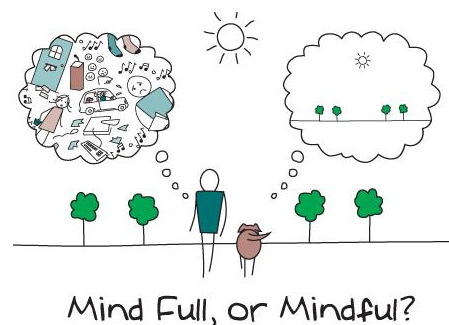


Mindfulness. Немного терминологии и истории.

Понятие «Mindfulness» на сегодняшний день очень широко используется за рубежом. В России пока что этот термин не так распространён и освещён. Следует отметить, что в нашем языке нет точного перевода для этого понятия, поэтому наиболее корректно использовать английский термин.



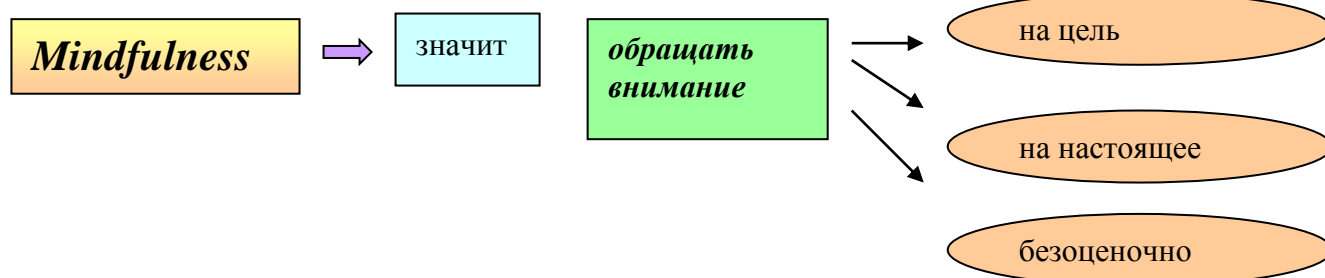
Понятие «Mindfulness» берет свои истоки из буддизма, где рассматривается как один из элементов, необходимых для достижения просветления. Исследователь пали (один из языков индийской группы) Томас Уильям Рис Дэвидс в 1881 году перевёл слово «сати» как Mindfulness на английский язык. Дэвидс объяснял, что в это слово вкладывается следующее значение: активность сознания (разума) и его постоянное присутствие, что является одной из часто встречающихся и важных особенностей хорошего буддиста.

Mindfulness - это своего рода способ безусловного (*nonelaborative*), безоценочного (*nonjudgmental*) осознания настоящего момента, при котором каждая возникающая мысль, возникающее чувство, ощущение в поле внимания принимается и признается такой (-им) как есть.

На русский язык Mindfulness можно перевести как осознанность, внимание, бдительность, полнота осознания и т.п.

Итак, теперь уйдём от умных терминов и сухих фактов и попробуем понять, что же такое Mindfulness, и для чего оно нужно.

Что такое Mindfulness?



Mindfulness означает обращение внимания определённым образом: на цель, на настоящий момент и безоценочно. Это увеличивает осознанность, ясность сознания и принятие настоящего момента реальности.

Mindfulness – это способность замечать свои мысли, физические ощущения, обращать внимание на звуки, запахи, температуру, цвета, текстуру окружающих предметов и явлений.

Очень часто мы просто идём куда-то, вставив наушники в уши, не глядя по сторонам, не замечая распускающихся почек, не слыша пения птиц и смеха прохожих, не видя того, как бегут облака, и какого оттенка небо в данный момент, не отслеживая то, как мы идём, какое выражение у нашего лица, как бьётся наше сердце... Часто мы едим, автоматическим движением преподнося ко рту вилку с куском чего-то, даже не задумываясь о том, что сегодня еда вкуснее, чем вчера, и вообще какая это чудесная вещь – яблоко, например. Какое оно сочное, кислое, как хрустит на зубах, какие разные цвета бывают у кожуры этого удивительного фрукта...

В общем, Mindfulness может по-простому быть описано, как умение контролировать фокус внимания или же как «искусство осознанной жизни».

Mindlessness – противоположность Mindfulness.



Для лучшего понимания термина «Mindfulness» имеет смысл рассмотреть его в сравнении с его противоположностью – Mindlessness (узость осознанности). Mindlessness наблюдается при различных психических расстройствах, депрессиях, при суицидальных тенденциях и т. д.. В таком состоянии человек концентрируется на травмирующем событии, при этом окружающее его в данный момент кажется ему незначительным, выпадает из его восприятия. Это называют «тоннелем сознания». Итак, недостаточность полноты осознанности обнаруживается в погруженности в обдумывание прошлого, беспокойстве о будущем, автоматических действиях, поглощенности фантазиями, переживаниями, проблемами. В противоположность тому, полнота осознанности (Mindfulness) говорит о психологическом благополучии.

