

---

# MINDFULNESS

---

Главная книга о том,  
как осознанность помогает  
улучшить все сферы жизни

---

Эллен Лангер

автор теории осознанности

Перевод

Анны Феоктистовой

35 ЛЕТ  
В СПИСКАХ  
БЕСТСЕЛЛЕРОВ

МИО∞

---

**Эллен Лангер**  
**Mindfulness. Главная книга о**  
**том, как осознанность помогает**  
**улучшить все сферы жизни**  
Серия «Психология для  
устойчивого развития»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70565677](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70565677)*

*Mindfulness. Главная книга о том, как осознанность помогает  
улучшить все сферы жизни / Эллен Лангер: Манн, Иванов и Фербер»;*

*Москва; 2024*

*ISBN 9785002144587*

### **Аннотация**

**Способность замечать новое и присутствовать в моменте положительно влияет на все сферы: здоровье, отношения, работу, творчество. В этой книге психолог и автор теории майндфулнесс Эллен Лангер рассказывает, как привести осознанность в свою жизнь.**

Эллен впервые рассмотрела осознанность во всем многообразии еще в 1990 году. Книга стала результатом 50+ научных экспериментов и описывает, как работают

внимание, интуиция, мышление, самоконтроль, предрассудки, неосознанность и автоматическое поведение.

Автор понятным языком объясняет, почему осознанность помогает понимать себя и окружающих, принимать решения и реагировать на события более эффективно. Еще одним важным аспектом, затронутым в книге, является интуиция и способность слушать свой внутренний голос.

Это основополагающая книга по майндфулнесс, она переведена на 15 языков и переиздается более 30 лет. Все самое главное, что нужно знать по теме.

### **Для кого книга**

Для тех, кто хочет управлять своим вниманием, повысить качество жизни и личную эффективность.

Для тех, кто хочет узнать результаты научных исследований в области осознанности, взаимосвязи тела и сознания.

Для всех, кто интересуется психологией и хочет лучше понять себя.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Предисловие к юбилею первого издания	7
Глава 1. Вступление	24
Часть первая. Неосознанность	31
Глава 2. Когда горит свет, а в доме никого	31
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Эллен Лангер**  
**Mindfulness. Главная книга**  
**о том, как осознанность**  
**помогает улучшить**  
**все сферы жизни**

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Copyright © 1989, 2014 by Ellen Langer

This edition published by arrangement with Da Capo Press, an imprint of Perseus Books LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc. USA via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevskiy Agency.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2024

\* \* \*

*Посвящается маме и бабушке*



# Предисловие к юбилею первого издания

В 70-х годах XX века, когда социальная психология переживала когнитивную революцию, изучая типы возникающих у людей мыслей, я задалась вопросом: а думают ли люди вообще? После нескольких десятилетий исследований пришла к выводу: решительно *нет*. Неосознанность – явление повсеместное. Я считаю, что практически все наши проблемы – личные, межличностные, профессиональные и общественные – прямо или косвенно проистекают из неосознанности. В современной литературе по социальной психологии, посвященной праймингу<sup>1</sup>, показано, как часто определенные сигналы в окружающей среде подспудно вызывают у нас те или иные реакции. Эмоции, намерения и цели могут порождаться примитивными стимулами и практически не подвергаться когнитивной обработке. Нам может не нравиться человек просто потому, что носит такое же имя, как и тот, к кому мы испытывали неприязнь. Бессознательно мы подражаем – наши движения непроизвольно совпадают с движениями людей, с которыми мы просто вместе работаем. Исследования по стереотипизации показывают, что отдельные

---

<sup>1</sup> Прайминг – термин в психологии, обозначающий механизм памяти, при котором мозг интерпретирует новые сведения в контексте ранее полученных.

признаки (пол или раса) могут активизировать целый ряд предубеждений и затмить любую противоположную информацию. Люди скорее пассивно реагируют на сигналы окружающей среды, чем делают выбор.

Сегодня мы хорошо понимаем, что такое осознанность и как она помогает с этим бороться. Теперь, спустя двадцать пять лет после первого издания данной книги, трудно найти журнал, где не упоминалась бы осознанность. Я полагаю, что предстоит пройти еще большой путь, верю, что мы находимся в самом разгаре революции в нашем сознании.

