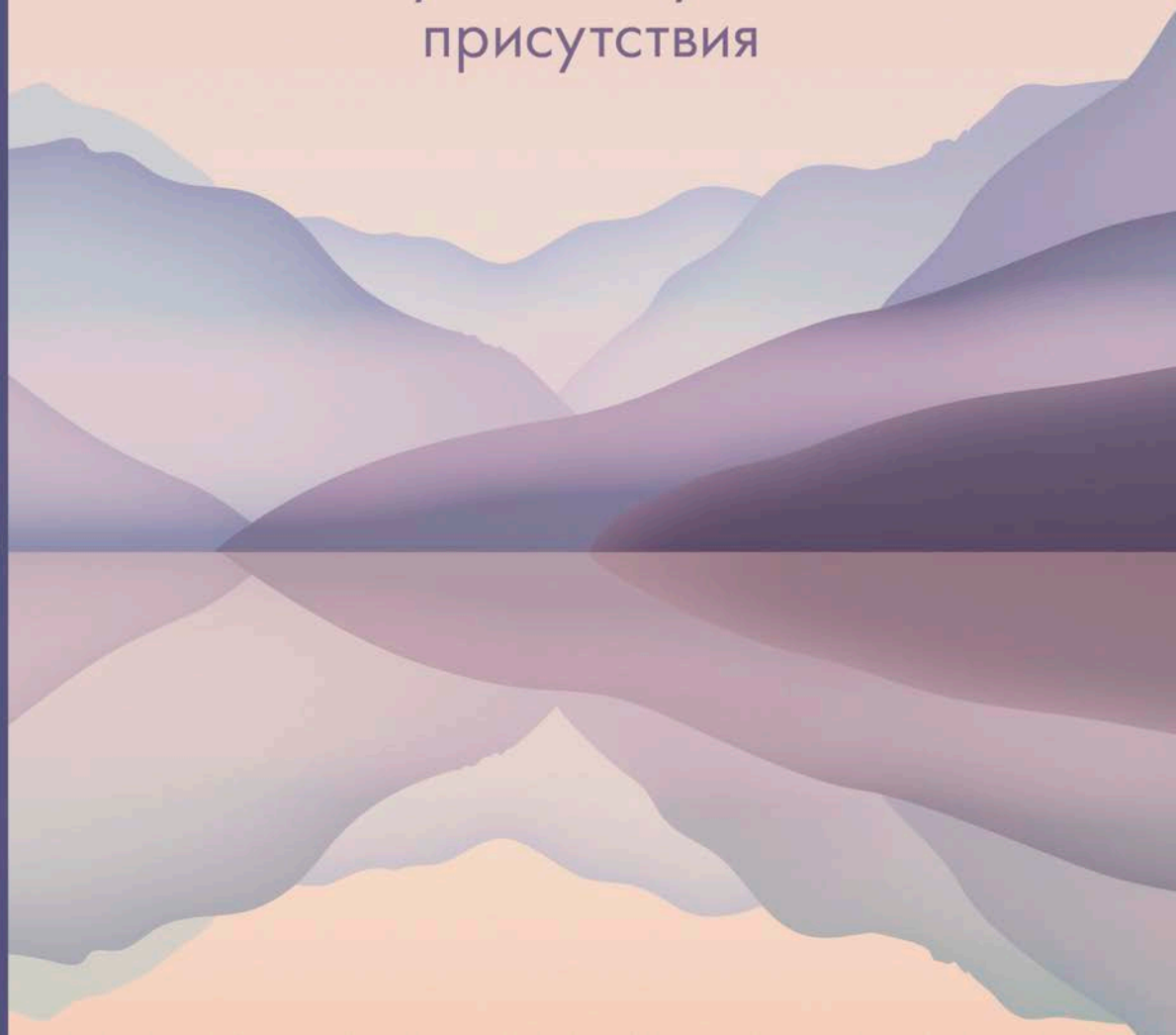


Дэниел Сигел



Сознавание

Наука и искусство
присутствия



Оглавление

ЧАСТЬ 1

КОЛЕСО СОЗНАВАНИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Вступление	13
Истории людей, практиковавших Колесо сознания: сила присутствия	23
Подготовка разума к практике Колеса сознания. Фокусировка внимания	31
Базовое Колесо сознания	59
Открытое сознание	97

