказаться в каком-то другом месте, а на то, чтобы полностью присутствовать там, где вы уже есть, и увидеть потенциал такого присутствия и осознания данного момента, программа Меня на самом деле связана с пребыванием, а не с поиском. Она об открытии, понимании и воссоздании той многомерности вашего бытия, которая уже принадлежит вам, и последующего ее развития с помощью систематической работы и практики. Позже, в соединении с тем, что вы любите больше всего, с вашим воображением и

творческими способностями, она непременно проявится в мире множеством (будем надеяться) искусных способов, через служение нашему общему благополучию и счастью. Это может казаться утопией, но это не утопия. Но если вы сочтете, что это практическая стратегия достижения мира на планете – как во внешних, так и во внутренних, как в индивидуальных, так и в коллективных, как в локальных, так и в глобальных его аспектах, – это действительно так. Именно такой задумал ее Мень. Разработав свою программу во время работы в Google и обкатав в этом рабочем пространстве, Мень готов сделать ее – через эту книгу и то, что за ней последует, – доступной всему миру, подобно программному обеспечению с открытым исходным кодом.

Учебная программа «Ищи в себе» бесплатна. Ее можно использовать множеством способов, в различных областях, и вы позже убедитесь в этом сами. Ее польза и адаптивность ограничены лишь вашим воображением. Программа «Ищи в себе» плывет по океану практик медитативной мудрости, развивающих осознанность, доброту, сострадание, радость, самообладание, проявленное присутствие, эмоциональный интеллект и многие другие фундаментальные качества нашего ума и сердца, которые станут присущи вам, после того как вы пройдете через этот портал. Мень с предельной ясностью заявляет, что его цель – «сделать пользу медитации доступной для человечества» и такой же понятной любому, как польза регулярных физических упражнений. Что еще важнее, он хочет – насколько это возможно – сделать так, чтобы медитация применялась, проживалась и воплощалась каждым из нас, из тех, кого может заинтересовать приглашение к поиску внутри себя. Для этого Мень предлагает хорошо проработанный и проверенный способ развития и применения эмоционального интеллекта на рабочем месте и дома. Он основан на новейших научных открытиях и убедительных протоколах исследований в области эмоций, эмоционального интеллекта, важности оптимизма, силы сострадания и добра, а также на все увеличивающемся потоке нейробиологических данных, связанных с осознанностью и состраданием. Эти исследования подтверждают, что уже после восьми недель практики медитации наблюдается заметный положительный эффект. Мы с Ричи Дэвидсоном провели исследование в нескольких колледжах, которое показало, что люди, практиковавшие внимательность в форме осознанной работы со стрессом на рабочем месте в течение восьми недель, продемонстрировали смещение эмоционального состояния «по умолчанию» в префронтальной коре к усилению эмоционального интеллекта – в этом же направлении происходят изменения у монахов, практиковавших более десяти тысяч часов. Данные говорят о том, что вам необязательно становиться монахом, уходить с работы или бросать семью, чтобы получить пользу от медитации. В сущности, офис и семья – это идеальное окружение для той работы с

собственным сознанием и телом, когнитивными способностями и эмоциями, которую описывает в этой книге Мень. До этого исследования считалось, что эмоциональное состояние закрепляется в подростковом возрасте и не может быть изменено. Результаты нашей работы показали, что в ответ на медитативную практику мозг реагирует усилением эмоционального равновесия. Другие исследования свидетельствуют: перестраивается сама структура мозга, это пример феномена, известного как нейропластичность.

Похоже, что Мень – действительно уникальный и очень необычный мастер, такой учитель медитации, которого обычно изображают на карикатурах. Он совершенно не скрывает того, что всему научился у других людей. Он, безусловно, учился у великих наставников и сотрудничал с великими людьми, такими как Дэн Гоулман, Мирабай Буш, Норман Фишер. Но Мень очень продуктивно соединяет все эти знания и прилежно указывает ссылки на источники. «Ищи в себе» намеренно рекомендует максимально короткое время выполнения формальной медитативной практики. Попробовав медитировать, человек, вероятнее всего, обретет мотивацию увеличить время формальной практики, и не для того, чтобы достичь какого-то особого состояния, а просто чтобы пребывать в осознанности, не ограниченной временными рамками. Это практика недеяния, присутствия с открытым сердцем, чистой осознанности, сопряженной с сопереживанием и неотделимой от него. Это не бегство от жизни. Напротив: практика осознанности/внимательности – это врата к опыту взаимосвязанности и взаимозависимости, результатом которого являются эмоционально «умные» действия, новые способы бытия и, наконец, большее счастье, ясность, мудрость и доброта – как в работе, так и в остальном мире. Одно небольшое изменение нашего способа поведения меняет кристаллическую решетку структуры мира. Мы – это мир, и, когда мы берем ответственность за свое небольшое, но не бессмысленное место в нем, все становится другим – мы расцветаем и в эмоциональном плане, и во всех других важных смыслах, и потенциал этого огромен. Желаю вам удачи в погружении в мир и ум Меня, а также – самое главное – в открытии собственного ума, сердца, тела и отношений, о которых вы, возможно, не могли даже мечтать. Пусть ваше путешествие многому вас научит и принесет глубинную пользу. И пусть оно принесет мир – внутри и вокруг.

Вступление

Ищи в себе

Загляни внутрь себя.

Внутри – источник добра.

– Марк Аврелий

Как выглядит самый счастливый человек на земле? Конечно же, он выглядит не так, как я. Вообще-то он выглядит как лысый француз в одежде тибетского монаха. И зовут этого человека Матье Рикар.

Матье родился и вырос во Франции. В 1972 г., защитив докторскую по молекулярной генетике в Институте Пастера, он решил стать буддийским монахом в тибетской традиции. Как объяснил ему я, он стал монахом потому, что в 1972 г. еще не мог пойти работать в Google, и карьера монаха показалась ему вторым лучшим вариантом. Выбор Матье ведет нас к истории о том, как он стал «самым счастливым человеком на земле». Когда Далай-лама заинтересовался научными основаниями медитации, он пригласил тибетских буддийских монахов к участию в исследованиях. Матье оказался очевидным кандидатом на роль участника опытов, поскольку был настоящим ученым, понимал как западный, так и тибетский образ мышления и имел за плечами десятилетия классической практики медитации. Мозг Матье стал предметом многочисленных научных исследований[4 - Полная история приключений Матье Рикара в лаборатории доступна в первой главе книги Дэниела Гоулмана Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama (New York: Random House, 2004). Ее также можно найти в статье The Lama in the Lab в журнале Shambala Sun за март 2003 г. Очень рекомендую ознакомиться. – Здесь и далее примеч. автора, если не оговорено иное.].

Одним из многочисленных количественных измерений, проведенных с участием Матье, было измерение уровня его счастья. Оказывается, существует способ измерить уровень счастья в мозгу, оценивая активность определенной части левой префронтальной коры в соотношении с правой префронтальной корой[5 - Richard Davidson and William Irwin, «The Functional Neuroanatomy of Emotion and Affective Style,» Trends in Cognitive Sciences 3, no. 1 (1999): 11–21. Если вы хотите узнать больше о научных исследованиях этой темы, вам также может помочь

другая, более новая публикация: Richard Davidson, Alexander Shackman, and Jeffrey Maxwell, «Asymmetries in Face and Brain Related to Emotion,» Trends in Cognitive Sciences 8, no. 9 (2004): 389–391.]. Чем сильнее у человека отклонение в левую сторону, тем больше, по его собственному свидетельству, у него позитивных эмоций, таких как радость, энтузиазм, бодрость и т. д. Верно и обратное: люди, у которых сильнее активность справа, признаются, что испытывают негативные эмоции. Сканирование мозга Матье показало неожиданно высокий уровень счастья. Матье был самым счастливым человеком, участвовавшим в научных исследованиях, – намного счастливее всех остальных. Вскоре средства массовой информации дали ему прозвище «самый счастливый человек на земле». Самого Матье оно немного раздражает, что вносит в ситуацию оттенок иронии.

Невероятный уровень счастья – не единственный крутой трюк, на который способен мозг Матье. Рикар также стал первым известным науке человеком, способным сдерживать естественный телесный старт-рефлекс – сокращение лицевых мышц в ответ на внезапный громкий звук. Считается, что этот рефлекс, как и все остальные рефлексы, находится вне рамок сознательного контроля, однако Матье, находясь в состоянии медитации, способен контролировать его. Кроме того, Матье оказался экспертом в улавливании мимолетных проявлений эмоций, отражающихся на лице, также известных как микровыражения. Можно научить человека улавливать и распознавать микровыражения, однако Матье и другой мастер медитации, чьи показатели измерялись в лаборатории, не проходили специального обучения и продемонстрировали результаты на два стандартных отклонения выше среднего значения – такого не смог добиться ни один тренированный профессионал.

Месье Рикар? Вас спрашивают олени. Их интересует подавление старт-рефлекса.

История Матье и других мастеров созерцательных практик по-настоящему вдохновляет. Они на своем примере демонстрируют, что каждый из нас способен развить выдающиеся способности своего ума, то есть – в первую очередь – глубинное умиротворение, счастье и милосердие. Методы развития этих способностей доступны каждому из нас. Именно им посвящена эта книга.

Попытка предоставить широкий доступ к этим методам в Google началась в тот момент, когда мы задались вопросом: что, если люди могут использовать созерцательные практики для достижения успеха в жизни и на работе? Иными словами, что, если созерцательные практики могут пойти на пользу как карьере конкретного человека, так и бизнесу в целом? Все, что хорошо и для людей, и для бизнеса, должно получить широкое распространение. Если у нас это сработает, люди во всем мире смогут более успешно достигать своих целей. Я уверен, что навыки, описанные в этой книге, помогут привнести в вашу жизнь и жизни окружающих спокойствие и счастье и что спокойствие и счастье в конечном счете разольются по всему миру. Чтобы способствовать развитию инноваций, Google великодушно позволяет своим инженерам посвящать 20 % рабочего времени проектам, не связанным с их основной деятельностью. Наша группа посвятила свои «20 % времени» тому, что стало программой «Ищи в себе». В результате работы, в которой участвовали совершенно разные и чрезвычайно талантливые люди, включая мастера дзен, CEO, ученого из Стэнфорда и Дэниела Гоулмана, появился курс по эмоциональному интеллекту, основанный на практиках осознанности. Все это похоже на начало анекдота («Мастер дзен и генеральный директор заходят в бар…»).

Учебный курс по эмоциональному интеллекту, основанный на практиках осознанности, получил название «Ищи в себе». Как это часто случается в Google, название было придумано в шутку, но затем прижилось. В конце концов я стал первым инженером в истории Google, который перешел из департамента разработки в департамент по работе с персоналом (став тем, кого мы называем эйчарами), чтобы руководить этой и другими программами персонального роста. Я был поражен тем, что Google позволил инженеру учить других эмоциональному интеллекту. Удивительная компания.

А здесь мы можем отслеживать индекс Дао-Джонса.

В том, что инженер вроде меня вел курс «Ищи в себе», обнаружились неожиданные преимущества. Во-первых, будучи скептиком с научным мировоззрением, я не позволил бы себе учить других вещам, не имеющим серьезного научного обоснования, так что программа «Ищи в себе» получила такое обоснование. Во-вторых, долгое время работая на Google и будучи одним

из первых инженеров, я обладал солидным опытом применения практик эмоционального интеллекта в своей повседневной работе – когда разрабатывал продукты, собирал команды, просил у начальства повышения и т. п. Так что курс «Ищи в себе» прошел стресс-тестирование и стал коробочным продуктом для использования в повседневной жизни. В-третьих, мой инженерно-ориентированный мозг помог перевести учение с языка созерцательных традиций на язык, доступный пониманию маниакально прагматичных людей вроде меня самого.

Например, то, что традиционные созерцатели называют глубинным осознаванием эмоций, я назову восприятием эмоционального процесса в более высоком разрешении, а затем поясню, что это способность распознавать эмоцию в моменты ее возникновения и прекращения, а также все ее мельчайшие изменения между этими моментами.

В общем, программа «Ищи в себе» обладает такими привлекательными характеристиками, как научная обоснованность, крайняя практичность и язык, который способен понять даже я. Видите? Я знал, что мое инженерное образование когда-нибудь пригодится.