На протяжении последних четырех десятилетий я пыталась внести свой вклад в победу этой революции. Опираясь на результаты исследования, описанного в первом издании книги о *майндфулнесс*, то есть *осознанности*, я начала изучать эту концепцию в таких контекстах, как обучение, творчество, бизнес и здоровье. Один из широко ратифицированных опытов – экспериментальный ретрит, воссоздающий прежние времена (обсудим далее). Аналогичные ретриты – это доказано – улучшают физические и умственные способности, сейчас они проводятся в Англии, Южной Корее и Нидерландах. Это побудило меня сделать ретрит (известный как *терапия воспоминаниями*, или *ретротерапия*) доступным всем взрослым людям (см. <https://www.ellenlanger.me/>). Эффект от пребывания в этой непривычной среде настолько мощный, что даже у контрольной группы, которая предавалась воспоминаниям только в те-

чение недели, улучшалось самочувствие, хотя и в меньшей степени, чем у экспериментальной группы. Мы также изучаем последствия подобных ретритов для женщин с раком молочной железы и ветеранов, вернувшихся из Афганистана и Ирака и страдающих посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Как только убедимся, что наши методы надежны, они также станут доступны широкой аудитории.

Исследование в доме престарелых проводилось совместно с Джудит Родин (описывается далее). Людям предлагалось принимать осознанные решения и ухаживать за растением. Так начались исследования по теме «Разум/тело». Ретротерапия стала проверкой смелой теории единства разума и тела. Предметом моего изучения было не просто огромное влияние, которое разум оказывает на тело, – я задалась таким вопросом: смогли бы мы сделать еще больше полезных открытий, рассматривая разум и тело как единое целое? В этом случае состояние разума точно определяет состояние тела: если разум абсолютно здоров, тело тоже здорово. Это исследование проливает свет как на эффект плацебо, так и на спонтанные ремиссии.

В одном из последних экспериментов – *эксперименте с горничными* – участвовали женщины, весь день выполнявшие тяжелую физическую работу. Когда их спросили, занимались ли они раньше спортом, они ответили отрицательно. Половине группы предложили воспринимать свою работу как тренировку. Мол, заправлять кровати – все равно

что заниматься на тренажерах. Замена мысленной установки у женщин экспериментальной группы в сравнении с контрольной дала такой результат: они похудели, у них уменьшилось соотношение размеров талии и бедер, снизился индекс массы тела, стало ниже кровяное давление – и все это вследствие их отношения к работе как к тренировке.

Еще один тест на единство разума и тела касался зрения. Я решила изучить этот аспект, поскольку в первом опыте применения ретротерапии зрение пожилых людей улучшилось. Мы все проходили проверку зрения по таблице Снеллена, это черные буквы на белом фоне, которые постепенно уменьшаются. Большинство не осознает: когда мы читаем таблицу сверху вниз, возникает ожидание, что скоро мы не сможем видеть буквы. Чтобы проверить, влияет ли это ожидание на наше зрение, мы перевернули таблицу так, чтобы буквы увеличивались по мере чтения сверху вниз, создавая ожидание, что вскоре мы сможем их хорошо видеть. И обнаружили: испытуемые смогли увидеть больше букв с большей точностью, чем раньше. Зная, что есть ожидание проблем после прочтения примерно двух третей стандартной таблицы, мы создали другую таблицу, которая начиналась на треть ниже, – и теперь ниже первой строки буквы были намного меньше, чем в той же точке на обычной таблице. И снова участники исследования смогли увидеть больше букв, чем раньше.

В другой серии исследований, посвященных зрению, мы

взяли текст из книги и для одной группы читателей везде изменили размер буквы **a** на гораздо меньший, сделав ее практически неразличимой. Проделали то же самое с буквой **e** для другой группы. Третья группа прочитала главу с обычным шрифтом. Представьте, что вы читаете следующие слова: н.з. д, площ. дь, п. уза. Прочитав достаточно таких слов, вы, вероятно, увидите, что вместо **a** стоит точка. После того как участников приучили воспринимать эту точку как **a** или **e**, они прошли обычный тест на зрение – и смогли прочитать почти неразличимо маленькие **a** и **e**, а еще увидели в таблице другие очень мелкие буквы.

Размышляя о диагностике зрения, я увидела странность некоторых медицинских практик. Проверять зрение в потенциально стрессовой обстановке, называя черные буквы на белом фоне вне значимого контекста, а затем получать некое число, отражающее остроту зрения, кажется мне почти абсурдным. Не знаю, как вы, но я, когда голодна, скорее замечу вывеску ресторана, чем когда сыта. Я вижу движущиеся предметы иначе, чем неподвижные. Я вижу некоторые цвета лучше, чем другие. Но что самое важное – мое зрение, как и все остальное, меняется в течение дня: иногда вижу лучше, в другое время – хуже. Числа придают ситуации статичность, в то время как все вокруг меняется. Когда в ответ на наши ожидания от проверки зрения мы получаем какое-то число в диоптриях, результат проверки словно высекается на камне. Осознанность предполагает обратное.