ЧАСТЬ 2

КОЛЕСО СОЗНАВАНИЯ И МЕХАНИЗМЫ РАЗУМА

Разум и поток энергии тела	111
Интеграция в мозге и спица фокального внимания	141
Сознание и интеграция информации	147
Внимание, сознание и социальный мозг	151
Природа энергии и энергия разума	163
Сознание, ось и поле вероятностей	203
Фильтры сознания	209
Радость и трепет	239

ЧАСТЬ 3

ИСТОРИИ ПЕРЕМЕН. УКРЕПЛЕНИЕ ОСИ И ЖИЗНЬ В ПОЛЕ ВЕРОЯТНОСТЕЙ

ЧАСТЬ 4

СИЛА ПРИСУТСТВИЯ

Благодарности	309
Некоторые ссылки и литература	311
Алфавитный указатель	313

Вступление

В одной старинной поговорке сознание уподобляется сосуду с водой. Если добавить ложку соли в небольшой сосуд, например в кофейную чашку, вода станет слишком соленой, и вряд ли захочется ее пить. В большом, в несколько литров, объеме воды вы практически не почувствуете растворенную ложку соли. И вода, и соль те же, но полученный жизненный опыт, ваши ощущения будут совершенно разными.

Подобное можно сказать и о нашем сознании. Когда мы учимся жить осознанно, мы замечаем, что качество жизни улучшается, как вкус воды, а сила разума укрепляется.

Навыки, которые вы освоите, прочитав эту книгу, довольно просты. Вы научитесь увеличивать способность разума сознавать и сможете сами устанавливать соотношение между жизненным опытом, полученным благодаря переживанию сознания (вода), и объектом сознания (соль). Можно назвать этот процесс культивированием сознания или укреплением разума. Согласно исследованиям, в процессе сознания происходит «интеграция мозга», укрепляются связи между различными его областями, мозг учится лучше регулировать эмоции, внимание, мышление и поведение. Жизнь человека меняется, он становится гибче и чувствует себя более свободным.

Научившись отличать сознание от создаваемых объектов, вы значительно расширите границы сознания и вкусите нечто большее, чем соленая вода. Вас не испугает новый опыт, независимо от того, сколько ложек соли вам подкинут обстоятельства.

Чтобы предложенные практики прочно вошли в вашу жизнь, я познакомлю вас со своим методом «Колесо сознания». Этот инструмент позволит легче справляться с жизненными ураганами, жизнь станет богаче, а самочувствие лучше. Навык культивирования осознанности посредством расширения сознания превратит вашу кофейную чашку в огромный сосуд с водой. Ваш повседневный опыт станет связанным и осмысленным, и даже физически вы почувствуете себя лучше.

Повышение качества жизни через внимательность, сознание и намерения

В этой книге подробно описаны три важных навыка, которые вам предстоит освоить. Именно они, как показывают научные исследования, помогают достичь благополучия. Доказано, что, когда мы учимся концентрировать внимание, развиваем сознание и имеем добрые намерения, мы:

- 1) укрепляем иммунитет, играющий важную роль в борьбе с инфекцией;
- 2) оптимизируем уровень фермента теломеразы (энзима, восстанавливающего и «доставляющего» конечные участки хромосом), предоставляя возможность нашим клеткам (как и нам самим) сохранять молодость, работоспособность и здоровье;
- 3) нормализуем эпигенетическую регуляцию генов, тем самым предотвращая возникновение опасных отклонений в работе организма;
- 4) улучшаем работу сердечно-сосудистой системы, регулируем уровень холестерина, кровяное давление и функции сердца;
- 5) развиваем интеграцию нейронных связей в головном мозге, обеспечивая баланс функциональных и структурных связей нервной системы. В свою очередь, это позволяет оптимизировать саморегуляцию, в том числе развить навыки решения проблем и адаптивное поведение, лежащее в основе благополучия.

Другими словами, новейшие научные открытия подтверждают: разум влияет на благополучие, физическое здоровье и скорость процессов старения.

Помимо этого, субъективные, но от этого не менее значимые достижения последователей вышеназванных практик свидетельствуют: качество жизни улучшается, разнообразятся взаимосвязи с миром (через развитие эмпатии и сострадания), люди становятся более эмоционально уравновешенными и стрессоустойчивыми. С появлением смысла и целей в жизни развивается способность переживать разнообразные события — «легость бытия», — еще называемая уравновешенностью.

И все благодаря тому, что при развитии сознания укрепляется разум.