Программа «Ищи в себе» появилась в Google в 2007 г. Она повлияла и на профессиональную, и на личную жизнь многих людей. Когда завершается очередной курс, мы получаем множество отзывов вроде такого: «Знаю, что это звучит мелодраматично, но я действительно думаю, что эта программа изменила мою жизнь».

С профессиональной точки зрения одни участники нашли новый смысл и удовлетворение в работе (одна сотрудница, пройдя курс, даже изменила свое решение об уходе из Google!), а другие стали трудиться намного эффективнее. Например, менеджер из департамента разработки Билл Дуэйн понял, как важно посвящать время самому себе, и сократил свое рабочее время до четырех дней в неделю. Сделав это, он получил повышение по службе. Билл нашел время для себя и обнаружил способы добиваться лучших результатов, затрачивая меньше времени. Я спросил Билла, какие изменения, произошедшие за время курса «Ищи в себе», он считает самыми важными, и он ответил, что стал гораздо внимательнее слушать, научился самообладанию и лучшему пониманию ситуаций благодаря – как он сам это называет – «навыку отличать вымысел от реальности». Все это – к радости работающих с ним людей – сделало его гораздо более эффективным менеджером.

Сотруднику департамента продаж Блезу Пабону курс помог стать ближе к клиентам, поскольку теперь у него лучше получается спокойно отвечать на негативные комментарии во время демонстрации продуктов, он научил его уважительному отношению к конкурентам и смелому и правдивому описанию наших продуктов для потребителей. Благодаря всем этим качествам он пользуется у клиентов большим уважением. Один инженер, посещавший занятия, обнаружил, что они развили его творческие способности. Другой рассказал нам, что два самых больших достижения в рамках своего проекта он совершил после выполнения упражнений на развитие внимательности, которым научился на курсе «Ищи в себе».

Неудивительно, что люди обнаруживают: в личной жизни этот курс еще полезней, чем на работе. Многие отмечают, что стали гораздо спокойнее и счастливее. Например, один из участников курса рассказал: «Моя реакция на стрессоры полностью изменилась. Я использую необходимое мне время, чтобы все обдумать, и стараюсь войти в положение другого человека, прежде чем делать какие-либо выводы. Я люблю этого нового себя!» У кого-то стала гармоничней супружеская жизнь. Некоторые сообщают, что курс помог им преодолеть личный кризис. В частности, один человек рассказал нам: «Во время прохождения программы „Поиск внутри себя“ я пережил личную трагедию – умер мой брат, и [занятия] помогли мне работать с горем в позитивном ключе». А другой просто заявил: «Теперь я смотрю на себя и на мир более добрыми, понимающими глазами».

Эта книга основана на учебном курсе «Ищи в себе», который проводится в Google. Мы видели, как знание и практики курса усиливают творческие способности, повышают работоспособность и делают счастливее тех, кто прошел курс. Вы обнаружите в нем много полезных и даже удивительных вещей. Например, научитесь успокаивать свой ум по собственному желанию. Улучшатся ваши творческие способности и способность концентрироваться. Вы сможете более ясно воспринимать свои психологические и эмоциональные реакции. Обнаружите, что уверенность в себе возникает в тренированном уме естественным образом. Сформируете свои представления об идеальном будущем и разовьете оптимизм и гибкость, необходимые для процветания. Вы узнаете, что благодаря практике способны сознательно усиливать свою эмпатию. Поймете, что социальные навыки можно тренировать и что вы можете помочь другим полюбить вас.

Самым же полезным свойством курса я считаю то, как хорошо он работает для обычных людей в условиях корпоративной среды – прямо здесь, в современном обществе. Никого бы не удивило, если бы эта программа была столь же действенна для представителей культур, традиционно практиковавших медитацию в интенсивных ретритах в дзендо и т. п. Но речь идет об обыкновенных американцах, работающих в стрессовой обстановке, ведущих обычную жизнь, имеющих семьи, которые, несмотря на это, смогли изменить свои жизни всего за двадцать часов, проведенных в классе в течение семи недель.

«Ищи в себе» делится на три этапа:

1. Тренировка внимания.

2. Познание себя и развитие умения управлять собой.

3. Создание полезных ментальных привычек.

Тренировка внимания

Внимание – это основа всех высших когнитивных и эмоциональных способностей. Поэтому любая программа по развитию эмоционального интеллекта должна начинаться с тренировки внимания. Смысл тренировки внимания заключается в том, чтобы сделать ум одновременно спокойным и ясным. Такой ум – основа эмоционального интеллекта.

Познание себя и умение управлять собой

Вы используете тренированное внимание, чтобы научиться воспринимать свои когнитивные и эмоциональные процессы в высоком разрешении. Благодаря этому вы получаете возможность наблюдать за потоком своих мыслей и эмоциональными реакциями с большей ясностью и делать это объективно, с позиции третьего лица. Овладев этой способностью, вы обретаете то глубинное

знание о себе, которое в конечном счете ведет к умению управлять собой.

Создание полезных ментальных привычек

Представьте, что при встрече с любым человеком ваша привычная, инстинктивная первая мысль такова: «Я желаю этому человеку счастья». Если у вас появятся подобные привычки, на рабочем месте изменится все, поскольку окружающие начнут бессознательно перенимать вашу искреннюю доброжелательность, и вы внушите доверие, ведущее к высокоэффективному сотрудничеству. Такие привычки можно выработать целенаправленно.

Создавая программу «Ищи в себе», мы опирались на самые надежные научные данные и привлекли лучшие умы в своих областях к созданию курса, который обязан работать. Не проходите мимо – он может изменить вашу жизнь. Серьезно.

Я уверен, что эта книга станет ценным источником информации в вашем увлекательном путешествии. Надеюсь, что это путешествие будет занимательным и полезным. И, конечно же, оно станет еще одним шагом к установлению мира на планете.

Глава 1

Даже инженер может достичь процветания благодаря эмоциональному интеллекту

Все то, что лежит позади нас и что простирается перед нами, – мелочь по сравнению с тем, что таится внутри нас.

– Ральф Уолдо Эмерсон

Что такое эмоциональный интеллект и как его развить

Я бы хотел начать наше совместное путешествие на оптимистической ноте – отчасти потому, что книги с пессимистическим началом плохо продаются. Но главное, основываясь на своем опыте преподавания в Google и других местах, я оптимистично рассматриваю эмоциональный интеллект как один из главных факторов самореализации и успеха на работе, который может развить любой человек. Благодаря правильной тренировке любой из нас может стать эмоционально «умным» человеком. «Если Мень может готовить, вы тоже сможете» – если этот курс эффективен для крайне интровертного и склонного к размышлениям инженера вроде меня, вероятно, он поможет и вам.

По какой-то причине Звездный флот решил, что мне следует пройти этот курс. А ты что здесь делаешь?

Лучшее определение эмоциональному интеллекту дали два человека, признанные создателями его теоретической базы, Питер Сэловей и Джон Д. Мэйер. Они определяют эмоциональный интеллект как

способность отслеживать свои и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию, чтобы управлять собственными мыслями и действиями[6 - Peter Salovey and John D. Mayer, «Emotional Intelligence,» Imagination, Cognition, and Personality 9, no. 3 (1990): 185–211.].

Революционная книга, познакомившая с этой темой широкую публику, была написана нашим другом и советником Дэниелом Гоулманом и называется «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ». Одна из самых важных мыслей этой книги заключается в том, что эмоциональные способности – это не врожденные таланты, а навыки, которым можно научиться. Иными словами, эмоциональные способности – это то, что вы можете целенаправленно развить благодаря практике.

Гоулман представляет эмоциональный интеллект в виде очень удобной структуры, подразделяя его на пять следующих областей:

1. Самоосознание. Знание о собственных внутренних состояниях, предпочтениях, возможностях и интуитивных предчувствиях.

2. Саморегуляция. Управление собственными внутренними состояниями, импульсами и возможностями.

3. Мотивация. Эмоциональный настрой, ведущий к достижению цели или способствующий ему.

4. Эмпатия. Осознание чувств, потребностей и забот других людей.

5. Социальные навыки. Умение вызывать у других людей желаемую реакцию.

Конечно, Сэловей и Мэйер не единственные, кто изучает социальный и эмоциональный интеллект. Говард Гарднер, например, прославился тем, что ввел понятие множественного интеллекта. Гарднер утверждает, что люди могут быть наделены различными видами интеллекта, которые невозможно измерить при помощи теста IQ. Например, ребенок может не очень хорошо решать математические задачи, но быть одаренным в области языка или сочинения музыки, и поэтому следует считать его умным. Гарднер составил список из семи (позже был расширен до восьми) видов интеллекта. Два из них – внутриличностный и межличностный – особенно близки к эмоциональному интеллекту. Гарднер назвал их личными интеллектами. Пять областей эмоционального интеллекта, выделенные Гоулманом, легко соотносятся с личными интеллектами по Гарднеру: первые три составляющие эмоционального интеллекта можно отнести к внутриличностному интеллекту, а последние две – к межличностному.

Забавно, но лучшей иллюстрацией того, что эмоциональный интеллект – это способность, которую можно развить, для меня стала не научная публикация, а история Эбинейзера Скруджа из «Рождественской песни»[7 - Я впервые обратил внимание на эту связь благодаря короткому видео на YouTube под названием «Скрудж и эмоциональный интеллект»: http://siybook.com/v/scrooge.]. В начале истории Скрудж представляет собой человека с низким уровнем эмоционального интеллекта. Его внутриличностный интеллект не развит, и, несмотря на свое

богатство, он неспособен обеспечить собственное эмоциональное благополучие. В сущности, у него настолько плохо развито самоосознание, что он может разобраться в себе лишь с помощью трех привидений. И, разумеется, его межличностный интеллект находится на фантастически низком уровне. Однако к концу истории Скрудж становится примером человека с сильным эмоциональным интеллектом. Он развивает самоосознание, обретает способность управлять собственными эмоциями, а его эмпатия и социальные навыки расцветают. Пример Скруджа показывает, что эмоциональный интеллект можно развить (я видел, как это происходит за время одного телефильма с перерывами на рекламу, но у вас может быть своя скорость). Далее в этой книге мы подробно рассмотрим развитие каждой области эмоционального интеллекта. К счастью, рождественских призраков нам для этого не потребуется.

Польза эмоционального интеллекта

Есть один важный вопрос, который мои друзья, проводящие тренинги, называют «Ну и что?», вопрос, который обычно звучит так: «Это очень мило, но зачем эмоциональный интеллект лично мне?» В профессиональной деятельности эмоциональный интеллект позволяет получить три важные вещи: космическую продуктивность, выдающиеся лидерские качества и способность создавать условия для счастья.

Космическая продуктивность

Первое, что дает нам эмоциональный интеллект – это космическая продуктивность. Ученые выяснили, что для достижения отличного качества эмоциональные способности вдвое важнее чистого интеллекта и экспертных знаний[8 - Daniel Goleman, Working with Emotional Intelligence (New York: Bantam, 1998). Названные исследования описаны в Главе 3 и Приложении 2.]. Исследования Мартина Селигмана, отца современной позитивной психологии и автора понятия о сознательно выработанном оптимизме, показали, что страховые агенты-оптимисты в первый год своей работы продают на 8 % больше страховок, чем их коллеги-пессимисты, а во второй год – на 31 %[9 - Martin E. Seligman, Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life (New York: Vintage Books, 1990).]. (Да, я полон оптимизма и думаю, что моя книга станет бестселлером. Спасибо, что спросили.)

Меня это совсем не удивило. В конце концов, во многих профессиях, например, связанных с продажами и обслуживанием клиентов, эмоциональные способности, безусловно, крайне важны. Мы уже интуитивно чувствуем это. Меня поразило другое: отчеты об исследованиях свидетельствуют, что это относится даже к людям, работающим индивидуально в техническом секторе, в том числе к инженерам вроде меня, успех которых, казалось бы, зависит только от интеллектуальных способностей. Согласно результатам одного исследования, шесть главных черт, отличающих лучших работников технического сектора от середнячков, таковы (в заданном порядке):

1. Сильное стремление к успеху и высокие стандарты достижений.