Исследования, подобные диагностике зрения, показывают, насколько опасно устанавливать для себя ограничения. Например, я спрашивала студентов: какое максимальное расстояние человек может пробежать не останавливаясь? Поскольку они знали, что длина марафона – сорок два километра, то сначала озвучивали это число, а затем, предполагая, что предел еще не достигнут, отвечали: около пятидесяти километров. Для тараумара, племени, проживающего в Медном каньоне в Мексике, это расстояние может достигать трехсот километров. Если мы осознанны, то не считаем, что ограничения из прошлого опыта должны иметь определяющее значение для настоящего.

Осознанность предполагает две ключевые стратегии для оздоровления: внимание к контексту (к конкретной обстановке) и внимание к вариативности (изменчивости). Контекст может иметь решающее значение. Опыт ретротерапии показал, что, воссоздавая в памяти время, когда чувствовали себя бодрыми и здоровыми, мы приходим к выводу, что и сейчас можем такими быть. Вторая стратегия предполагает внимание к вариативности. Наблюдая за изменениями симптомов, мы могли бы лучше контролировать свои хронические заболевания, которые пока не контролируем. Когда мы замечаем, что симптомы усиливаются или ослабевают, а затем ищем причину этого, происходят два процесса. Во-первых, от мысли, что симптомы присутствуют всегда, мы переходим к осознанию, что это не так. Во-вторых, анализи-

руя, почему симптомы проявляются в большей или меньшей степени при тех или иных обстоятельствах, учимся контролировать эти обстоятельства. Поиск глубинных причин сам по себе является осознанным и помогает нам чувствовать себя лучше – приводит он к решению проблемы или нет.

Осознанный подход к здоровью особенно эффективен при хронических состояниях. Рассмотрим проблему депрессии. Когда люди в депрессии, они склонны верить, что их состояние постоянно. Осознание изменчивости своего состояния приводит к противоположному выводу, что само по себе уже обнадеживает. Замечая конкретные моменты или ситуации, в которых мы чувствуем себя хуже или лучше, мы можем внести изменения в свою жизнь. Например, если каждый раз, разговаривая по телефону с Бобом, я чувствую себя никчемной, решение проблемы очевидно.

Недавно мы исследовали внимание к вариативности. Участницами были беременные. Их попросили понаблюдать за изменениями в ощущениях, которые они испытывали во время беременности, они заполняли анкеты и отчеты. Оказалось, что после тренировки осознанного внимания наблюдались значительное улучшение самочувствия и ослабление стресса. Мы также обнаружили, что дети женщин, у которых был высокий уровень осознанности по шкале Лангер, получили более высокие баллы Апгар (оценка состояния младенца сразу после рождения).

Внимание к контексту и вариативности может быть эф-

фективным и для межличностного общения. Всякий раз, когда мы даем кому-то характеристику, называя ленивым, невнимательным, эгоцентричным, мы относимся к этому человеку так, будто у него неизлечимое заболевание, и игнорируем любые доказательства обратного. Как показано в этой книге, любое действие должно быть оправдано с точки зрения субъекта этого действия, иначе оно не выполняется. Когда мы обнаруживаем, что осуждаем других, то понимаем, что поступаем неразумно. Возможно, вы пытаетесь быть надежным человеком, на которого можно положиться, но другие считают вас жестким. Когда видите себя непосредственным, другие могут подумать, что вы импульсивны. Вы можете быть доверчивым, а вас будут считать легковерным. Задаваясь вопросом, почему мы повели себя так, а не иначе, в чем причины поведения других людей, мы видим мотивы такого поведения, понимаем, что, подобно симптомам заболевания, они меняются в зависимости от времени и места. Более уважительный взгляд на других людей может улучшить наши взаимоотношения. Когда мы жалуемся, что супруг изменился, может оказаться, изменилось не его поведение, а наше восприятие. Если мы осознанны, лучше понимаем: неприятное в одном контексте может быть приятным в другом. Мы обнаружили, что чем больше люди осознанны, тем больше они удовлетворены своими отношениями.

Важность осознанности в межличностных отношениях выходит за рамки круга друзей и семьи. На работе может

показаться, что одни люди умны, профессиональны, компетентны, а другие – нет. У одних эти качества есть, а у других просто нет. В результате мы считаем, будто последним нужно указывать, что делать, и отказываемся от всего, чему они могли бы нас научить.