Слово «эвдемонизм»* пришедшее к нам из Древней Греции, описывает состояния благополучия, уравновешенности и радости, которые появляются вместе со смыслом жизни, близостью с другими людьми и окружающим миром.

* Эвдемонизм (греч. eudaimonia) — направление в этике, где наивысшим благом и моральным ориентиром для человека является стремление к высшему счастью. *Прим. ред.*

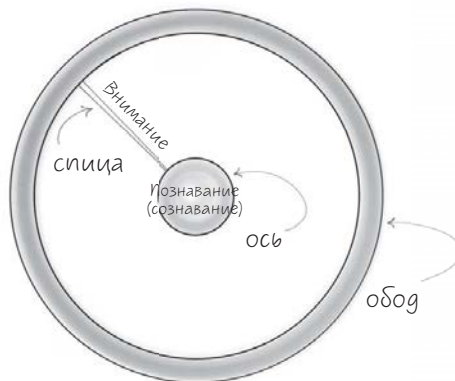
Разве не этому вы хотели бы научиться? Если вы уже счастливы — прекрасно! Методики развития внимания, сознания намерений повысят качество вашего бытия. Если же вы хотели бы следовать принципам эвдемонизма в повседневной жизни, но у вас пока не получается, вы выбрали правильную книгу.

Практичный инструмент

Я разрабатывал Колесо сознания много лет. Им пользовались тысячи людей по всему миру, и за счет расширения сознания они достигли внутренней удовлетворенности и улучшили отношения с окружающими. Методика состоит из простых шагов, которые легко запомнить, а затем применить в повседневной жизни.

Колесо — это отличная метафора, чтобы показать, как работает наш разум. Идея пришла мне в голову во время работы в офисе, когда я обратил внимание на круглый вращающийся стол со столешницей из прозрачного стекла с деревянным обрамлением по краям. Я представил, что сознание находится в центре стола (назовем его центром сознания), а все то, на чем мы хотим сконцентрироваться, — мысли, образы, чувства или ощущения — по краям. Иными словами, все познаваемое поместим на деревянный обод, а опыт, полученный в результате, — в оси колеса (центре сознания).

ЭЛЕМЕНТЫ КОЛЕСА СОЗНАНИЯ



Познаваемое (объекты сознания)

Получив доступ к оси Колеса сознания и научившись расширять емкость сознания, люди изменили бы отношение к новому опыту: несмотря на соль, научились бы вкушать сладость жизни. Прозрачность стекла столешницы для меня символизирует сознание количества соли и многообразие переживаний от мыслей до ощущений, которые находятся на внешнем деревянном ободе круглого стола.

Центральная ось стола (или того, что мы теперь называем Колесом Сознания) — это опыт сознания — исследования сознаваемых объектов. На ободе находится то, что мы сознаем. Например, сейчас вы узнаете слова, которые читаете, и, вероятно, они вызывают у вас определенные ассоциации — образы и воспоминания.

Сознание можно определить как субъективное ощущение познания. Далее будем исходить из того, что сознание включает в себя как познание, так и познаваемое. Например, я написал «привет». Сам факт «вашего знания» и есть сознание, а слово «привет» — это познаваемое. Познание на оси нашего Колеса, а познаваемые объекты — на ободе. Когда мы говорим о расширении емкости сознания, то речь идет об интенсификации переживания познания как такового, то есть об укреплении и раскрытии нашей способности сознавать.

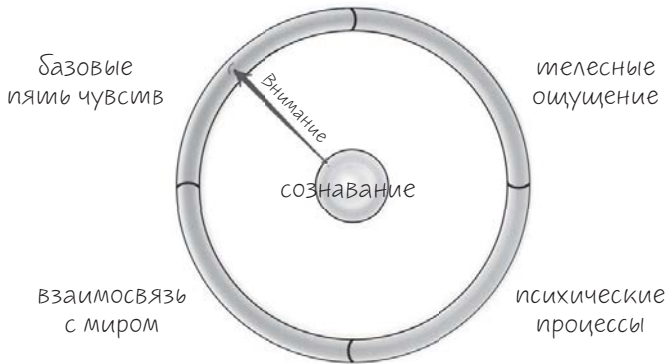
Теперь представьте: мы направляем внимание от оси Колеса на любой из объектов на ободе — на конкретную мысль, ощущение или чувство. Если и далее использовать метафору колеса, то линия, соединяющая ось Колеса и точку на его ободе в момент концентрации внимания, — не что иное, как спица.