2. Способность влиять на других.

3. Концептуальное мышление.

4. Аналитические способности.

5. Инициативность в решении проблем.

6. Уверенность в себе[10 - Daniel Goleman, «Social Intelligence: The New Science of Human Relationships» (лекция, Authors@Google, Mountain View, CA, August 3, 2007), http://siybook.com/v/gtalk_dgoleman.].

Лишь две из шести важнейших черт (концептуальное мышление и аналитический дар) относятся к чисто интеллектуальным способностям. Остальные четыре, включая две верхние позиции – это эмоциональные способности.

Сильный эмоциональный интеллект может содействовать достижению прекрасных результатов на работе кому угодно, даже инженерам.

Выдающиеся лидерские качества

Эмоциональный интеллект делает людей лидерами. Большинство из нас интуитивно понимает это, отталкиваясь от своего повседневного опыта

взаимодействия с теми, для кого мы являемся лидерами, и теми, кто является лидерами для нас. Существуют исследования, подтверждающие наши догадки научными данными. Например, Гоулман говорит об исследовании, показавшем, что от 80 до 100 % способностей, присущих выдающимся лидерам, относятся к эмоциональным[11 - Goleman, Working with Emotional Intelligence. Анализ этих данных описан в Главе 8 и Приложении 2.]. Иллюстрацией этого утверждения является история топ-менеджера Джеральда Гринштейна, которому пришлось пройти через болезненный процесс сокращения расходов. Гринштейн действовал жестко и принимал сложные решения, но благодаря виртуозному владению навыками межличностного общения добился содействия своих сотрудников и смог сохранить их лояльность и присутствие духа во время реорганизации своей находившейся в плачевном положении компании. Гринштейн использовал свои магические способности дважды: первый раз – будучи CEO Western Airlines, а затем – в качестве генерального директора авиакомпании Delta. Приняв на себя руководство Delta, находившейся в состоянии кризиса, он немедленно приступил к восстановлению поврежденных линий коммуникации и доверия внутри компании. Он понимал важность создания позитивного настроя и, используя свои выдающиеся лидерские качества (эмоциональный интеллект), превратил напряженную рабочую атмосферу в почти семейную.

Опять же, эта история совсем меня не удивила, поскольку я уже интуитивно понимал важность эмоционального интеллекта для лидерства. Неожиданно другое: это утверждение справедливо даже для военно-морского флота США. Исследование, проведенное экспертом по лидерству Уоллесом Бэчменом, обнаружило, что большинство эффективных командующих ВМФ США «более позитивны и коммуникабельны, лучше и ярче выражают свои эмоции, теплее и общительнее (в том числе чаще улыбаются), дружелюбнее и демократичнее, отзывчивее, приятнее и интереснее, благодарнее, надежнее и даже добрее, чем те, чьи показатели не поднимаются выше средних»[12 - Wallace Bachman, «Nice Guys Finish First: A SYMLOG Analysis of U. S. Naval Commands,» in The SYMLOG Practitioner, ed. Polley, Hare, and Stone (New York: Praeger, 1988): 133–153.]. Думая о военных командирах, я представляю себе жестких, как гвозди, людей, выкрикивающих приказы и ожидающих безоговорочного подчинения, поэтому меня восхищает тот факт, что даже в армии лидеров от середняков отличает эмоциональный интеллект. В сущности, лучшие командующие – это приятные люди, рядом с которыми интересно находиться. Забавно, что исследование Бэчмена называется «Хорошие парни приходят первыми».

Вежливость на военной службе.

Способность создавать условия для счастья

Возможно, главное – в том, что эмоциональный интеллект дает навыки, помогающие нам создавать условия для собственного устойчивого счастья. Матье Рикар определяет счастье как «глубинное чувство процветания, возникающее в исключительно здоровом уме… не обычное приятное ощущение, мимолетная эмоция или настроение, а оптимальное состояние бытия»[13 - Matthieu Ricard, Happiness: A Guide to Developing Life’s Most Important Skill (New York: Little, Brown and Company, 2003).]. Это оптимальное состояние бытия, в свою очередь, является «глубоким эмоциональным равновесием, сопряженным с тонким пониманием работы ума».

Исходя из опыта Матье, счастье – это навык, который можно тренировать. Такая тренировка начинается с глубокого проникновения в сущность ума, эмоций и нашего переживания явлений, которое затем служит опорой для практик, максимально увеличивающих внутреннее благополучие на глубинном уровне, что в итоге порождает стойкое чувство счастья и сострадание.

Мой собственный опыт подтверждает вывод Матье. В молодости я постоянно чувствовал себя несчастным. Если не случалось ничего хорошего, то я по умолчанию был несчастлив. Сейчас все наоборот: если не произошло ничего плохого, я по умолчанию счастлив. Я естественным образом стал чувствовать себя настолько славно, что даже получил соответствующую должность в Google: славный малый. У каждого из нас есть уровень счастья по умолчанию, к которому мы постоянно возвращаемся, когда эйфория приятных ощущений или боль неприятного переживания исчезает. Многие считают, что этот уровень статичен, но опыт – и мой личный, и многих других людей, в том числе Матье, – говорит о том, что положение этой точки можно изменить нацеленной тренировкой.

К счастью, навыки, помогающие нам развить эмоциональный интеллект, также позволяют обнаружить и усилить внутренние факторы, поддерживающие наше глубинное ощущение благополучия.

Те же навыки, которые влияют на эмоциональный интеллект, помогают нам создать условия для собственного счастья. Так что счастье может стать неизбежным побочным эффектом развития эмоционального интеллекта. К другим побочным эффектам относятся гибкость, оптимизм и доброта. (Возможно, вы захотите спросить у своего лечащего врача, не противопоказано ли вам счастье.)

По правде говоря, среди трех плодов эмоционального интеллекта меня по-настоящему интересует лишь счастье. (Тсс… Только между вами и мной – и миллионом других читателей этой книги: я пишу о космической продуктивности и выдающихся лидерских качествах лишь для того, чтобы моя работа была одобрена начальством, хотя эти преимущества действительно полезны и подтверждены научными данными.) По-настоящему меня волнует лишь счастье коллег.

Да, у вас типичные симптомы счастья. Хорошая новость заключается в том, что это полностью излечивается.

Вот почему меня так привлекает эмоциональный интеллект. Он создает условия не только для звездных успехов в профессии, но и для личного счастья. А мне нравится счастье.

Оптимизируй себя

Если все, о чем я только что говорил, можно описать одним словом (подсказка: можно), то это слово – оптимизировать. Цель развития эмоционального интеллекта – в том, чтобы оптимизировать себя и начать действовать на более высоком уровне по сравнению с доступным вам в настоящий момент. Даже если вы уже достигли выдающихся успехов в своей области (подобно любому студенту на наших занятиях в Google), усиление и углубление эмоциональных способностей может открыть перед вами новые горизонты. Мы надеемся, что практики, описанные на страницах этой книги, позволят вам перейти от

хорошего к великому.

Развитие эмоционального интеллекта

Когда люди приходят на курс вроде нашего, реклама которого обещает «занятия по эмоциональному интеллекту», они обычно ожидают, что он будет чисто поведенческим. Они думают, что их научат быть милыми, делиться конфетками и не кусать коллег.

Мы решили, что подход должен быть совершенно иным, направленным в первую очередь на расширение области и увеличение глубины эмоциональных возможностей людей. Мы начинаем с важной догадки о том, что эмоциональный интеллект – это набор навыков, которые, подобно любым другим навыкам, можно тренировать. Мы создали курс по тренировке этих навыков. Мы чувствуем, что, если развивать эти навыки, поведенческие проблемы автоматически исчезнут. Например, если человек обретет способность искусно управлять своим гневом, все его поведенческие проблемы, связанные с гневом, будут автоматически решены. Научившись контролировать эмоции, мы освободимся от их диктата. Мы создаем проблемы тогда, когда эмоции вынуждают нас двигаться в том или ином направлении, но если мы научимся искусно управлять ими и не будем им поддаваться, то сможем действовать рационально, принося пользу себе и другим. Мы станем милыми, поделимся конфетками и не будем кусать коллег.

Даже взрослый человек может развить свой эмоциональный интеллект. Это утверждение основано на относительно недавнем научном открытии, получившим название «нейропластичность». Его смысл заключается в следующем: то, о чем мы думаем, что делаем и на что направляем внимание, меняет структуру и работу нашего мозга. Очень интересный пример этого явления можно наблюдать у водителей традиционных лондонских черных такси. Чтобы получить лицензию таксиста, вы должны без каких-либо подсказок ориентироваться на двадцати пяти тысячах улиц Лондона и знать все его достопримечательности. Это сложный тест, на подготовку к которому уходит от двух до четырех лет. Исследования показали, что часть мозга, отвечающая за память и ориентацию в пространстве, гиппокамп, у лондонского таксиста крупнее, чем у среднего человека. Интереснее всего то, что чем дольше человек

водит такси в Лондоне, тем больше и активнее становится его гиппокамп[14 - Katherine Woollett, Hugo J. Spiers, and Eleanor A. Maguire, «Talent in the Taxi: A Model System for Exploring Expertise,» Philosophical Transactions of the Royal Society 8 364, no. 1522 (2009): 1407–1416. BBC также посвятила этому явлению новостную статью: http://siybook.com/a/taxibrain.].

Одно из очень важных следствий нейропластичности заключается в том, что мы можем целенаправленно менять свой мозг при помощи тренировки. Например, исследования моего друга и коллеги-преподавателя курса «Ищи в себе» Филиппа Голдина показали, что всего за шестнадцать сессий когнитивно-поведенческой психотерапии (КПП) люди, страдающие социофобией, работая со своей негативной самооценкой, способны усилить активность участков мозга, связанных с саморегуляцией, лингвистической обработкой и вниманием[15 - Philippe Goldin, Ph.D. «Cognitive Reappraisal of Emotion after Cognitive-Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder.» Неопубликованные данные, представленные на ежегодной конференции Ассоциации поведенческой и когнитивной психотерапии в Орландо, Флорида, в ноябре 2008 г.]. Только задумайтесь: если мы можем научить свой мозг справляться даже с серьезными эмоциональными расстройствами, то каковы возможности его использования для улучшения нашей эмоциональной жизни! Именно это обещает нам наука и практики, описанные на страницах данной книги.

Мозг. Хорошо. Поддается. Дрессировке.

Поразительный пример применения нейропластичности можно найти в работе Кристофера Дешарма[16 - R. Christopher deCharms, et al., «Control Over Brain Activation and Pain Learned by Using Real-Time Functional MRI,» Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 102, no. 51 (2005): 18626-18631. См. также: R. Christopher deCharms, «Reading and Controlling Human Brain Activation Using Real-Time Functional Magnetic Resonance Imaging,» Trends in Cognitive Sciences 11, no. 11 (2007): 473–481.]. Дешарм просил людей, страдавших от хронических болей, лечь в магнитно-резонансный томограф (МРТ) и, используя функциональную магнитно-резонансную томографию реального времени (фМРТрв), показывал им на экране изображение огня. Чем больше была активность участков мозга, связанных с болью, тем сильнее становился огонь.

Используя эту визуальную модель, он научил людей усиливать или ослаблять активность своего мозга, и пациенты отмечали, что боль уменьшилась благодаря этому умению. Дешарм называет это нейровизуальной терапией.

Мозг. Хорошо. Поддается. Дрессировке.

Тренируйте внимание

С чего начинается тренировка эмоционального интеллекта? С тренировки внимания. Сначала это может показаться парадоксальным. В смысле, какое отношение внимание имеет к эмоциональным навыкам?

Ответ заключается в том, что сильное, стабильное и живое внимание, обеспечивающее спокойствие и ясность ума – это фундамент, на котором строится эмоциональный интеллект. К примеру, самоосознание зависит от способности оценивать себя объективно, а она, в свою очередь, требует умения анализировать собственные мысли и эмоции с позиции третьего лица, не уносясь вслед за эмоциями и не отождествляя себя с ними, а объективно и ясно их воспринимая. Для этого необходимо стабильное и ясное неоценивающее внимание. Следующий пример показывает, как внимание связано с саморегуляцией. Существует способность под названием «гибкость ответа» или, говоря проще, умение выдержать паузу перед тем, как действовать. Испытывая сильное эмоциональное давление, вместо того чтобы мгновенно среагировать привычным образом (например, показать другому водителю средний палец), вы на долю секунды замираете, и эта остановка дает вам возможность выбрать желаемую реакцию на данную эмоциональную ситуацию (например, не показывать другому автомобилисту средний палец, потому что этот водитель может оказаться злобным старикашкой, везущим с собой клюшки для гольфа, и одновременно отцом женщины, с которой вы встречаетесь). Эта способность основана на ясности и устойчивости внимания.