Что произошло бы, если бы мы всех в равной степени уважали и поощряли бы в себе осознанность? Мы протестировали это на симфонических оркестрах, где, как правило, иерархическая структура. В одном оркестре каждый музыкант получил задание сыграть музыкальную композицию по-новому – так, чтобы все тонкости исполнения были известны только ему. Другой оркестр должен был попытаться повторить один из вариантов предыдущего исполнения той же мелодии, который, по их мнению, был особенно удачным. Выступления записали на пленку, а затем проиграли для аудитории, не знающей об эксперименте. Все музыканты получили анкету с вопросами, позволяющими оценить, насколько им понравилось исполнять композицию. Зрители в подавляющем большинстве предпочли осознанно сыгранную мелодию, музыкантам также понравилось исполнять ее осознанно. Только во время написания научной статьи мне пришло в голову, что эти исследования важны и для групповых процессов. Можно было подумать, что, если каждый будет играть фактически по-своему, результатом станет хаос. (Играли классическую музыку, не джаз.) Но когда каждый музыкант делал это по-своему, искусно привнося в собственное

исполнение что-то новое, он одновременно становился более внимательным, и результатом оказалось превосходно скоординированное исполнение.

Наши стереотипы способны скрывать от нас таланты других людей. В результате люди чувствуют себя несостоятельными, и мы теряем вклад, который они могли бы внести.

Успешным лидером может считаться человек, который признает, что у всех есть таланты, который видит свою задачу в поощрении осознанности у тех, кем руководит. Что делает лидеров эффективными? В одном исследовании мы изучали женское лидерство. У женщин есть особая проблема: если они ведут себя как мужчины и выглядят сильными, их не любят, а если традиционно, по-женски, – их считают слабыми. Мы попросили женщин выучить одну убедительную речь, которую они повторяли до тех пор, пока не начинали произносить ее сухо (неосознанно). Каждый раз процесс снимали на видео. Половине было предписано вести себя во время выступления жестко, по-мужски, а другим – мягко, по-женски. Одним людям мы показали окончательную, заученную, неосознанно произнесенную речь, а другим – более раннюю версию, в которой женщины обращали внимание на стиль выступления, то есть осознанную версию. Результаты были очевидны. Имело значение только одно: было это сделано осознанно или нет. Когда они говорили осознанно (неважно, было поведение больше похоже на мужское или на женское), их оценивали как харизматичных, за-

служивающих доверия и искренних – это важные характеристики хороших лидеров. Проще говоря, люди находят нас более привлекательными, когда наше поведение осознанно.

Обычно мы считаем креативность и инновации – на работе, в искусстве – прерогативой избранных. Осознанность может стимулировать творческий подход, когда внимание сосредоточено на процессе, а не на продукте. В качестве примера того, как неосознанность способна помешать нововведениям, возьмем компанию, которая пыталась произвести клей, но получился клей, который не клеил. Это можно было принять за неудачу. Однако инженеры компании 3М пошли по другому пути: воспользовавшись свойствами плохого клея, они создали на его основе самоклеящиеся стикеры. Неосознанность становится помехой во многих наших начинаниях. Во-первых, у нас могут быть завышенные ожидания относительно того, что мы пытаемся сделать. Во-вторых, когда что-то работает не так, как планировалось, мы думаем, что это провал. В-третьих, нам кажется, что полученный результат бесполезен. Очень часто мы совершаем простую, неосознанную ошибку: в названиях, которые даем продуктам/вещам, видим суть самих вещей.

В одном эксперименте мы дали людям товар, у которого не было успеха на рынке. Первой группе показали неудавшийся продукт и спросили, что они стали бы с ним делать. Большинство сказало: заменили бы на что-то другое. Вторую группу спросили, что они могли бы сделать с этим испорчен-

ным продуктом (например, с клеем, который стал плохо клеить). В этот раз некоторые из участников были более изобретательны. Когда мы рассказали о свойствах того же продукта третьей группе, без упоминания о его первоначальном назначении, у людей появилось еще больше осознанных предложений.

Может показаться, что пытаться быть всегда осознанным – это утомительно. Много раз во время лекций, которые я читала, люди вздрагивали, когда слышали о необходимости сохранять осознанность практически все время, – они думают, это тяжелый труд. Я считаю, быть осознанным несложно, трудности создают наша тревожность и низкая самооценка: *а если я не смогу это понять?* Тревога вызывает стресс, а стресс изматывает. Осознанность – нет. Она позволяет получать удовольствие от того, что мы делаем. Время летит незаметно, и мы чувствуем, что живем. Возьмем, к примеру, путешествия. Мы открываемся для чего-то нового, можем уставать физически, но при этом получать большое удовольствие. В ходе одного исследования мы попросили две группы оценить мультфильм. Одной группе задание представили как работу, другой – как игру. У первых мысли блуждали, им явно было невесело. *Игравшие* получили от процесса удовольствие.