Спица внимания соединяет центр познания (ось Колеса) с познаваемым на ободе.

В работе я прошу своих клиентов или студентов сконцентрироваться и представить сознание в виде колеса. Затем мы вместе мысленно делим его обод на четыре сегмента, каждый из которых объединяет объекты определенной категории. Первый включает в себя наши базовые пять чувств: слух, зрение, обоняние, вкус и осязание. Второй — внутренние сигналы тела, такие как, например, ощущения в мышцах или легких. Третий — все, что касается психических процессов, связанных с чувствами, мыслями и воспоминаниями. А четвертый — связи с окружающим миром и людьми, то есть наши отношения.

Плавно вращая спицу, мы фокусируем внимание на каждом элементе сегмента, постепенно охватывая все объекты познания. Все, кто регулярно

КОЛЕСО СОЗНАВАНИЯ



выполнял это упражнение, отмечали ощущение ясности и спокойствия, становились более уравновешенными и испытывали подъем жизненной энергии не только во время занятий, но и на протяжении всего дня.

Эта практика позволяет расширить сознание и емкость сознания. Отличная техника для развития способностей разума.

Колесо предназначено для того, чтобы с его помощью достичь душевного равновесия, обобщая полученный нашим сознанием опыт. Как это работает? Очень просто: научившись распознавать огромное количество объектов и понимая, как происходит этот процесс, мы разграничиваем составные элементы сознания. Затем мы последовательно соединяем объекты познания на ободе Колеса с центром, вращая спицу внимания, и собираем воедино части сознания. Дифференцируя и соединяя, Колесо сознания интегрирует сознание.

Самоорганизация — одно из основных эмерджентных свойств сложных систем в нашей реальности. Может показаться, что понятие придумали психологи или бизнесмены, но это математический термин. Самоорганизация определяет форму развертывания сложной системы. Развертывание может быть оптимизированным или ограниченным. Оптимизированная система гибкая, легко приспосабливается к новым условиям, она логична, последовательна, стабильна и стремится к гармонии, неоптимизированная — тяготеет к хаосу и ригидности.

Наблюдая хаотичное и ригидное поведение у своих пациентов (а также у друзей и у себя, когда дела шли не так хорошо, как хотелось бы), я задумался, может ли умственная деятельность быть своего рода самоорганизующимся

процессом. Здравый ум способен к самоорганизации и созданию ощущения гармонии в жизни, в то время как разум нездоровый склоняется к хаосу и закостенелости. Если это так, то, ответив на вопрос, как осуществляется оптимальный вариант самоорганизации, мы могли бы развивать и укреплять разум. И ответ на этот вопрос есть.

Соединение отдельных частей — это проявление свойства самоорганизации сложных систем. Оно определяет ход их развертывания и движения к оптимальному функционированию. Другими словами, интеграция (ее мы определили как сбалансированное сочетание предварительной дифференциации и последующей связи) создает оптимальные условия для самоорганизации, делая процессы более гибкими и адаптивными.

Основная цель практики Колеса — расширить емкость сознания и, по сути, сбалансировать накопленный опыт самого сознания. Определение баланса логично выводится из процесса интеграции: это наличие отдельных и разных частей, с одной стороны, и их взаимосвязь, с другой стороны. Дифференциация и поиск связей — это интеграция, и она помогает сделать жизнь более стабильной и организованной. Различные научные дисциплины используют разные термины, но суть неизменна. Интеграция как баланс дифференциации и соединения — основа оптимального регулирования, позволяющая нам лавировать между хаосом и ригидностью, достигать успеха и процветания. Здоровье тоже во многом зависит от интеграции. Да, все так просто и очень важно.

Интегрированная система гармонична. Она как хор, в котором голоса певцов, такие разные, сливаются воедино и превосходно звучат вместе. Единение не устраняет различий, как это происходит при смешивании. Оно, напротив, подчеркивает уникальность каждого составляющего его элемента. Проще говоря, интеграция — это скорее фруктовый салат, чем смузи. Она создает синергию, когда целое больше суммы его частей. Точно так же и в жизни синергия заключается в том, чтобы ценить каждый из множества ее аспектов, представленных точками на ободке колеса, а затем соединять их в единую гармонию.

Я работаю в мультидисциплинарной области межличностной нейробиологии, рассматривающей наш ум как самоорганизованную систему, способную регулировать потоки энергии и информации. Я старался помочь пациентам обрести интеграцию жизни, достичь благополучия как в физическом плане, так и в межличностных отношениях. Интеграция стала главной темой многих моих книг.