Как выразился Виктор Франкл, «между стимулом и нашей реакцией на него всегда есть время. За это время мы выбираем, как реагировать. И именно здесь лежит наша свобода. В нашем ответе заключено наше развитие и наше счастье». Спокойный и ясный ум увеличивает для нас это время.

Способ тренировки такого качества внимания называется медитацией осознанности. Джон Кабат-Зинн определяет осознанность как «особый способ направления внимания: намеренно, сохраняя присутствие в настоящем, безоценочно»[17 - Jon Kabat-Zinn, Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life (New York: Hyperion, 1994).]. Знаменитый вьетнамский мастер дзен Тхить Нят Хань очень поэтично описал осознанность как «удержание сознания открытым окружающей реальности»[18 - Thich Nhat Hanh, The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation (Boston: Beacon Press, 1999).], и лично мне очень нравится это определение, но я обнаружил, что инженеры лучше понимают формулировку Джона, а я люблю инженеров. Осознанность – это качество ума, которое все мы время от времени проявляем и которым наслаждаемся, но его можно существенно развить посредством практики, и когда оно станет достаточно сильным, то сразу породит спокойствие и ясность внимания, лежащие в основе эмоционального интеллекта.

Научные данные свидетельствуют, что развитие способности управлять вниманием может существенно изменить нашу реакцию на эмоции. Интересное исследование, проведенное с использованием нейровизуализации Джули Брефчински-Льюис и ее коллегами, показало, что, когда опытные мастера медитации (имеющие за плечами десять тысяч и более часов медитации) слышат неприятные звуки, миндалевидное тело (одна из частей мозга, отвечающих за эмоции) у них активизируется меньше, чем у людей, только начинающих практиковать медитацию[19 - J. A. Brefczynski-Lewis, et al., «Neural Correlates of Attentional Expertise in Long-Term Meditation Practitioners,» Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 104, no. 27 (2007): 11483-11488.]. Кроме того, чем больше опыт медитации практикующего, тем меньше активизировалось миндалевидное тело.

Это поразительно, поскольку миндалевидное тело имеет привилегированное положение по сравнению с другими участками мозга – это часовой мозга, постоянно оценивающий обстановку в поисках угрозы нашему выживанию. Миндалевидное тело снабжено чутким спусковым механизмом, действующим по принципу: лучше подстраховаться, чем потом жалеть. Когда ваше миндалевидное тело обнаруживает то, что кажется ему угрозой, например, саблезубого тигра или презрительное отношение к вам начальника, оно переводит вас в режим «бей или беги» и выключает рациональное мышление. Меня восхищает то, что простая тренировка внимания может научить нас эффективно управлять такой примитивной и важной частью мозга, как миндалевидное тело.

У нас также есть результаты исследований, проводившихся Мэтью Либерманом в лаборатории Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе[20 - Matthew Lieberman, et al., «Putting Feelings into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli,» Psychological Science 18, no. 5 (2007): 421–428.]. Существует техника саморегуляции под названием «маркировка аффекта», которая подразумевает простое обозначение чувств словами. Когда вы даете название переживаемой эмоции (например, «я разгневан»), это каким-то образом помогает справиться с ней. Либерман выдвинул предположение о том, какие механизмы стоят за этим процессом. Данные исследования показывают, что маркировка усиливает активность правой части вентролатеральной префронтальной коры, которую считают «педалью тормоза» головного мозга, что в свою очередь повышает активацию медиальной префронтальной коры, отвечающей за исполнительные функции и ослабляющей активность миндалевидного тела.

Другое связанное исследование, предпринятое Дэвидом Кресуэллом и Мэтью Либерманом, показало, что у людей с обостренной внимательностью описанный выше процесс протекает быстрее, и в нем задействуется еще одна часть мозга, вентромедиальная префронтальная кора. Исходя из этого можно предположить, что внимательность позволит вам использовать больше участков мозга, таким образом эффективнее управляя эмоциями[21 - J. D. Creswell, et al., «Neural Correlates of Dispositional Mindfulness during Affect Labeling,» Psychosomatic Medicine 69, no. 6 (2007): 560–565.].

Тренируйтесь на уровне физиологии

Допустим, мы развили сильное, стабильное и живое внимание – что нам с ним делать дальше? Разумеется, мы направляем его на тело. Это опять же кажется немного неочевидным. Какое отношение имеет наше тело к развитию эмоционального интеллекта?

Есть две веские причины работать со своим телом: четкость и высокое разрешение.

Каждой эмоции соответствует определенная часть тела. Доктор Лора Делизонна, исследователь и разработчик стратегий счастья, точно определяет эмоцию как «базовое физиологическое состояние, характеризующееся опознаваемыми вегетативными или телесными изменениями»[22 - Laura Delizonna and Ted Anstedt, «Enhancing Emotional Intelligence» (неопубликованная рукопись, 2011). С этой темой также связана знаменитая теория Джеймса-Ланге (выдвинутая Уильямом Джеймсом и Карлом Ланге), предполагающая, что изменения телесных реакций являются необходимым условием возникновения эмоциональных переживаний.]. Любое эмоциональное переживание является не только психологическим, но и физиологическим.

Как правило, мы переживаем эмоции в теле ярче, чем в уме. Поэтому, пытаясь анализировать эмоцию, мы получим больше по меньшей цене, если сосредоточим внимание на теле, а не на уме.

Что еще важнее, когда мы направляем внимание на тело, это делает возможным восприятие эмоций в высоком разрешении. Восприятие в высоком разрешении означает, что ваше переживание эмоций с точки зрения времени и пространства становится настолько тонким, что вы можете анализировать эмоцию в момент ее возникновения, далее – все ее небольшие изменения, ее приливы и отливы и, наконец, момент ее угасания. Эта способность важна потому, что чем точнее мы можем воспринимать свои эмоции, тем проще нам ими управлять. Если мы способны фиксировать возникновение и изменение эмоций в замедленном режиме, то мы можем управлять ими настолько искусно, словно действительно проживаем ту крутую сцену из «Матрицы», в которой герой Киану Ривза Нео уклоняется от пуль, после того как обретает способность различать моменты, когда были выпущены пули, и видеть их траекторию в замедленном режиме. Возможно, мы не настолько круты, но вы поняли, о чем речь. В отличие от Нео мы проделываем свой трюк не замедлением времени, а развитием своей способности осознавать переживания эмоций.

Чтобы развить восприятие эмоций в высоком разрешении, необходимо применить внимательность к телу. Например, вы можете научиться постоянно наблюдать за своим сознанием и гасить гнев в момент его возникновения в уме. Однако, по нашему опыту, гораздо проще и эффективнее делать это с телом. Например, если телесным сигналом гнева для вас служат комок в груди, поверхностное дыхание и напряжение лба, то, оказавшись в неловкой ситуации и почувствовав, что внутри все сжимается, дыхание становится поверхностным, а лоб напрягается, вы опознаете зарождение гнева. Это знание дает вам

возможность реагировать по собственному усмотрению (например, выйти из комнаты прежде, чем вы сделаете то, о чем будете жалеть, или позволить гневу расцвести во всем великолепии, если такая реакция на ситуацию оправдана).

В сущности, поскольку эмоции обладают такой мощной физиологической составляющей, мы не сможем развить эмоциональный интеллект, если не начнем действовать на уровне физиологии. Поэтому – направляем внимание на тело.

Последняя, но не самая маловажная причина для развития восприятия тела в высоком разрешении – это усиление интуиции. Наше тело служит одним из главных источников интуиции, поэтому очень полезно научиться прислушиваться к нему. Вот наглядный пример из книги Малкольма Гладуэлла «Озарение»:

Представьте, что мы просим вас сыграть в очень простую азартную игру.

Перед вами четыре колоды карт – две красные и две синие. Каждая карта из этих четырех колод либо позволяет вам выиграть деньги, либо стоит вам определенной суммы, и ваша задача в том, чтобы тянуть карты из любых колод, по одной за раз, таким образом, чтобы выиграть максимальную сумму. Однако вам неизвестно, что красные колоды – настоящее минное поле… Вы выиграете, только если будете брать карты из синих колод… Вопрос в том, сколько времени вам понадобится, чтобы это понять.

Группа ученых из Университета Айовы несколько лет назад провела эксперимент, в результате которого выяснилось, что в основном, чтобы начать догадываться о происходящем, людям требуется перевернуть более пятидесяти карт. Они не знают, почему выбирают синюю колоду, но в какой-то момент обретают уверенность, что лучше ставить на нее. Перевернув более восьмидесяти карт, большинство людей понимает механизм игры и может четко объяснить, почему не стоит тянуть карты из первых двух колод. Однако ученые из Айовы сделали кое-что еще, и это самая интересная часть эксперимента. Они подключили всех игроков к полиграфу – детектору лжи, измерявшему активность потовых желез на ладонях. Большинство потовых желез реагирует на температуру, однако протоки желез на ладонях открываются в ответ на стресс – именно поэтому наши руки становятся липкими, когда мы нервничаем.

Исследователи обнаружили, что игроки начали реагировать на стресс уже после десятой карты, за сорок карт до того, как стали догадываться, что с одной из колод не все в порядке. Что еще важнее, примерно тогда же, когда у них начали потеть ладони, стала меняться и их стратегия – они теперь чаще брали карты из нужных колод[23 - Malcolm Gladwell, Blink: The Power of Thinking Without Thinking (New York: Little, Brown and Company, 2005).].

Возможно, то, почему интуиция зарождается в теле, можно объяснить с точки зрения нервной системы. В своей рецензии на это исследование Мэтью Либерман пишет: «Данные говорят о том, что базальные ганглии являются нейроанатомической основой как имплицитного научения, так и интуиции». Историю базальных ганглий лучше всего расскажет наш друг Дэниел Гоулман:

Базальные ганглии наблюдают за всем, что мы делаем на протяжении жизни, за каждой ситуацией, и извлекают правила принятия решений… Наша жизненная мудрость в любой области хранится в базальных ганглиях. Базальные ганглии настолько примитивны, что не имеют никакой связи с речевыми зонами коры головного мозга. Они общаются с нами через чувства, будучи тесно связанными с эмоциональными центрами мозга и нашей интуицией. Они говорят нам, что хорошо, а что плохо, на уровне внутреннего чувства[24 - Daniel Goleman, «Social Intelligence: The New Science of Human Relationships» (лекция, Authors@Google, Mountain View, CA, August 3, 2007), http://siybook.com/v/gtalk_dgoleman (http://siybook.com/v/gtalk_dgoleman).].

Возможно, именно поэтому мы ощущаем интуитивные предвидения в своем теле, чувствуем их нутром, но не можем четко выразить словами.

Возможно, вам стоит больше концентрироваться на развитии интуиции, чем на развитии брюха?

От осознанности – к эмоциональному интеллекту

Наш подход к развитию эмоционального интеллекта начинается с осознанности. Мы «включаем» осознанность для тренировки внимания, развиваем высокую четкость и стабильность внимания. Затем концентрируем внимание на физиологических аспектах эмоций, что позволяет нам воспринимать эмоции с большей четкостью и в высоком разрешении. Способность воспринимать эмоциональные переживания с большой ясностью и в высоком разрешении закладывает основу эмоционального интеллекта.

И мы живем долго и счастливо.

В следующих главах мы рассмотрим этот подход более подробно и узнаем, как выработать на его основе дополнительные навыки, позволяющие развить все пять областей эмоционального интеллекта.

Осознанность за две минуты

Почти каждый вечер перед сном в течение двух минут мы с моей маленькой дочкой выполняем практику осознанности. Я люблю шутить, что две минуты – оптимальная протяженность, потому что столько времени может удержать внимание ребенок и инженер. Две минуты мы тихо наслаждаемся тем, что живем и что мы вместе. На более фундаментальном уровне в течение этих двух минут мы наслаждаемся бытием. Тем, что мы просто есть. Просто быть – это одновременно самое простое и самое драгоценное переживание в жизни.