Когда мы путешествуем или относимся к работе как к игре, то видим, что осознанность приносит удовольствие и дает энергию, а не отнимает. Юмор оказывает на нас такое же

воздействие. Поскольку не все находят мои шутки смешными, я не буду здесь это иллюстрировать. Вместо этого предложу проанализировать, почему вы смеялись над какой-нибудь комичной историей в прошлом. Если поймете, что эту историю можно было увидеть как-то иначе, значит, был момент осознанности.

Осознанность приносит удовольствие. Когда я писала о неосознанности и осознанности в 1977 году, некоторые приравнивали эти категории к автоматической и контролируемой обработке информации. Сегодня они известны как типы мышления по Системе-1 и по Системе-2. Система-1 – это автоматическая обработка информации, а Система-2 – управляемая обработка.

На первый взгляд, они похожи. Однако контролируемая обработка информации и осознанность – совершенно разное. Даже автоматическая обработка и неосознанность – это не одно и то же. Автоматическая, безусловно, происходит неосознанно, но неосознанность не всегда в полной мере является автоматической обработкой из-за воздействия фоновой информации. Например, однажды у друзей во время ужина я увидела, что вилка лежит не с той стороны от тарелки, и почувствовала себя так, словно был нарушен какой-то закон природы. Почему меня так волновала подобная чепуха? Я вспомнила, что, когда я была ребенком, мама говорила: вилка должна лежать слева от тарелки. Эти слова определяют мою реакцию и по сей день.

Осознанность не является контролируемой обработкой информации. Контролируемая (к примеру, заучивание информации для прохождения теста) может быть утомительной, умножать трехзначные числа на четырехзначные тоже утомительно. Оба эти действия обычно выполняются механически, неосознанно. Умножение и запоминание можно сделать осознанными действиями, попробовав выполнить их как-то по-новому.

Практически любое действие можно выполнять осознанно. В ходе одного исследования мы попросили людей заняться нелюбимыми делами. Кто ненавидел футбол, должен был смотреть футбол. Кому не нравилось определенное направление в музыке – например, классика или рэп, – тот должен был слушать именно его. Кто не любил живопись, должен был рассматривать картины. В каждом случае участников разделили на четыре группы: первая просто выполняла упражнение, другим предложили найти один новый элемент, третья группа должна была найти три новых элемента, а последняя – шесть. Чем больше нового они замечали, тем больше им нравилось это занятие. Скука, по-видимому, является следствием неосознанности.

Интересным можно сделать все что угодно. В книге «Жизнь на Миссисипи» Марк Твен, смотря на реку, писал: «Со временем поверхность воды превратилась в удивительную книгу. Для несведущего пассажира ее язык был мертвым, но мне она рассказывала все без утайки, открывала

свои самые сокровенные тайны с такой ясностью, будто говорила живым голосом».

С тех пор как я начала работать над этой темой, в научно-популярных журналах появилось огромное количество материалов, посвященных осознанности. Но многие новейшие исследования на самом деле посвящены различным формам медитации, и основное внимание уделено борьбе со стрессом и негативными эмоциями. Медитация – это *инструмент* для достижения осознанности. Независимо от того, как мы ее достигаем (через медитацию, внимание к новизне, проверку предположений), быть осознанным – значит жить в настоящем, замечать удивительное, о чем мы раньше и не подозревали.

Один из путей, ведущих к неосознанности, – создавать категории и попадать в их ловушку, полагая, что их значимость от нас не зависит. Например, категория баланса «работа – жизнь» встречается во всех дискуссиях о балансе между работой и личной жизнью. Мне кажется, что лучше стремиться к единству работы и личной жизни, нежели к балансу между ними. Баланс предполагает, что наша жизнь состоит из двух частей. Чем более осознанными мы становимся, тем меньше склонны делить свою жизнь на части.

Кем человек является в определенный момент времени? Это в основном зависит от ситуации, утверждают социальные психологи. Кто создает эти ситуации, то есть контексты? Чем более осознанными мы будем, тем больше контекстов