Интегрируя сознание при помощи Колеса Сознания, мы тем самым улучшаем свою жизнь.

Практика Колеса Сознания изменила внутреннюю, психическую жизнь многих людей, позволила им иначе воспринимать свои эмоции, мысли, воспоминания, открыла новые способы взаимодействия с окружающими, усилила взаимосвязь с миром и обогатила смысл существования.

Путеводитель по разуму

Надеюсь, после прочтения этой книги Колесо сознания прочно закрепится в вашей жизни и как идея, и как практика. Мой метод основан на научных данных и подкреплён отзывами тысяч людей, опробовавших его на себе, однако не стоит забывать, что у каждого из нас своя история, свои склонности и образ жизни. Так что ваш личный опыт применения этого метода уникален, а здесь мы обсудим некоторые общие тенденции.

Как любой медик, я опираюсь только на научные данные и открытия и с осторожностью применяю все это в работе с людьми. Я стараюсь быть открытым: реагировать на обратную связь и отвечать на вопросы тех,

кто занимается моими практиками. Специалисты не могут гарантировать результат каждому пациенту или клиенту. Опираясь на научные данные и предыдущий опыт, мы только предлагаем шаги, которые с большой вероятностью будут действенны. Со своей стороны мы делаем все возможное и следим за любой реакцией клиентов.

Это всего лишь книга, а не психотерапия или образовательный мастер-класс, и наше с вами общение происходит хотя и посредством слов, но не вживую. Оно не «здесь и сейчас». Я не могу сразу отвечать на возникающие у вас вопросы в режиме реального времени. Но при чтении вы можете вести постоянный диалог с самим собой. Любой читатель способен воспользоваться идеями и выполнить упражнения, чтобы посмотреть, насколько они эффективны именно для него. Я же, как автор, могу только поделиться с вами своим опытом и соображениями и надеяться, что вы найдете для себя что-то полезное. С этой точки зрения книгу можно рассматривать как путеводитель для человека, отправляющегося в путешествие, возможное только в одиночку. Задача автора — внести предложения, путешественник же берет сказанное на вооружение, обдумывает и затем прокладывает собственный путь. Я — человек, сопровождающий вас в пути, но путешественник вы, и именно вы решаете, какие шаги предпринимать и каким маршрутом следовать.

Когда я создавал концепцию Колеса сознания и когда писал эту книгу, я ни на минуту не забывал о субъективности восприятия. Я не даю вам гарантий. Пожалуйста, используйте мои идеи как путеводитель по теории и практике, разработанный для улучшения вашей жизни.

Здесь вы не найдете ни подробного описания научно-исследовательских работ, ни обобщения результатов выдающихся современных открытий. Я предлагаю вам научно обоснованный путеводитель по разуму и психическому здоровью с теоретической и практической основой для вашего личного пути.

Подробные обзоры методов, помогающих повысить качество жизни, вы найдете во множестве других книг. Например, книга Дэниела Гоулмана и Ричарда Дэвидсона *«Измененные черты сознания»** посвящена исследованиям медитации. А нобелевский лауреат Элизабет Блэкберн и ее коллега

* Гоулман Д., Дэвидсон Р. Измененные черты характера. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

Элисса Эпель* скрупулезно изучают научные открытия с практической точки зрения в работе «Эффект теломер»**. Учитывая тот факт, что я ранее ссылался на современные исследования во многих своих книгах, включая «Развивающийся разум» (The Developing Mind) и «Разум» (Mind), здесь перейдем сразу к идеям и упражнениям, основанным на этих открытиях, которые показывают путь к благополучной жизни. Развернутый список литературы по теме вы найдете на моем сайте www.DrDanSiegel.com, а краткий список — в конце этой книги.

Далее мы погрузимся в обсуждение предложенных вопросов, совершим интересные экскурсии по следам тех, кто исследовал и укреплял свой разум. Я буду с вами на протяжении всего пути.

* Элизабет Блэкберн и Элисса Эпель — авторы книги «Эффект теломер: революционный подход к более молодой, здоровой и долгой жизни». Элизабет Блэкберн — американский учёный-цитогенетик, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине за 2009 г. *Прим. ред.*

** Блэкберн Э., Эпель Э. Эффект теломер. М.: Эксмо, 2017.