Как обычно, я использую свой опыт обучения ребенка, чтобы показать, как я учу взрослых. Этот ежедневный двухминутный ритуал служит основой того, как на вводных занятиях я знакомлю с практикой осознанности взрослых.

Хорошие новости, касающиеся изучения и преподавания осознанности, заключаются в том, что осознанность до смешного проста. Она проста, потому что мы уже знаем, какова она, мы уже время от времени проявляем ее. Вспомним, что Джон Кабат-Зинн мастерски определил осознанность как «особый способ направления внимания: намеренно, сохраняя присутствие в настоящем, безоценочно».

Если говорить совсем просто, мне кажется, осознанность – это сознание простого бытия. Вам нужно лишь без оценки мгновение за мгновением

концентрировать свое внимание. Вот и все.

Сложная часть практики осознанности заключается в ее углублении, усилении и поддержании, особенно в трудные моменты. Поддерживать такую предельную осознанность, чтобы каждая секунда вашей жизни, время любых испытаний были проникнуты глубинным спокойствием и ощущались во всей полноте, очень трудно, для этого необходимо очень много заниматься практикой. Но осознанность как таковая – это просто. Ее просто понять и «включить» в себе. Именно эта простота выгодна мне как учителю.

На своих занятиях после объяснения необходимой теории и изложения научных данных, связанных с осознанностью, я предлагаю два способа попробовать осознанность на вкус: Простой способ и Еще более простой способ.

Метод с оригинальным названием «Простой способ» заключается в том, чтобы в течение двух минут мягко и непрерывно концентрировать внимание на дыхании. Это все. Для начала осознайте, что дышите, а затем направьте внимание на процесс дыхания. Каждый раз, когда внимание начинает рассеиваться, мягко возвращайте его к дыханию.

Еще более простой способ, как можно догадаться по названию, еще проще. Все, что от вас требуется, это сидеть, ничем специально себя не занимая, в течение двух минут. Это самое простое, что может быть в жизни. Идея заключается в том, чтобы на две минуты перейти от «деяния» к «бытию», что бы это для вас ни значило. Просто будьте.

Чтобы еще упростить задачу, вы можете свободно переключаться между Простым способом и Еще более простым способом в любое время на протяжении этих двух минут. В любой момент, когда вам захочется сосредоточить внимание на дыхании, переходите на Простой способ. Если же вы решите, что лучше посидеть, ничего не делая, переключайтесь на Еще более простой способ. Без вопросов.

Это простое упражнение и есть практика осознанности. Если выполнять его достаточно регулярно, оно усилит изначальное спокойствие и ясность ума. Оно научит вас по-настоящему ценить каждое мгновение жизни, ведь каждое мгновение драгоценно. Эта практика изменила жизни многих людей, в том числе и мою.

Поверьте, все настолько просто: если вы научитесь просто быть, это может изменить вашу жизнь. И самое замечательное: как это делать, знает даже ребенок. Ой, чуть не забыл – и даже инженер.

В следующей главе мы осуществим глубокое погружение в осознанность.

Как говорят у людей, братан: просто будь собой![25 - * Каламбур, построенный на созвучии английских слов be («будь») и bee («пчела»).]

Глава 2

Дышите так, будто от этого зависит ваша жизнь

Неделание делает возможным любое делание.

– Лао Цзы

Теория и практика медитации осознанности

В медитации нет ничего загадочного. Это просто тренировка ума. Научное определение медитации, предложенное Джули Брефчински-Льюис, таково: «Семейство практик тренировки ума, предназначенных для того, чтобы практикующий познал определенные типы ментальных процессов»[26 - Brefczynski-Lewis, «Neural Correlates of Attentional Expertise.»].

Традиционные трактовки медитации очень близки к современному научному определению, приведенному выше. В тибетском языке медитация обозначается словом «гом» – «осваиваться», «привыкать». В языке пали, насчитывающем 2600 лет, на котором написаны ранние буддийские тексты, медитация называется

словом «бхавана», которое означает «культивировать» в том же смысле, который применим к возделыванию растений. Даже в древних обществах, имевших давние традиции медитации, она не рассматривалась как нечто загадочное – это была просто тренировка ума. Так что, если вы пришли к медитации в поисках волшебства, вынужден вас огорчить: за волшебством обращайтесь в третью дверь дальше по коридору[27 - Настоящее волшебство вы найдете на платформе 9? станции Кингс-Кросс, но это большая тайна, о которой я должен молчать.]. Как становится ясно из научного определения медитации, существуют ее различные виды, направленные на тренировку разных способностей ума. Применительно к развитию эмоционального интеллекта нас интересует медитация осознанности, вкратце описанная в предыдущей главе.

Тренировочный лагерь для мозгов

Если медитация подразумевает тренировку ума, какие его способности развивает осознанность? Это две важные способности: внимание и метавнимание.

Что такое внимание, понятно любому из нас. Очень точное определение ему дал Уильям Джеймс: «Точное и отчетливое удержание чего-либо в уме»[28 - William James, The Principles of Psychology, vol. 1 (New York: MacMillan, 1890).].

Метавнимание – это внимание к вниманию, способность направлять внимание на само внимание. Э-э-э? Проще говоря, метавнимание – это способность осознавать, что ваше внимание рассеялось. Допустим, вы направляете внимание на определенный объект, и в конце концов ваше внимание отвлекается на что-то другое. Через какое-то время в вашей голове что-то щелкает, давая вам знать: эй, внимание отвлеклось. Эта способность и есть метавнимание. Метавнимание – это ключ к сосредоточению. Можно провести аналогию с ездой на велосипеде. Вы сохраняете равновесие на велосипеде посредством множества микроисправлений. Если велосипед немного наклоняется влево, выправляете его, слегка подаваясь вправо, а если он заваливается вправо, слегка подаетесь влево. Быстро и часто внося микроисправления, вы создаете эффект непрерывности вертикального положения и равновесия. То же самое касается

внимания. Когда ваше метавнимание окрепнет, вы сможете быстро и часто «собирать» рассеявшееся внимание, за счет чего образуется эффект его непрерывности, то есть сосредоточения.

Расслабленный и собранный одновременно

Главный секрет медитации, по крайней мере на начальной стадии, заключается в том, что она позволяет вам достичь состояния, при котором ум одновременно расслаблен и собран.

Когда ваше внимание и метавнимание окрепнут, произойдет кое-что интересное. Ваш ум станет более сосредоточенным и уравновешенным, но ощущаться это будет как расслабление. Это похоже на удержание равновесия на велосипеде на хорошей дороге. Если вы достаточно практиковались, это почти не требует усилий, и у вас появляется ощущение, что вы движетесь вперед и одновременно расслаблены. Вы добираетесь туда, куда вам нужно, и действительно наслаждаетесь процессом езды, потому что она расслабляет.

Возможно, с практикой вы даже сможете приводить свой ум в это состояние в любой желаемый момент и оставаться в нем продолжительное время. Когда ум становится очень сосредоточенным и одновременно расслабленным, естественным образом возникают три замечательных свойства: спокойствие, ясность и счастье.

Приведу аналогию. Представьте, что у вас есть кувшин с водой, в которой много примесей и которую постоянно взбалтывают. Такая вода кажется мутной. Теперь представьте, что кувшин перестали трясти и поставили на пол. Вода успокоится, через некоторое время все примеси осядут на дне, и вода будет казаться чистой. Это классическая аналогия для ума в возбужденном и расслабленном состояниях. Во время медитации мы временно прекращаем волновать ум, подобно тому как перестаем взбалтывать воду в кувшине. В конце концов ум становится спокойным и ясным, подобно воде.

Счастье – это состояние ума «по умолчанию»

Есть одно свойство ума, находящегося в состоянии спокойствия и ясности, не упомянутое в приведенной выше аналогии. Это счастье. Когда ум одновременно спокоен и ясен, счастье возникает самопроизвольно. Ум самопроизвольно и естественно наполняется радостью!

Но почему это так? Даже после того как я обнаружил, что могу достигать такого состояния ума по собственному желанию, мне было трудно понять происходящее. Почему спокойный и ясный ум автоматически становится счастливым? Я задал этот вопрос своему другу Алану Уоллесу, одному из главных западных экспертов по практике расслабленного сосредоточения (известной как шаматха).

Алан ответил, что причина очень проста: счастье – это состояние ума «по умолчанию». Так что, когда ум становится спокойным и ясным, он возвращается в свое состояние по умолчанию, то есть в состояние счастья. Вот и все. Никакого волшебства – мы просто возвращаем ум в его естественное состояние.

Мудрый Алан объяснил это в своей обычной манере – спокойно, радостно, оставив простор для размышления. Для меня это утверждение стало простым, но глубинным прозрением, способным изменить жизнь. Из него следует, что счастье – это не то, к чему нужно стремиться, это то, чему нужно позволить быть. Счастье – это просто быть. Это прозрение изменило мою жизнь.

Счастье – это состояние души «по умолчанию».

По-моему, самая грандиозная шутка в том, что мир так долго разными способами стремился добиться счастья, а оказалось, что нерушимого счастья можно достичь простой концентрацией внимания на собственном дыхании. Жизнь – забавная штука. По крайней мере моя жизнь.

Медитация сродни упражнению

Традиционной аналогии с кувшином воды, полной примесей, по меньшей мере 2600 лет. Есть и другая аналогия для медитации – возможно, более понятная современному человеку. Это сравнение с физическими упражнениями. Медитация – это упражнения для вашего ума.

В тренажерном зале вы развиваете свое тело, его физические возможности. Поднимая тяжести, вы становитесь сильнее. Если вы регулярно бегаете, то со временем сможете бегать быстрее. Подобным образом медитация служит тренировкой ума, позволяющей ему обрести новые ментальные возможности. Например, если вы выполните множество медитативных упражнений, ваш ум станет более спокойным и восприимчивым, вы сможете лучше и дольше сосредотачивать свое внимание и т. п.

Я часто повторяю шутку, что медитировать – это как потеть в тренажерном зале, только без пота и тренажерного зала.

Есть важное сходство между упражнениями и медитацией – в обоих случаях прогресс достигается через преодоление сопротивления. Например, при поднятии тяжестей каждый раз, когда вы сгибаете руку, преодолевая сопротивление веса гантели, ваш бицепс становится немного сильнее. Похожий процесс происходит во время медитации. Каждый раз, когда ваше внимание отвлекается от дыхания и вы возвращаете его, вы словно сгибаете руку с гантелей, и «мускул» вашего внимания становится немного сильнее.

Это означает, что плохой медитации не бывает. Многие из нас во время медитации обнаруживают, что внимание отвлекается от дыхания. Нам постоянно приходится возвращать его, и мы решаем, что все делаем неправильно. На самом же деле это хорошее упражнение, поскольку каждый раз, возвращая ускользающее внимание, мы даем возможность для роста мускулам своего внимания.

Второе сходство между фитнесом и медитацией заключается в том, что и то и другое может существенно повысить качество вашей жизни. Если вы никогда не

делали зарядку и начинаете заниматься в регулярном режиме, то через несколько недель или месяцев заметите в себе значительные перемены. Вы станете более энергичными, будете больше успевать, реже болеть, лучше выглядеть и гораздо больше нравиться самому себе. То же самое можно сказать о медитации. Через несколько недель или месяцев после начала регулярной практики медитации у вас появится больше энергии, ваш ум станет спокойней, ясней и радостней; вы будете реже болеть и чаще улыбаться; ваша социальная жизнь пойдет в гору (потому что вы будете чаще улыбаться); вы будете больше нравиться самому себе. И вам даже не придется для этого потеть.

Практики медитации осознанности

Процесс медитации осознанности довольно прост. Ниже дано его схематическое описание.

Этот процесс начинается с намерения. Для начала сформулируйте намерение, найдите причину, по которой вы хотите настроиться на внимательность. Вы можете делать это для снижения стресса. Или для усиления ощущения благополучия. Возможно, вы хотите развить свой эмоциональный интеллект, потому что это вам выгодно или просто ради забавы. Или же вы просто хотите создать условия для мира на планете. Ну и так далее.