для себя сможем создавать. Когда мы сами создаем контекст, у нас больше шансов быть такими, какие мы есть на самом деле. Осознанность позволяет видеть вещи в новом свете и верить в возможность перемен. Если чувствуем, что нас сковывают строгие процедуры и правила, можем осознать, что когда-то их придумали другие люди – они жили в определенный момент истории, у них были свои предубеждения и потребности. Поняв это, многие задумались бы, как перестроить свою работу в соответствии с *собственными* навыками и образом жизни. Любая корпоративная политика просто была чьим-то передовым опытом, и ее необязательно высекать в камне. Признавая равенство между людьми, видя, что все суждения строятся людьми, мы осознаем, что почти все можно изменить. Работа становится больше похожа на игру, игра обретает ту же ценность, что и работа. Обратите внимание на табличку «По газонам не ходить!». Большинство людей неосознанно следуют этой команде. А теперь представьте, что на табличке написано: «Эллен говорит, что по газонам ходить нельзя!». Вы спросите: кто такая Эллен? Действительно она будет возражать, если сегодня я посижу на ее лужайке? А можно с ней договориться? На мой взгляд, ответ на последний вопрос всегда утвердительный. Чем лучше мы понимаем, что большинство наших оценок по отношению к самим себе, к другим, к нашим талантам, здоровью и счастью были неосознанно сформированы нами на более раннем этапе жизни, тем скорее приходим к пониманию: это

можно изменить! И все, что нам нужно для начала, – это осознанность.

# Глава 1. Вступление

*Мне не нравится идея цельности, я предпочитаю игру калейдоскопа: вы встряхиваете его – и маленькие кусочки цветного стекла образуют новый узор.*

*Ролан Барт. Зерно голоса*

Однажды в штате Коннектикут жителям дома престарелых предложили выбрать комнатные растения, за которыми они хотели бы ухаживать, а также решить, каким будет распорядок дня. Полтора года спустя эти люди оказались более жизнерадостными, активными и внимательными, чем постельцы данного учреждения из аналогичной группы, не делавшие подобного выбора. Да и просто живых среди них осталось гораздо больше – из тех, кто сам выбрал распорядок дня и ухаживал за растениями, ушли из жизни почти в два раза меньше людей, чем во второй группе. Этот эксперимент положил начало более чем десятилетнему исследованию огромного влияния того, что мы с коллегами стали называть *майндфулнесс*, или *осознанность*, а также ее обратной стороны – столь же мощного, но деструктивного состояния *неосознанности*<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> E. Langer and J. Rodin, “The Effects of Enhanced Personal Responsibility for the Aged: A Field Experiment in an Institutional Setting”, *Journal of Personality and Social Psychology* 34 (1976): 191–198; J. Rodin and E. Langer, “Longterm

В отличие от экзотических *измененных состояний сознания*, о которых так много говорят, осознанность и неосознанность настолько обыденны, что мало кто ценит их важность или использует их силу, чтобы изменить свою жизнь. Эта книга о цене, которую платят наши душа и тело за преобладающую неосознанность, и, что более важно, о преимуществах более высокой степени контроля, о богатстве выбора и возможности преодоления барьеров – о том, что может дать нам осознанность.

Хотя результаты данного исследования уже опубликованы в ряде научных статей, я давно хотела представить их более широкой аудитории: выгоды от повышения осознанности кажутся слишком ценными, чтобы скрыть их в архивах социальной психологии. Каждый раз, когда получаю запрос на публикацию моей статьи от руководителя компании или журналиста, я сожалею, что не могу пропустить ее через некую машину мгновенного перевода, которая удалила бы ненужные профессиональный жаргон и статистику, чтобы выявить главные практические результаты. Эта книга, хотя и не была создана *мгновенно*, представляет собой именно итог данных более пятидесяти экспериментов и попытку продемонстрировать их значение за пределами лаборатории – как в литературе, так и в повседневной жизни.

Первый раз я столкнулась с серьезным риском, который

несет в себе неосознанность, когда училась в магистратуре. Моя бабушка жаловалась врачам на змею, которая ползала у нее в черепе и вызывала головные боли. Ее описания были яркими и образными, не буквальными – просто она так говорила. Однако молодые лечащие врачи не обращали особого внимания на слова этой очень пожилой дамы из другого культурного поколения.

Они диагностировали старческий маразм. В конце концов, маразм действительно приходит в старости и заставляет людей говорить глупости. Когда ее страдания и спутанность сознания еще больше усилились, они порекомендовали электросудорожную (шоковую) терапию и убедили мою мать дать согласие.

И только после вскрытия обнаружили, что у бабушки была опухоль головного мозга. Я разделяла мучительное чувство вины моей матери. Но кто мы такие, чтобы сомневаться в словах врачей? Спустя много лет я продолжала думать о реакции врачей на жалобы бабушки и о нашей реакции на слова врачей. Они выполнили диагностическую процедуру, но не отнеслись с должным вниманием к тому, что говорила пациентка: помешала мысленная установка о старческом маразме. Мы не задавали врачам вопросы – мешала установка об экспертности. Со временем мои исследования в области социальной психологии позволили увидеть некоторые причины наших ошибок, что подтолкнуло меня к дальнейшему изучению неосознанного поведения.