Что даёт Mindfulness?

Чем больше человек осознает свои мысли, чувства и ощущения и их изменения, тем больше он имеет свободы и возможности выбирать. Почему? Потому что когда мы действуем «на автопилоте», мы не всегда поступаем самым лучшим образом, мы поступаем всего лишь самым привычным образом. Но ведь вполне вероятно, что укоренившиеся стереотипы поведения или мышления не эффективны или даже вызывают проблемы в разных ситуациях.



Осознанное выполнение разных дел поможет избежать скуки. Допустим, мытьё посуды может превратиться из рутины в способ познания себя, своих ощущений и окружающего мира. Можно начать обращать внимание на ощущения, которые даёт соприкосновение рук с водой, на текстуру губки, на звук, который рождается. Вообще, осознанный подход

делает выполнение любой деятельности более качественным. Если человек находится «здесь и сейчас», то он полностью отдаётся своему делу, а ведь только так можно достичь вершин.

Mindfulness приносит в жизнь новые возможности: человек лучше запоминает, раскрепощает своё творческое начало, замечает что-то необычное, красивое, вдохновляющее, узнает что-то новое, не упускает появляющиеся шансы. *Mindfulness* улучшает отношения с людьми, потому что помогает отбросить все ярлыки и безоценочно воспринимать человека таким, какой он есть в данный момент. *Mindfulness* помогает отпустить переживания, неудачи и обиды из прошлого.

5. Как достичь Mindfulness?

Как бы ни парадоксально это звучало, цель практики Mindfulness – не иметь никакой цели. Нужно просто позволить себе какое-то выделенное время пронаблюдать за всем, что происходит с тобой и вокруг тебя. Для этого важны следующие качества:

- Безоценочность (непредвзятость) – не нужно давать оценки происходящему, плохо это или хорошо, нужно просто чувствовать, ощущать и наблюдать.
- Принятие – не нужно, например, стыдиться своих мыслей, чувств, пытаться их поменять, нужно принимать их такими, какие они есть.
- Любопытство – нужно быть открытым любому новому опыту.
- Терпение – в процессе обучения Mindfulness не нужно торопиться, заставлять себя, ведь агрессия и Mindfulness не совместимы.
- Умение отпускать – нужно научиться отпускать своё прошлое и жить в настоящем.
- Доверие – нужно доверять своим чувствам, мыслям, ощущениям, нужно доверять себе, своей внутренней мудрости и не пытаться быть на кого-то похожим. Ведь ты сам – это лучшее, кем ты можешь быть!

Небольшое упражнение для знакомства с практикой Mindfulness.

Возьмите кусочек сыра (изюминку / дольку мандарина/ кусочек солёного огурца / да любой маленький кусочек пищи в зависимости от щучьего веления и хотения, а также ассортимента у вас на кухне).

1. Положите кусочек сыра на ладонь и представьте, что впервые имеете дело с этим загадочным продуктом. Ваша задача – отнестись к нему с большим любопытством, словно это лакомство с Марса или даже с далёкой Альфа Центавра.
2. Сначала внимательно изучите внешний вид этого таинственного кусочка: размер, контуры, все оттенки его цвета, свет и тень.
3. Теперь сконцентрируйтесь на тактильных ощущениях, можно даже закрыть глаза, чтобы в этот момент существовала только ваша рука, которая держит сыр и только его форма, плотность, вес, температура....



4. Затем узнайте, каков запах этого сыра, преподнесите его к носу и постарайтесь уловить, какие эмоции у вас вызывает этот аромат.
5. И вот, наконец-то можно попробовать на вкус этот уникальный кусочек сыра. Замечайте КАЖДОЕ своё ощущение, пусть ваше внимание фиксирует малейшие нюансы и их изменения: как движутся ваши челюсти, как выделяется слюна, как работают мышцы...

Затем вы можете начать вводить такую процедуру в разные повседневные действия, которые кажутся обыденными. И вы увидите, что даже в самых простых мелочах таятся необычайные загадки и возможности.

Это упражнение не займёт у вас много времени, но зато даст много нового и ценного!

- ✓ Во-первых, вы прочувствуете, что такое «действовать на автопилоте», и что такое действовать осознанно.
- ✓ Во-вторых, вы научитесь управлять своим вниманием, понимать своё тело и все малейшие трансформации, происходящие в нём.
- ✓ В-третьих, вы научитесь пробуждать в себе живость, любопытство и открытость новому опыту.
- ✓ Ну и наконец, вы просто сделаете что-то странное и необычное, но полезное, что уже само по себе неплохо!



Источники:

1. <http://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness>
2. Голубев А.М. Природа полноты осознанности. Адаптация опросника внимательности и осознанности MAAS. // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Психология, 2012, том 6, с. 44 – 51.

Материал подготовила Чичина Елена, студентка 4 курса ФП НГУ.