На самом деле, если вы по-настоящему ленивы, по-настоящему заняты или и то и другое, тогда, сформулировав намерение, вы уже можете считать, что осуществили медитацию. Акт создания благих намерений сам по себе является разновидностью медитации. Каждый раз, когда вы выражаете намерение, вы тонким образом создаете или усиливаете привычку ума.

МЕДИТАЦИЯ ОСОЗНАННОСТИ СХЕМА ПРОЦЕССА

Если вы будете многократно формулировать одно и то же намерение, в конце концов оно станет привычкой, которая будет возникать в вашей голове в различных ситуациях и направлять ваше поведение. Например, если в течение дня вы многократно склоняетесь к намерению заботиться о собственном благополучии, то через какое-то время, вероятно, обнаружите, что сводите все свои действия (возможно, бессознательно) к таким поступкам и решениям, которые способствуют вашему благополучию, и благодаря этому вы действительно можете достичь большего благополучия.

Это работает еще лучше, когда ваше намерение – благополучие других людей. Даже если вы просто будете часто формулировать это намерение, не делая ничего другого, то поймете, что постепенно (и, опять же, иногда бессознательно) становитесь добрее и заботливей по отношению к другим людям. Очень скоро вы начнете больше нравиться людям, им будет приятней находиться рядом с вами, а вы, возможно, даже не будете знать почему – и решите, что их привлекает ваша красивая внешность.

Следующий этап после создания намерения – это наблюдение за своим дыханием. Просто мягко направляйте внимание на процесс дыхания. Вот и все.

Дышите! Дышите! Я же сказал: наблюдать за дыханием!

Классическая аналогия этого процесса – страж у ворот города, наблюдающий за входящими и выходящими жителями. Он ничего не делает – просто с безмолвной бдительностью смотрит, как входят и выходят люди. Подобным образом вы можете считать свой ум стражем, бдительно следящим за тем, как входит и выходит воздух при дыхании. Вы можете представить, что у вас в руках большая дубина и вы очень крутой. Согласно другой, по-настоящему красивой аналогии, предложенной моей подругой и коллегой – учителем программы «Ищи в себе» Ивонн Гинзберг, внимание – это бабочка, что покоится на лепестке цветка, колышимого вверх и вниз легким ветерком. Ваше внимание – это бабочка на лепестке вашего дыхания.

К этому времени ваше внимание может сконцентрироваться. Вы можете обнаружить себя в состоянии, при котором ваш ум спокоен и сосредоточен. Вы можете даже просто пребывать в потоке, просто быть со своим дыханием. При условии длительной практики это состояние может сохраняться долгое время, но у большинства людей оно продолжается несколько секунд. А затем мы отвлекаемся.

Отвлекаясь, мы можем начать размышлять, беспокоиться или фантазировать. Иногда я даже фантазирую о том, что не беспокоюсь. Через какое-то время мы обнаруживаем, что внимание рассеялось. На это большинство людей по умолчанию отвечает самокритикой. Мы начинаем говорить себе, что у нас ужасно плохо получается медитировать, да и вообще мы не очень-то хорошие люди. К счастью, существует искусный способ справиться с самокритикой.

Первое, что необходимо сделать – это восстановить фокус внимания, вновь направив его на процесс дыхания. Второе – нужно вспомнить важную догадку (которую мы уже обсуждали в этой главе) о том, что процесс возвращения внимания подобен сгибанию руки на бицепс во время занятий в тренажерном зале. Это не провал – это процесс роста и развития мощных ментальных «мускулов». Третье – осознать собственное отношение к себе. Посмотрите на то, как вы с собой обращаетесь и как часто злобно сплетничаете о себе самом. Если возможно, поменяйте это отношение на доброту и заинтересованность в себе. Такое изменение – само по себе медитация. Оно создает еще одну привычку ума.

Каждый раз, проявляя доброту к себе, мы немного укореняем эту привычку, и если делать это часто, то можно преодолеть ненависть к себе и даже стать своим лучшим другом. (Вспоминается смешная реплика из фильма «Космические яйца»: «Я челобака – наполовину человек, наполовину собака. Я свой лучший друг!»)

Один из лучших способов сделать это – развить то, что ребята из дзен называют умом бабушки: позаимствовать ум любящей бабушки. Для любящей бабуленьки вы прекрасны и совершенны во всех своих проявлениях. Сколько бы вы ни шалили, вы совершенны, и бабушка любит вас таким, какой вы есть. Это не значит, что она не замечает ваших недостатков или позволяет вам вредить самому себе. Иногда она даже строго вмешивается в ваши дела, чтобы не позволить вам впутаться в большие неприятности. Но несмотря ни на что, для нее вы совершенство, и она любит вас. Практика заключается в том, чтобы увидеть себя глазами любящей бабушки.

И наконец, вернитесь к наблюдению за дыханием и, когда сочтете уместным, напоминайте себе о своем намерении. И снова здравствуйте.

Положение тела и все такое

На самом деле вы можете медитировать в любом положении, которое вам нравится. Например, в традиционном буддизме выделяют четыре основные позы для медитации: сидя, стоя, в ходьбе и лежа – в общем-то, почти все возможные положения. Ну и жадины эти буддисты.

Есть одна вещь, которую нужно помнить, выбирая позу для медитации. Всего лишь одна. Лучшая поза для медитации – та, которая позволяет вам оставаться одновременно собранным и расслабленным в течение продолжительного времени. Это значит, что вы, скорее всего, не станете сутулиться, поскольку это не способствует собранности, и в то же время не захотите сидеть в позе, заставляющей напрягать спину, поскольку это препятствует расслаблению.

К счастью для нас, за тысячи лет медитации люди уже придумали положение сидя, прекрасно способствующее как собранности, так и расслаблению. Это традиционное положение называется семичленной позой. Вкратце ее семь характеристик таковы:

1. Спина выпрямлена подобно стреле.

2. Ноги скрещены в позе лотоса.

3. Плечи расслаблены, приподняты и направлены назад, как у грифа.

4. Подбородок слегка опущен, шея слегка изогнута «подобно железному крюку».

5. Глаза закрыты, или взгляд направлен в пространство.

6. Язык касается верхнего неба.

7. Губы слегка приоткрыты, зубы не сжаты.

Не будем подробно разбирать традиционную позу. Я обнаружил, что поначалу людям сложно дается эта поза, поскольку мы не привыкли сидеть на полу. Мы настолько привыкли сидеть на стульях и диванах со спинками, что нам неудобно в традиционной позе – по крайней мере сначала. Поэтому предлагаю вам просто помнить о существовании оптимальной традиционной позы. Используйте ее как исходную и найдите то положение, в котором будет удобно лично вам и, самое главное, которое поможет вам оставаться собранным и расслабленным.

Например, не так уж важно, скрещиваете ли вы ноги, опираетесь ли на что-то или предпочитаете класть себе на голову мягкую игрушку Hello Kitty. Все, что помогает вам сохранять собранность и расслабиться, хорошо.

Всемирно известный учитель тибетского буддизма Согьял Ринпоче предлагает интересный способ подобрать подходящую позу для медитации. Он советует сидеть подобно величественной горе. Идея в том, чтобы представить свою любимую гору – например, Фудзи или Килиманджаро, – а затем сесть и притвориться этой горой. Вот он вы: мистер (или мисс) Гора Фудзи, величественный, горделивый и вселяющий трепет. Важно то, что поза, позволяющая почувствовать себя величественным, горделивым и вселяющим трепет, может оказаться той же позой, что помогает вам сохранять собранность и расслабленность (к тому же сидеть так может быть весьма забавно). Попробуйте сами и проверьте, сработает ли это.

Другое простое, но полезное предложение внесла преподаватель курса «Ищи в себе» Ивонн Гинзберг:

Глубоко вдохните, так чтобы поднялась грудная клетка. На выдохе позвольте плечам опуститься, сохраняя положение позвоночника. Так вы одновременно станете олицетворением течения реки и устойчивости горы.

Но я больше всего похож на гору именно в этой позе!

Меня часто спрашивают, следует ли закрывать глаза во время медитации или лучше держать их открытыми. Как ни странно, ответ таков: хоть так, хоть этак, и так и так, ни так ни сяк. Серьезный же ответ – оба варианта имеют свои преимущества и недостатки, их полезно понимать и попробовать разные способы.

Держать глаза закрытыми во время медитации полезно – это помогает оставаться спокойным и не отвлекаться на визуальные объекты. Проблема в том, что так очень просто уснуть. Если же глаза открыты, у вас появляется другая проблема. Теперь не так просто провалиться в сон, но отвлекают визуальные объекты. Что же делать? Существует два компромиссных варианта – временной и пространственный.

Временной компромисс заключается в том, чтобы начать медитацию с закрытыми глазами, а затем время от времени их открывать, когда вы начинаете проваливаться в сон. Пространственный же компромисс таков: если у вас это получается, держите глаза полуприкрытыми. Я часто шучу, что мне это дается легко, потому что я китаец. На самом же деле идея в том, чтобы слегка приоткрыть глаза, направить взгляд немного вниз, не сосредотачивая его ни на каком объекте. По моему опыту, это оптимальный вариант. Я предлагаю попробовать разные варианты и выяснить, какой из них подходит вам.

Часто во время медитации мы отвлекаемся на звуки, мысли или ощущения в теле. Я предлагаю четырехступенчатый план по работе с такими раздражителями:

1. Примите.

2. Отвлекитесь, не оценивая и не реагируя.

3. Если необходимо отреагировать, продолжайте сохранять внимательность.

4. Отпустите.

Примите

Просто примите то, что происходит.

Отвлекитесь, не оценивая и не реагируя

Что бы вас ни отвлекало, просто переключитесь на это. Не оценивайте это как хорошее или плохое. Let it be – позвольте этому быть, как поется в знаменитой песне. Если это возможно, постарайтесь не реагировать на это. Если вам необходимо среагировать (например, действительно нужно почесаться), постарайтесь подождать в течение пяти циклов дыхания, прежде чем отреагируете. Это делается для того, чтобы научиться создавать пространство между стимулом и реакцией. Чем лучше мы умеем создавать такое пространство, тем лучше контролируем свою эмоциональную жизнь. Этот навык, вырабатываемый во время сидячей практики, может пригодиться в повседневной жизни.

Если вам необходимо отреагировать, продолжайте удерживать внимание

Если отреагировать все-таки необходимо, например, нужно почесаться или встать, продолжайте удерживать внимание на трех вещах: намерении, движении и ощущении. Помните, цель практики не в том, чтобы сохранять неподвижность, цель – это осознанность. До тех пор пока вы поддерживаете осознанность, любые ваши действия соответствуют правилам игры. Это означает, например, что если вы вынуждены отреагировать на зудящее лицо, сначала направьте внимание на ощущение зуда, затем на намерение почесаться и, наконец, на движения руки и пальца и ощущение при почесывании лица.

Это все – ни прибавить, ни убавить.

Отпустите

Если нечто хочет, чтобы вы его отпустили, отпустите. Если же нет, просто позвольте ему быть.

Помните, что отпускать – это не вытеснять. Отпускать – значит приглашать. Мы позволяем адресату нашего приглашения принять или не принимать его и радуемся любому выбору. Когда мы отпускаем то, что отвлекает нас от медитации, то мягко предлагаем ему перестать нас отвлекать, великодушно давая решить, уйти ему или остаться. Если оно решит уйти – прекрасно. Решит остаться – тоже прекрасно. Все время его присутствия наше обращение с ним миролюбиво и великодушно. Такова практика отпускания.

Наконец, если вы не запомнили ничего из того, что уже успели прочесть в этой главе (возможно, вам плевать на эту книгу, но жена насильно усаживает вас за нее), к счастью для вас, Джон Кабат-Зинн сформулировал резюме всей главы в одном предложении:

Дышите так, будто от этого зависит ваша жизнь.

Если вы можете запомнить лишь одно предложение из всей главы, запомните эту фразу, и вы поймете суть медитации осознанности.

Время сидячей практики

Теперь, когда вы познакомились с теорией и практикой медитации осознанности, давайте проведем несколько минут, медитируя сидя. Вы можете сделать это разными способами. Самый простой из них – выполнить расширенное двухминутное упражнение внимательности из предыдущей главы.