Социальные психологи обычно ищут ответ на вопрос, каким образом поведение зависит от конкретной обстановки, или от контекста. Однако когда люди лишены осознанности, они относятся к информации так, как если бы она была *контекстуально независимой* – истинной в независимости от обстоятельств. Для примера возьмем утверждение: героин опасен. Насколько это верно для умирающего человека, испытывающего невыносимую боль?

Мои знания об опасности неосознанности и о том, что добиться большей осознанности в жизни совсем не сложно (вспомним эксперимент в доме престарелых), помогли понять, как этот обоюдоострый механизм работает в самых разных условиях.

В качестве примера рассмотрим события, которые привели к крушению самолета авиакомпании Air Florida в 1982 году – тогда погибли семьдесят четыре пассажира. Это был обычный рейс из Вашингтона во Флориду с опытным летным экипажем на борту. Командир и второй пилот были абсолютно здоровы. Никто не был усталым, не находился в состоянии стресса или алкогольного опьянения. Что же пошло не так? Расследование показало, что экипаж проводил контрольные проверки перед взлетом. Командир экипажа и второй пилот, как всегда, проверили все системы управления. Они выполнили обычную работу и отметили «Выключено» в списке напротив антиобледенителя – автоматически. Однако этот полет отличался от всех предыдущих в их летной

практике: он проходил не в теплую погоду, которая характерна для юга. За бортом подмораживало.

Выполняя контрольные проверки – как обычно, одну за другой, – пилот, казалось бы, размышлял, но на самом деле это было не так<sup>3</sup>. Процедуры, выполняемые командиром экипажа и вторым пилотом перед взлетом, имеют много общего со скучной демонстрацией средств безопасности, которую бортпроводники с безучастным взглядом проводят перед бывальыми пассажирами. Когда мы слепо следуем шаблону или бессознательно выполняем бессмысленные приказы, действуем как автоматы, это может привести к серьезным последствиям.

Не все позволяют себе действовать неосознанно. Некоторые концертирующие пианисты стараются запоминать музыку, находясь вдали от клавиатуры, чтобы избежать затруднительного положения, когда их пальцы *знают* музыку, но они сами – нет. По сути, эти профессионалы относятся осознанно к своим выстулениям. При отсутствии клавиатуры они не могут воспринимать свою игру как нечто само собой разумеющееся.

В следующих главах я покажу, как и почему возникает неосознанность, как мы можем стать более осознанными и концентрироваться на настоящем в самых разных аспектах нашей жизни. Затем рассмотрим природу неосознанно-

---

<sup>3</sup> C. Gersick and J. R. Hackman, "Habitual Routines in Task-Performing Groups", *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, in press.

сти и ее связь с привычкой и бессознательным. В главе 3 исследуются истоки неосознанности, важная роль контекста и характер дошкольного образования. О последствиях неосознанности и ограничениях, которые она накладывает на наши способности, ожидания и личностный потенциал, поговорим в главе 4. В главе 5 я рассуждаю о природе осознанности и ее отличиях от родственных концепций, встречающихся в восточной философии. В главах 6–10 покажем, как применяются результаты исследований, будь это старение, творчество, работа, негативное влияние предрассудков и здоровье.

Самые интересные для меня аспекты исследования, включая преодоление неуверенности на рабочем месте, связь между неосознанностью и ловушкой дуализма разума и тела, рассматриваются в главах о работе и здоровье (8-й и 10-й). Это имеет значение и для многих других областей. Вслед за Иваном Ильичом, который, критикуя технологии, лишаящие людей самостоятельности, объяснял, почему он выделяет среди прочего образование, транспорт, а затем медицину, я могла бы то же самое написать о почте (или политике, если уж на то пошло)<sup>4</sup>.

Поскольку строгое следование правилам и осознанность несовместимы по определению, в книге не будет никаких рецептов. Размышления об осознанности и неосознанности сами по себе изменяют взгляды на мир. Становится легче идти

---

<sup>4</sup> I. Illich, *Medical Nemesis* (New York: Pantheon, 1976).

на риск и принимать перемены, люди меньше боятся неудач. Кто-то почувствует контроль там, где когда-то чувствовал беспомощность. Или станет свободнее там, где когда-то чувствовал скованность. Я надеюсь, что читателям понравится знакомство с нашим исследованием, они осознанно подвергнут сомнению его выводы и проверят их на практике в собственной жизни.

