

Один момент

Что такое осознанный образ жизни

Ирина Кузьмичева |

МЕСТО теории коллективного бессознательного заняла философия осознанного образа жизни. Теперь это главный критерий всего. Питание и спорт, бизнес и отдых, отношения с партнерами и воспитание детей — все должно быть mindfulness. Даже контролируемые сновидения, о которых шла речь в фильме Кристофера Нолана «Начало», теперь можно смотреть в собственной постели. «Ъ-Beauty» выясняет, что такое осознанность и что с ней не так.

В конце декабря обитатели социальных сетей подводили итоги 2018 года и строили планы на следующий. Одним из самых распространенных пунктов стала осознанность. «Хочу отказаться от мяса, кофе, сахара и вообще питаться более осознанно». «Наконец-то я порвала с токсичным партнером. Надеюсь, мои следующие отношения будут осознанными». «Хорошо бы осознаннее тратить деньги». «Начну заниматься спортом — это положительно повлияет на рост моей осознанности, развитие личности и позитивное мышление».

Осознанность, или mindfulness, — это умение постоянно следить за собственными мыслями, действиями, чувствами к себе и к другим. При этом не оценивать их. Такое проживание и переживание настоящего момента (без тоски по прошлому и мечты о будущем) практикуют в психиатрии для борьбы со стрессом и депрессией. Сегодня необходимость сконцентрироваться на ощущениях, ситуации, действии стала реакцией на растущее обилие отвлекающих факторов: слишком много информации, слишком часто пищит смартфон.

Не новое, но обновленное с учетом современных реалий (сверхзвуковой ритм жизни, сплошной стресс, вот это все) направление на полный серьезе изучают в специально созданных ради такого дела организациях. В США есть Американская



Как включить сознание

1. Отложить смартфон во время еды. Так вкус станет ярче, а насыщение придет быстрее.

2. Пропустить «главную вечеринку года», если хочется остаться дома. Проводить время с семьей или в одиночестве, потому что сейчас так хочется, и не бояться пропустить что-то «более важное».

3. Слушать по-настоящему. Снова отложить гаджеты и не просматривать ленту Facebook, когда партнер, друг, мама рассказывают о том, как прошел их день.

4. Перестать спешить. Хотя бы по выходным и в отпуске. Для начала устроить себе настоящие выходные, не отвлекаясь на рабочие чаты.

5. Не сравнивать себя с другими. Избавиться от чувства неполноценности, если все вокруг стали «осознанными», а вы еще нет.

ассоциация исследования осознанности, а в Британии важность mindfulness приняли на законодательном уровне и учредили Всепартийную парламентскую группу по делам осознанности. В них, как и в mindfulness-студиях Лондона, Нью-Йорка, Москвы, советуют одно и то же: слушать себя, жить одним моментом и чуть что медитировать.

Управление потоком

Медитацией теперь занимаются не только преподаватели йоги, буддистские монахи и Джулия Робертс в картине «Ешь, молись, люби». Сеансы секулярной, или функциональной, медитации (это когда без ароматных палочек, позы лотоса,

а главное — религиозного наполнения) для людей со стрессом внедрил 40 лет назад Джон Кабат-Зинн. Основатель Клиники снижения стресса в медицинском колледже Массачусетского университета (и все же буддист) доказал на примере своих пациентов и собственном, что отключиться от проблем можно хоть в автомобильной пробке, хоть во время секса. Теперь его светские мантры «Оммм» можно услышать повсюду: в корпорациях вроде Apple и Google в американской армии, хосписах и школах. Говорят, помогает принять реальность со всеми ее пятнами и, как следствие, снизить риск суицида, вылечить посттравматический синдром и просто наконец расслабиться.

Сейчас есть возможность научиться всему: петь, не имея музыкального слуха, разбираться в винах, управлять самолетом. Вебинары по работе с эмоциями, мастер-классы созерцательных практик, ретриты молчания тоже есть. По итогам обещают успех в карьере, счастье в личной жизни и полное согласие с собой. Не удивительно, что такой посыл хорошо продается. Объем этого рынка в США составляет более \$1 млрд: столько приносят мобильные приложения, тренинги, книги. Даже монахи спустились с гор Тибета на Голливудские холмы. И теперь собственные консультанты по «осознанию» входят в райдер Опры Уинфри, Дэвида Линча, Майкла Джордана. На иерархической лестнице они стоят даже выше диетологов и лайфкоучеров.

Если очистить осознанность от шелухи медитации и коммерциализации, останется классический рациональный подход. Понимать, что и зачем ты делаешь, — вот квинтэссенция такой практики. «Сначала думай, потом делай» — этому учат еще в детстве. Осознанность в любой области — ментальной, сексуальной, гастрономической — напрямую связана с отказом от зависимости. Отказ от

десерта, сигареты или отношений, которые больше не приносят удовольствия, — шаг в светлую область сознательного из темноты бессознательного. Как и принятие того, что право на ошибку есть у каждого.

Осознанность не только и столько модный тренд, копируемый образ жизни. Таким его сделали соцсети, по дороге искажив и местами обесценив. Несмотря на повальное увлечение осознанием, к нему невозможно прийти без личной необходимости, внутреннего щелчка. Большинство людей не осознают, что делают на разных этапах жизни или от ее начала до конца: «Все побежали, и я побежал». Правильная осознанность — это отказ от жизни на автопилоте и переход в режим ручного управления.