Для начала сядьте в позу для медитации, позволяющую вам быть одновременно собранным и расслабленным. Затем, когда вам это удобно, начните практику, используя Простой способ (направляйте внимание на процесс дыхания и мягко возвращайте его к дыханию всякий раз, когда оно рассеивается) или Еще более простой способ (сидите без всякой конкретной задачи, переключившись с деяния на бытие). Если захочется, вы в любое время можете перейти от одного

способа к другому. Продолжайте около десяти минут – столько, сколько хотите. Это и есть ваша практика медитации.

Если вы предпочитаете что-то более формальное и структурированное, можете применить модель процесса медитации осознанности, описанную ранее в этой главе.

Для начала сядьте в позу для медитации, позволяющую вам быть одновременно собранным и расслабленным. Когда вам будет удобно, позвольте возникнуть намерению, основанному на том, почему вы сидите и медитируете, которое вдохновит вас на продолжение практики. Сконцентрируйте внимание на процессе дыхания. Если ваш ум спокоен и сосредоточен, пребывайте в этом состоянии. Если же сознание отвлекается на звуки, мысли или зуд, признайте причину, отвлекающую вас, отреагируйте без оценки и отпустите то, что хочет уйти. Если нужно пошевелиться, сохраняйте внимательность по отношению к намерению, движению и ощущению. Мягко верните свое внимание к дыханию. Если вы критикуете или осуждаете себя, вызовите добрые мысли по отношению к самому себе и позвольте им прийти, если они захотят. Если же нет – просто позвольте этому быть, все в порядке. Выполняйте эту практику в течение десяти минут или столько, сколько хочется.

Медитация осознанности

Для начала сядьте в удобную позу. Исходя из собственных ощущений, примите то положение, которое позволяет вам быть одновременно расслабленным и собранным. Вы также можете сесть подобно величественной горе – так, как это себе представляете.

Теперь сделайте три цикла медленных, глубоких вдохов и выдохов, чтобы одновременно привнести в практику энергию и расслабление.

Теперь дышите естественно и очень мягко направьте внимание на свое дыхание. Вы можете удерживать внимание на своих ноздрях, животе или на всем дыхательном цикле, если это имеет для вас смысл. Осознавайте вдох, выдох и промежуток между ними.

(Короткая пауза.)

Если хотите, можете думать об этом упражнении как о дозволении сознанию покоиться на дыхании. Вы можете визуализировать дыхание как место для отдыха, подушку или матрас и очень мягко позволить своему сознанию покоиться на нем. Просто будьте.

(Длинная пауза.)

Если в какой-то момент вы отвлеклись на ощущение, мысль или звук, признайте это отвлечение, переживите его и очень мягко позвольте ему уйти. Снова очень мягко направьте внимание на дыхание.

(Длинная пауза.)

Если хотите, в конце медитации предложите возникнуть радостному внутреннему покою.

Вдыхая, я спокоен.

Выдыхая, я улыбаюсь.

Этот момент

Прекрасен.

(Короткая пауза.)

Спасибо за внимание.

Где моя наука, чувак?

Медитация имеет по крайней мере одно важное сходство с наукой: для нее очень важен дух исследования. В медитации дух исследования имеет два аспекта. Во-первых, медитация во многом связана с изучением самого себя. Да, мы начинаем с тренировки внимания, но для большинства традиций медитации внимание – это не конечная цель; истинная цель – это прозрение. Смысл развития высокого качества внимания в том, чтобы сделать возможным прозрение в сущность сознания. Сильное внимание подобно мощному фонарю: его приятно иметь, но его настоящая задача – позволить нам осмотреть темные комнаты сознания и нашего внутреннего мира, давая возможность искать внутри себя. А поскольку в конечном счете самое главное – это развитие прозрения, дух исследования – по меньшей мере внутреннего исследования – является необходимым компонентом медитативной практики.

Второй аспект этого духа исследования лежит за пределами внутреннего мира – во внешнем. Поскольку люди, практикующие медитацию, привыкли к исследованиям, мы спокойно относимся к науке и научным исследованиям самой медитации. Это справедливо даже для людей, практикующих в рамках древних традиций медитации, таких как буддизм. Для многих моих друзей самым поразительным примером спокойного отношения к науке стало высказывание Далай-ламы: «Если научный анализ окончательно докажет ложность некоторых убеждений буддизма, мы должны принять выводы науки и отказаться от этих убеждений»[29 - HH the Dalai Lama, The Universe in a Single Atom: The Convergence of Science and Spirituality (New York: Three Rivers Press, 2006).].

Учитывая это, давайте кратко ознакомимся с несколькими примерами научной литературы о медитации, получившими высокую оценку экспертов.

Одно из самых впечатляющих исследований медитации было проведено двумя пионерами созерцательной нейробиологии – Ричардом Дэвидсоном и Джоном Кабат-Зинном[30 - Richard Davidson, et al., «Alterations in Brain and Immune FunctionмProduced by Mindfulness Meditation,» Psychosomatic Medicine 65, no. 4 (2003): 564–570.]. Это исследование стало откровением по многим причинам. Это было первое крупное исследование, проведенное в бизнес-среде, где в качестве испытуемых выступали сотрудники биотехнологической компании. Это делает данное исследование чрезвычайно релевантным для человека, работающего в корпоративной среде, вроде меня. Исследование показало, что всего за восемь недель тренировки осознанности у испытуемых значительно понизился уровень тревоги, что очень хорошо, но совсем не удивительно, поскольку программа обучения, разработанная Джоном Кабат-Зинном, называется «Снижение стресса

на основе осознанности». Было бы очень неловко, если бы уровень тревоги не стал значительно ниже.

Еще удивительней то, что измерения электрической активности мозга испытуемых показали: у людей, входивших в группу медитации, наблюдалось значительное усиление активности в тех участках мозга, которые отвечают за положительные эмоции.

Самое же поразительное открытие было связано с функционированием иммунной системы. Ближе к концу исследования испытуемым были сделаны прививки против гриппа, и у тех, кто входил в группу медитации, выработалось больше антител к вакцине. Иными словами, через восемь недель медитации осознанности испытуемые стали значительно счастливее (согласно показаниям мозга) и продемонстрировали усиление иммунитета. Не забывайте также, что это исследование проводилось не на бритоголовых парнях в одеждах монахов, живущих в монастыре, а на обычных людях, ведущих реальную жизнь и работающих на стрессовых должностях в американских корпорациях.

В фокусе другого, более позднего исследования, проведенного Хелин Слэгтер, Энтони Луцем, Ричардом Дэвидсоном и др., было внимание[31 - Heleen Slagter, et al., «Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources,» PloS Biology 5, no. 6 (2007): e138.]. Если точнее, они изучали медитацию в связи с интересным феноменом, известным как «мигание внимания». Есть один очень простой способ объяснить, что такое мигание внимания. Предположим, на экране компьютера вам показывают последовательность быстро сменяющих друг друга знаков (цифр или букв) – по одному знаку за раз с интервалом между показами букв в пятьдесят миллисекунд, то есть в половину одной десятой секунды. Допустим, вся последовательность состоит из букв и только двух цифр. Например, она может быть такой: P, U, H, 3, W, N, 9, T, Y. В последовательности символов присутствуют две цифры. Задача в том, чтобы распознать эти цифры.

Тест на мигание внимания

А теперь самое интересное: если две цифры демонстрируются друг за другом с интервалом в полсекунды или меньше, то вторая, как правило, не распознается. Этот феномен получил называние «мигание внимания». По какой-то причине, после того как была распознана первая цель, внимание «мигает», мозгу требуется время, прежде чем он сможет заметить вторую цифру.

Раньше считалось, что мигание внимания – это следствие структуры мозга, а значит, оно неизменно. Исследование Слэгтер показывает, что после трех месяцев интенсивной и последовательной практики медитации осознанности испытуемые способны значительно сократить период мигания внимания. Была предложена теория, что практика медитации осознанности учит мозг более эффективно обрабатывать стимулы, и поэтому после обработки первой цели он все еще сохраняет ментальные способности для обработки второй. Это исследование говорит о поразительной возможности апгрейда производительности нашего мозга посредством медитации осознанности. Так что, если ваша работа зависит от способности концентрировать внимание на информации в течение продолжительного времени, возможно, медитация поможет вам получить повышение.

А вы что? Тоже мечтаете о карьерном взлете? Вы и без моей помощи неплохо взлетаете!

Существует множество других интересных научных исследований медитации. Здесь будут упомянуты лишь самые яркие из них.

Энтони Луц показал, что мастера буддийской медитации способны генерировать мозговое гамма-излучение с большой амплитудой импульсов, которое часто связывают с эффективностью памяти, обучения и восприятия[32 - Antoine Lutz, et al., «Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchrony during Mental Practice,» Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 101, no. 46 (2004): 16369-16373.]. Еще интереснее то, что эти мастера способны генерировать гамма-излучение даже в обычном состоянии, не медитируя, что говорит об изменениях в покоящемся мозге в результате медитации. Если вы будете много поднимать тяжести, то нарастите мускулы,

которые никуда не исчезают даже тогда, когда вы находитесь вне тренажерного зала. Подобным образом, если вы будете много медитировать, то обзаведетесь сильными ментальными «мускулами» спокойствия, ясности и радости, которые будут с вами, даже когда вы просто тусуетесь с друзьями.

Одно из первых исследований в этой области, проведенное Джоном Кабат-Зинном, показало, что осознанность может значительно ускорить заживление кожи при таких болезнях, как псориаз[33 - Jon Kabat-Zinn, et al., «Influence of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention on Rates of Skin Clearing in Patients with Moderate to Severe Psoriasis Undergoing Phototherapy (UVB) and Photochemotherapy (PUVA),» Psychosomatic Medicine 60, no. 5 (1998): 625–632.]. Методология исследования была проста. Все участники получали обычное лечение, но половине из них во время процедур проигрывались записи наставлений по медитации, подготовленных Джоном Кабат-Зинном, и даже простое прослушивание записей значительно ускоряло процесс исцеления. Я нахожу эти результаты поразительными. Другой интересный аспект исследования в том, что псориаз – это нечто видимое и осязаемое, это заболевание с характерными красными пятнышками, увеличивающимися в размерах при прогрессировании болезни. Так что, когда вы говорите о медитации в контексте псориаза, ваши слова – не просто болтовня последователя философии нью-эйдж: речь идет о чем-то вещественном, о том, что вы можете увидеть и даже измерить линейкой.

Наконец, существует исследование, результаты которого говорят о том, что медитация может увеличить толщину вашего неокортекса. В рамках этого исследования, проведенного Сарой Лазар, в МРТ были сделаны снимки мозга людей, практикующих медитацию осознанности и не практикующих ее, и эти снимки показали, что неокортекс практикующих толще в тех зонах, которые связаны с вниманием и обработкой информации, полученной от органов чувств[34 - Sara Lazar, et al., «Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness,» Neuroreport 16, no. 17 (2005): 1893–1897.]. Разумеется, эти измерения говорят о корреляции, а не о причинно-следственной связи, а значит, вполне возможно, что люди с утолщением неокортекса в этих зонах начинают практиковать медитацию. Однако исследование также показало, что чем дольше испытуемые практиковали медитацию, тем толще становились эти области неокортекса, поэтому можно предположить: практика медитации вызвала эти изменения мозга.

Это лишь краткая сводка исследований последних двадцати пяти лет. Примечательно, что осознанность ведет к улучшениям во всех областях, начиная от внимания и работы мозга, заканчивая иммунитетом и состоянием кожи. Похоже, что осознанность – это что-то вроде швейцарского ножика Макгайвера?[35 - * Персонаж американского телесериала «Секретный агент Макгайвер», всегда берущий на задание свой швейцарский многофункциональный армейский нож.] – она полезна в любой ситуации.

Помните: если практика под силу Меню, вам она тоже по плечу.

Глава 3

Оторвать задницу от подушки

Говорю вам, что осознанность полезна везде.