# Часть первая. Неосознанность

## Глава 2. Когда горит свет, а в доме никого

*Из полотна времени мы вырезаем дни и ночи, лето и зиму. Мы даем название каждому понятию континуума восприятия, и все эти абстрактные понятия являются концептами.*

*Интеллектуальная жизнь человека почти полностью заключается в том, что он заменяет перцептивную систему сознания, в которой первоначально возникает его опыт, на концептуальную систему.*

*Уильям Джеймс. Мир, в котором мы живем*

Представьте, что сейчас два часа ночи. Раздается звонок в дверь. Вздвогнув, вы встаете и спускаетесь. Открываете дверь – и видите мужчину. На нем кольца с бриллиантами, он шикарно одет, на улице стоит его мерседес. Он говорит, что ему жаль будить вас в такой час, но ТВ-игра «Охота за мусором» в самом разгаре. Его бывшая жена тоже участвует, поэтому для него очень важна победа. Ему нужна деревянная панель размером примерно 80 × 200 см. Не можете ли вы ему помочь? Чтобы заинтересовать вас, он предлагает за услугу

10 000 долларов. Вы верите ему. Он явно богат. И говорите себе: где, черт возьми, я могу достать для него эту деревянную панель? Вы думаете о складе пиломатериалов, вы не знаете, кому принадлежит этот склад, даже толком не знаете, где он находится. В любом случае в два часа ночи склад закрыт. Вы очень стараетесь, но ничего не можете придумать. Потом говорите неохотно: «Ума не приложу, где ее взять... простите».

На следующий день, проходя мимо строительной площадки рядом с домом вашего друга, вы видите деревянную панель примерно нужного размера, 80 × 200 см, – дверь. Вы могли бы просто снять дверь с петель и отдать ее за 10 000 долларов.

Какого дьявола, спрашиваете вы себя, мне не пришло в голову сделать это? Вам это не пришло в голову потому, что вчера эта дверь не была деревянной панелью. Деревянная панель размером 80 × 200 см была скрыта от ваших глаз, застряв в категории под названием «двери».

Такого рода неосознанность обычно принимает более банальные формы: «Почему я не подумал о Сьюзен? Она, наверное, знает, как прочистить засор» – все это можно назвать *ловушкой категорий*. Это одно из трех словосочетаний, которые способны помочь осмыслить природу неосознанности. Два других – *автоматическое поведение* и *единственно возможная перспектива*.

## В ловушке категорий

Мы познаем мир, создавая категории и делая различия между ними.

Это китайская, а не японская ваза.

Нет, он всего лишь первокурсник.

Белые орхидеи находятся под угрозой исчезновения.

Теперь она его босс.

Так мы создаем картину мира и представления о самих себе. Без категорий мир, казалось бы, ускользает от нас. Тибетские буддисты называют такой тип мышления *владыкой речи*.

Мы создаем наборы категорий. Они служат инструментами управления всеми явлениями жизни. Самые ощутимые плоды эта тенденция приносит в виде идеологий, комплексов идей, которые рационализируют, оправдывают и освящают нашу жизнь. Национализм, коммунизм, экзистенциализм, христианство, буддизм – все это способы самоидентификации, правила поведения и интерпретации того, как и почему происходит именно то, что происходит<sup>5</sup>.

Создание новых категорий – занятие осознанное. Неосо-

---

<sup>5</sup> С. Trungpa, Cutting Through Spiritual Materialism (Boulder and London: Shambhala, 1973).

знанность возникает, когда мы слишком полагаемся на созданные в прошлом категории и различия между ними (мужское/женское, старый/молодой, успех/неудача). Как только категории созданы, они начинают жить собственной жизнью. Например:

- 1) сначала была Земля;
- 2) затем были суша, море и небо;
- 3) затем были страны;
- 4) затем была Германия;
- 5) потом была Восточная Германия в противоположность Западной Германии.

Категории набирают силу, их очень трудно отвергнуть. Мы создаем собственную и нашу общую реальность, а затем становимся ее жертвами: слепо верим в нее, забыв, что это всего лишь идеи, абстракции.

Если рассмотреть категории, которые прочно утвердились в прошлом, будет легче понять, почему могут потребоваться новые. Аргентинский писатель Хорхе Луис Борхес цитирует древнюю китайскую энциклопедию, в которой животные классифицируются как а) *принадлежащие императору*, б) *забальзамированные*, в) *ручные*, г) *молочные поросята*, д) *сирены*, е) *бродячие собаки*, ж) *включенные в настоящую классификацию*, з) *неистовые*, и) *бесчисленные*, к) *нарисованные очень тонкой кистью цвета верблюжьей шерсти*, л) *и так далее*, м) *только что разбившие кувшин с водой*, н) *издалека похожие на мух*.

Быть неосознанным – значит оказаться в ловушке жестокого мира, где некоторые существа всегда принадлежат императору, христианство – это всегда хорошо, определенные люди неприкосновенны навеки, а двери всего лишь двери.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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