– Будда

О том, как осознанность приносит пользу, даже когда вы не сидите

Возможно, осознанность – одна из самых важных вещей, которым вы можете научиться в жизни. Но не слушайте меня. Вот что говорил отец современной психологии Уильям Джеймс:

Способность снова и снова сознательно возвращать отвлекшееся внимание к объекту является корнем трезвости ума, характера и воли. Без этого никто из нас не может быть compos sui. Образование, которое будет способствовать развитию этого качества, станет образованием par excellence[36 - James, The Principles of Psychology.].

Вот, пожалуйста. Осознанность – это навык, который дает вам способность снова и снова сознательно возвращать отвлекшееся внимание к объекту, и, как сказал Уильям Джеймс, это «образование par excellence», лучшее, чему вы можете научиться. Надеюсь, это позволит вам меньше жалеть о деньгах, потраченных на эту книгу.

Из предыдущей главы мы узнали, что медитация осознанности – это ключевой инструмент для развития эмоционального интеллекта. В этой главе мы научимся привносить осознанность во все аспекты повседневной жизни. Сознание спокойствия и ясности, которые вы переживаете, когда сидите и медитируете – это очень хорошо, но оно изменит вашу жизнь лишь в том случае, если вы сможете воспроизводить это состояние ума по собственному желанию в повседневной жизни. Данная глава научит вас этому. Я надеюсь, теперь вы действительно рады, что потратили деньги на эту книгу.

Можно меня выгнать из класса? Я сошел с ума.

В общем, распространите осознанность

Одна из самых важных вещей, которые должен сделать человек, практикующий медитацию осознанности – это распространить полезные свойства осознанности за пределы сидячей формальной практики и привнести их во все аспекты жизни. В ходе формальной практики вы можете ощущать определенную степень спокойствия, ясности и счастья. Непростая задача заключается в том, чтобы направить ум, обладающий этими качествами, на жизненные ситуации, выходящие за пределы формальной сидячей медитации.

Хорошая новость в том, что полезные свойства практики осознанности уже естественным способом распространяются на все сферы нашей жизни или, иначе говоря, встраиваются в них. Ваше внимание естественным образом притягивается к очень приятным или очень неприятным вещам, так что если вы научитесь сосредотачивать его на чем-то нейтральном наподобие дыхания, то сможете удерживать его на чем угодно. Ваше дыхание – это Нью-Йорк вашего

внимания: если ваше внимание сделает это здесь, оно сделает это где угодно. Поэтому, научившись направлять внимание на дыхание, вы обнаружите, что стали гораздо внимательней на занятиях и встречах. Известная преподавательница медитации осознанности Шайла Кэтерин рассказала мне, что, научившись медитировать в годы учебы в колледже, она стала получать исключительно отличные оценки.

Это была хорошая новость. А теперь другая, замечательная новость: вы можете сделать так, чтобы практика осознанности нашла наилучшее применение в других сферах жизни.

Есть два направления, в которые вы можете немедленно, естественным образом распространить осознанность. Первая – расширение от осознанности в покое до осознанности в действии. Вторая – расширение от осознанности, направленной на себя, до осознанности, направленной на других. Вы можете думать об этом как о расширении или распространении осознанности в двух измерениях: от покоя к действию и от себя к другим. В следующих разделах я опишу упражнения для обоих вариантов расширения.

Осознанность в действии

Лучшее место для практики осознанности – это повседневная жизнь. Если сумеете привнести осознанность в каждый момент повседневности, ваша жизнь может измениться самым поразительным образом. Тхить Нят Хань приводит красивый пример таких изменений в своем описании простого опыта ходьбы:

Люди обычно считают чудом хождение по воде или по воздуху. Но мне кажется, что настоящее чудо – это не хождение по воде или по воздуху, а ходьба по земле. Мы каждый день сталкиваемся с чудесами, которых даже не замечаем: синее небо, белые облака, зеленые листья, черные, любопытные глаза ребенка – наши собственные глаза. Все это – чудеса[37 - Thich Nhat Hanh, The Miracle of Mindfulness.].

Когда вы пребываете в осознанности, даже простой опыт ходьбы по земле может стать прекрасным чудом.

По моему собственному опыту, осознанность может сделать нас счастливее без каких-либо дополнительных изменений. В своей жизни мы принимаем как должное многие нейтральные вещи, такие как отсутствие боли, трехразовое питание и возможность добраться пешком из точки А в точку Б. Когда мы пребываем в осознанности, эти вещи становятся источниками радости, поскольку мы перестаем принимать их как должное. Кроме того, приятный опыт становятся еще приятнее, поскольку наше внимание направлено на них, позволяя ощутить их полностью. Например, когда вы внимательно едите вкусное блюдо, оно становится еще вкусней, просто потому что вы направляете все свое внимание на наслаждение им. Если вы живете осознанно, нейтральные переживания обычно становятся приятными, а приятные – еще более приятными. Это бесплатно и не имеет побочных эффектов (и вам даже не придется вносить первоначальный платеж). Очень выгодное предложение.

Однажды, когда я был еще довольно юн, мой отец отвел нашу семью в дорогой китайский ресторан и заказал несколько фирменных блюд. Во время еды я заметил, что направляю все внимание на свои ощущения – отчасти потому, что еда была по-настоящему вкусной, отчасти потому, что она была очень дорогой, и отчасти потому, что этот опыт был для меня необычным. Мы не каждый день тратили такие большие деньги на еду. В результате всего этого во время еды я обнаружил, что погружен в глубокое состояние осознанности. А потом меня вдруг поразила мысль: почему я должен быть внимательным, только когда ем дорогую еду? Что, если я притворюсь, будто любое блюдо уникальное и дорогое, и направлю на него все свое внимание? Я называю это медитацией на дорогую еду. С тех пор я практикую ее во время большинства приемов пищи, что довольно иронично, поскольку я обычно ем в Google, а еда в Google – бесплатная.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

* Цитата из популярной шуточной английской песенки: For he’s a jolly good fellow, which nobody can deny – примеч. пер.

В дальнейшем примечания переводчика, обозначенные астериском (*). Остальные примечания – примечания автора.

2

* Стандартизованный тест при поступлении в высшие учебные заведения США.

3

* Термин mindfulness также можно перевести как «психическая вовлеченность» или «внимательность [к себе]».

4

Полная история приключений Матье Рикара в лаборатории доступна в первой главе книги Дэниела Гоулмана Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama (New York: Random House, 2004). Ее также можно найти в статье The Lama in the Lab в журнале Shambala Sun за март 2003 г. Очень рекомендую ознакомиться. – Здесь и далее примеч. автора, если не оговорено иное.

5

Richard Davidson and William Irwin, «The Functional Neuroanatomy of Emotion and Affective Style,» Trends in Cognitive Sciences 3, no. 1 (1999): 11–21. Если вы хотите узнать больше о научных исследованиях этой темы, вам также может помочь другая, более новая публикация: Richard Davidson, Alexander Shackman, and Jeffrey Maxwell, «Asymmetries in Face and Brain Related to Emotion,» Trends in Cognitive Sciences 8, no. 9 (2004): 389–391.

6

Peter Salovey and John D. Mayer, «Emotional Intelligence,» Imagination, Cognition, and Personality 9, no. 3 (1990): 185–211.

7

Я впервые обратил внимание на эту связь благодаря короткому видео на YouTube под названием «Скрудж и эмоциональный интеллект»: http://siybook.com/v/scrooge.

8

Daniel Goleman, Working with Emotional Intelligence (New York: Bantam, 1998). Названные исследования описаны в Главе 3 и Приложении 2.

9

Martin E. Seligman, Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life (New York: Vintage Books, 1990).

10

Daniel Goleman, «Social Intelligence: The New Science of Human Relationships» (лекция, Authors@Google, Mountain View, CA, August 3, 2007), http://siybook.com/v/gtalk_dgoleman.

11

Goleman, Working with Emotional Intelligence. Анализ этих данных описан в Главе 8 и Приложении 2.

12

Wallace Bachman, «Nice Guys Finish First: A SYMLOG Analysis of U. S. Naval Commands,» in The SYMLOG Practitioner, ed. Polley, Hare, and Stone (New York: Praeger, 1988): 133–153.

13

Matthieu Ricard, Happiness: A Guide to Developing Life’s Most Important Skill (New York: Little, Brown and Company, 2003).

14

Katherine Woollett, Hugo J. Spiers, and Eleanor A. Maguire, «Talent in the Taxi: A Model System for Exploring Expertise,» Philosophical Transactions of the Royal Society 8 364, no. 1522 (2009): 1407–1416. BBC также посвятила этому явлению новостную статью: http://siybook.com/a/taxibrain.

15

Philippe Goldin, Ph.D. «Cognitive Reappraisal of Emotion after Cognitive-Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder.» Неопубликованные данные, представленные на ежегодной конференции Ассоциации поведенческой и когнитивной психотерапии в Орландо, Флорида, в ноябре 2008 г.

16

R. Christopher deCharms, et al., «Control Over Brain Activation and Pain Learned by Using Real-Time Functional MRI,» Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 102, no. 51 (2005): 18626-18631. См. также: R. Christopher deCharms, «Reading and Controlling Human Brain Activation Using Real-Time Functional Magnetic Resonance Imaging,» Trends in Cognitive Sciences 11, no. 11 (2007): 473–481.

17

Jon Kabat-Zinn, Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life (New York: Hyperion, 1994).

18

Thich Nhat Hanh, The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation (Boston: Beacon Press, 1999).

19

J. A. Brefczynski-Lewis, et al., «Neural Correlates of Attentional Expertise in Long-Term Meditation Practitioners,» Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 104, no. 27 (2007): 11483-11488.

20

Matthew Lieberman, et al., «Putting Feelings into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli,» Psychological Science 18, no. 5 (2007): 421–428.

21

J. D. Creswell, et al., «Neural Correlates of Dispositional Mindfulness during Affect Labeling,» Psychosomatic Medicine 69, no. 6 (2007): 560–565.

22

Laura Delizonna and Ted Anstedt, «Enhancing Emotional Intelligence» (неопубликованная рукопись, 2011). С этой темой также связана знаменитая

теория Джеймса-Ланге (выдвинутая Уильямом Джеймсом и Карлом Ланге), предполагающая, что изменения телесных реакций являются необходимым условием возникновения эмоциональных переживаний.

23

Malcolm Gladwell, Blink: The Power of Thinking Without Thinking (New York: Little, Brown and Company, 2005).

24

Daniel Goleman, «Social Intelligence: The New Science of Human Relationships» (лекция, Authors@Google, Mountain View, CA, August 3, 2007), http://siybook.com/v/gtalk_dgoleman (http://siybook.com/v/gtalk_dgoleman).

25

* Каламбур, построенный на созвучии английских слов be («будь») и bee («пчела»).

26

Brefczynski-Lewis, «Neural Correlates of Attentional Expertise.»

27

Настоящее волшебство вы найдете на платформе 9? станции Кингс-Кросс, но это большая тайна, о которой я должен молчать.

28

William James, The Principles of Psychology, vol. 1 (New York: MacMillan, 1890).

29

HH the Dalai Lama, The Universe in a Single Atom: The Convergence of Science and Spirituality (New York: Three Rivers Press, 2006).

30

Richard Davidson, et al., «Alterations in Brain and Immune FunctionмProduced by Mindfulness Meditation,» Psychosomatic Medicine 65, no. 4 (2003): 564–570.

31

Heleen Slagter, et al., «Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources,» PloS Biology 5, no. 6 (2007): e138.

32

Antoine Lutz, et al., «Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchrony during Mental Practice,» Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 101, no. 46 (2004): 16369-16373.

33

Jon Kabat-Zinn, et al., «Influence of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention on Rates of Skin Clearing in Patients with Moderate to Severe Psoriasis Undergoing Phototherapy (UVB) and Photochemotherapy (PUVA),» Psychosomatic Medicine 60, no. 5 (1998): 625–632.

34

Sara Lazar, et al., «Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness,» Neuroreport 16, no. 17 (2005): 1893–1897.

35

* Персонаж американского телесериала «Секретный агент Макгайвер», всегда берущий на задание свой швейцарский многофункциональный армейский нож.

36

James, The Principles of Psychology.

37

Thich Nhat Hanh, The Miracle of Mindfulness.

Купить: https://tellnovel.com/tan_chad-men/ischi-v-sebe

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити