

УДК 159.95
ББК 88.3
Л22

Ellen J. Langer
Mindfulness, 25th anniversary edition (A Merloyd Lawrence Book)

Copyright © 1989, 2014 by Ellen Langer. Публикуется с разрешения
DA CAPO LIFELONG BOOKS, an imprint of Perseus Books LLC (США)
и Агентства Александра Корженевского (Россия)

Лангер, Элен.

Л22 Осознанность / Элен Лангер ; [пер. с англ. М. Табенкина]. — Москва : Эксмо, 2019. — 240 с. — (Mindfulness/Осознанность).

Вы когда-нибудь говорили «извините» манекену в магазине или выписывали чек в январе с датой предыдущего года? Большинство из нас наверняка ответят «да», но эти маленькие ошибки, как считает Элен Лангер, являются вершиной айсберга неосознанности. Лангер является профессором психологии Гарвардского университета, и ее исследования проблем когнитивности сознания привели к целому ряду открытий, связанных с ментальной гибкостью, или осознанностью. За годы, прошедшие после первой публикации книги в Америке, Элен Лангер и ее команда создали уникальную концепцию осознанности, полностью адаптированную к современной жизни. Теория Лангер с успехом применяется в целом ряде областей, включая здравоохранение, бизнес, обучение, проблемы сохранения молодости. В своем предисловии к юбилейному 25-летнему изданию доктор Лангер рассказывает о своем знаменитом эксперименте с горничными, об опыте с остротой зрения, с «машиной времени» в доме для престарелых и говорит о том, что главные открытия в сфере осознанности еще впереди.

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-94164-3 (Оф. 1)
ISBN 978-5-04-102251-8 (Оф. 2)

© Табенкин М., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

MINDFULLNESS/ОСОЗНАННОСТЬ

Элен Лангер

ОСОЗНАННОСТЬ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Ответственный редактор *А. Мясникова*
Художественный редактор *С. Власов*
Младший редактор *С. Харитоновна*
Редактор *Л. Гречаник*
Корректоры *В. Ганчурина, Л. Юсупова, Н. Ленская*
Верстка *Н. Зенков*

В оформлении обложки использована фотография:
FXQuadro / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 20.06.2019. Формат 60x90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,0.

Тираж 2000 (1000 (Оф. 1) + 1000 (Оф. 2) экз. Заказ

16+

В электронном виде книгу издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



«Прозрения Эллиан Лангер затрагивают всякую сферу человеческих дерзаний, к которой, далеко не в последнюю очередь, относится моя собственная».

— Атул Гаванде, доктор медицинских наук, автор
книги «Осложнения»,
Гарвардская медицинская школа

«Каждый из нас, кто пишет книги по психологии для широкой аудитории, знает, что мы стоим на плечах гигантов, а Эллиан Лангер — один из них».

— Малкольм Гладуэлл, автор книги «Озарение»

«В истории психологии никто не сделал больше, чем Лангер, когда она показала нам, как осознанность может влиять на наше здоровье и счастье».

— Филип Зимбардо, Стэнфордский университет,
автор книги «Как побороть застенчивость»

«Исследования Лангер изменили внешний облик психологии. Лангер внесла в нашу повседневную жизнь древнее эзотерическое понятие, таящее неограниченные возможности для здоровья, обучения и человеческого благополучия. Практические результаты исследования не заставили себя ждать. Более того, ей улыбнулся космос».

— Даниэль Ариэли, Дьюкский университет, автор
книги «Предсказуемо иррациональный»

«Эллиан Лангер неизменно опережает свое время, и современная нейронаука подтвердила ее настойчивость и готовность бросить вызов ортодоксальным взглядам, ее внимательность к вариативным изменениям в пределах возрастных групп,

ее скрупулезные исследования хоровода, в котором кружатся сознание и тело, а также ее альтернативные подходы к регенерации и исцелению. Я наблюдаю за ее работой с неослабным вниманием».

— Брюс Прайс, доктор медицинских наук, Гарвардская медицинская школа

«Знаковая работа в области социальной психологии».

— «Буклист»

«Просто невозможно не дочитать эту книгу и не взглянуть на мир другими глазами».

— Алан Дершовиц, Гарвардская школа права

«Эпохальная работа Лангер об осознанном поведении серьезно повлияет на безопасность авиаперевозок и дальнейшее распределение обязанностей людей и машин».

— Клей Фоуши, главный научный и технический консультант Федерального бюро авиации

«Жизнеутверждающая альтернатива, противоядие от пассивных, реакционных и скучных стереотипов. А из-за них лучшие из нас увязают в жизни, которой даже не живут. Лангер дает научное обоснование захватывающему и недооцененному явлению. Эта книга заставляет мыслить. Она достойна самой широкой аудитории».

— «Киркус Ревьюз»

«Очень провокационно, с точки зрения студентов. Эту книгу нельзя читать неосознанно».

— Роберт Абельсон, Йельский университет

«Смелые и ошеломляющие выводы из открытий Лангер застанут врасплох даже тех профессиональных коллег, которые восхищаются ее творческими и новаторскими исследованиями на протяжении многих лет».

— Дэрил Бем, Корнелльский университет

«Лангер не только призывает нас стремиться к пределам неиспользуемых ресурсов человеческого организма, она показывает путь к ним».

— Пауль Бэлтс, Институт развития личности имени Макса Планка, Берлин

«Просветитель, домохозяйка, бизнесмен, психиатр, альтернативно одаренный или нормальный человек, молодой или старый — каждый из вас найдет в этой книге нечто для себя».

— «Деф Коммьюнити Ньюс»

«Лангер демонстрирует редкое умение видеть экстраординарное в человеческой жизни и предвидеть еще более жизнеутверждающие возможности человека».

— Ли Росс,
Стэнфордский университет

«Читая эти страницы, вспоминаешь „Психопатологию обыденной жизни“ Фрейда и „Банальность зла“ Ханны Арендт. Как и эти новаторские книги, этот труд „натурализует“ проклятие человеческого рода — в данном случае житейскую практическую глупость, — но теперь она не просто ясна, ее можно изменить».

— Джером Брунер, автор книги «Реальные умы, возможные миры»

Содержание

Предисловие к 25-й годовщине издания	10
Глава 1. Введение.....	24
Часть первая. Неосознанность	29
Глава 2. Когда горит свет, но дома никого нет	30
В плену категорий	31
Механическое поведение	34
Поступки под одним углом зрения.....	37
Глава 3. Истоки неосознанности	40
Бестолковый «профессионал»	40
Богомерзкий пудель	43
Неосознанность и бессознательное	45
Вера в ограниченность ресурсов.....	48
Энтропия и линейное время как ограничивающие стереотипы.....	52
Образование, нацеленное на результат	55
Воздействие среды.....	56
Глава 4. Издержки неосознанности.....	64
Ограниченный образ Я.....	65
Бесмысленная жестокость	68
Потеря самоконтроля	70
Ученая беспомощность.....	74
Отставание в развитии.....	75
Часть вторая. Осознанность	79
Глава 5. Природа осознанности	80
Порождение новых категорий	82

Приветственное слово новому знанию.....	86
Более чем одна точка зрения.....	88
Быть выше обстоятельств:	
Птицелов из Алькатраса.....	92
Процесс, предваряющий результат.....	94
Осознанность Востока и Запада.....	96
Глава 6. Осознанное старение.....	100
Самоконтроль и выживание.....	100
Поворачиваем потерю памяти вспять.....	106
Избавляемся от психологических установок.....	107
Раздвигаем границы возраста.....	111
Старение.....	113
Возраст и внешняя среда: эксперимент.....	118
Глава 7. Творческая неопределенность.....	132
Осознанность и интуиция.....	132
Творчество и условные навыки.....	137
Сходства и различия.....	146
Глава 8. Осознанность на работе.....	150
Приветственное слово трудностям.....	150
Второе дыхание.....	152
Новаторство.....	155
Эффективность неопределенности с точки зрения лидера.....	159
Эмоциональное выгорание и самоконтроль.....	165
Глава 9. Ослабление предрассудков и усиление дискриминации: взаимосвязь.....	170
Новое самосознание пациентов.....	171
Раскрашенный гипс.....	176

Осознанно другие	178
Обескураживающие стереотипы.....	181
Дискриминация без предрассудков.....	184
Глава 10. Здравомыслие имеет значение:	
осознанность и здоровье	188
Дуализм: опасный стереотип	190
Зависимость и внешние факторы	193
Сопутствующие внешние факторы	198
Традиционное плацебо: как оставить свой ум в дураках.....	204
Активное плацебо: мобилизация сознания	208
Эпилог. По ту сторону осознанности	214
Примечания	222
Глава 1	222
Глава 2	222
Глава 3	223
Глава 4	224
Глава 5	225
Глава 6	227
Глава 7	230
Глава 8	232
Глава 9	233
Глава 10.....	234
Эпилог.....	237
Слова благодарности	238
Об авторе.....	239

*Посвящается
моей матери и бабушке*

Предисловие

к 25-й годовщине издания

В 1970-е годы, когда социальная психология переживала так называемую когнитивную революцию и изучала категории человеческого мышления, мне сделалось любопытно: думают ли люди вообще? После многолетних исследований я наткнулась на обескураживающий ответ: «НЕТ». Неосознанность вездесуща. Действительно, я уверена, что прямым или косвенным виновником едва ли не всех наших проблем — личных, межличностных, профессиональных и социетальных — является неосознанность. В имеющейся социально-психологической литературе по проблеме фиксирования установки показано, как часто некоторые стимулы внешней среды, о которых мы даже не догадываемся, влекут за собой определенные реакции. Наши эмоции, намерения и цели могут порождаться минимальной побудительной причиной извне, считай, что без участия познавательных процессов. Может быть, нам только потому не нравятся этот мужчина или эта женщина, что им выпало несчастье оказаться тезками того, кого мы невзлюбили однажды. Сами того не подозревая, мы подражаем другим и поэтому в своем механическом поведении невольно выбираем тех незнакомых людей, с которыми однажды работали над общей задачей. Более того, шаблонному мышлению посвящена обширная литература, в которой показано, что такие единичные стимулы, как пол или раса, могут спровоцировать целый ряд гипотез и бросить тень на очевидные факты, которые утверждают обратное. Эти исследования и мириад им подобных показывают, что люди не столько активно, сколько пассивно реагируют на стимулы внешней среды.

Однако сейчас наша восприимчивость к осознанности и противдействие ей широко распространены в обществе. С момента первой публикации книги прошло двадцать пять лет, и сегодня трудно найти журнал или радиостанцию, где не говорили бы об осознанности. И хотя я уверена, что нам предстоит долгий

путь, я думаю, что мы оказались в гуще событий, которые ознаменуют переворот в нашем сознании.

Последние сорок лет я пытаюсь внести посильный вклад в этот переворот. Опираясь на исследования, изложенные в первом издании «**Осознанности**», я изучила это понятие в новом контексте, таком как научение, творческий потенциал и здоровье. Одно из исследований первого издания вызвало множество подражаний. Это экспериментальный ретрит, где воссоздаются времена прошлого. Аналогичные ретриты, которые должны продемонстрировать возрастание как физических, так и умственных способностей, сегодня проводятся в Англии, Южной Корее и Голландии. Положительные результаты вдохновили меня, и поэтому я уверена, что раз предлагаю этот ретрит, то он обязан пойти на пользу взрослым всех возрастов (в настоящее время известен как «эксперимент обратных часов», см. langermindfulnessinstitute.com). Также мы изучили, как аналогичные ретриты влияют на женщин с раком груди и ветеранов, которые прошли Ирак и Афганистан и страдают от посттравматического стрессового расстройства. Как только мы убедимся, что наши методы обоснованны, то сразу же представим их на суд широкой аудитории.

Тем временем эксперимент в доме престарелых, который я проводила вместе с Джудит Родин, — где люди принимали осознанные решения и заботились о своих растениях — помог сиделкам разобраться в замысловатом научном исследовании теории «сознание-тело», хотя в эксперименте «обратные часы» проверяется еще более сложная теория «сознание/тело». Здесь я не просто выясняла вопрос, действительно ли сознание оказывает колоссальное влияние на тело. Вернее, я сомневалась: может ли исследование привести к сколь-либо полезным открытиям, если мы представим себе, что сознание и тело едины? В самом деле: где сознание, там и тело. Если сознание знает, что оно здорово, здоровым будет и тело. Это исследование проливает свет как на эффект плацебо, так и на непосредственные ремиссии.

Недавний эксперимент, где проверяется эта теория единства сознания и тела, — так называемый эксперимент горничной — включает женщин, которые ежедневно занимаются тяжелым физическим трудом. Когда их спрашивали, занимаются ли они спортом, они утверждали, что нет. Мы предложили половине группы относиться к своей работе как к физическому упражнению, скажем, как к тренировке в спортзале. Например, им говорили, что, заправляя кровати, они могут представить себе, что упражняются на тренажерах. Все прочее оставалось по-прежнему. В итоге, так как изменилась психологическая установка экспериментальной группы, но не контрольной группы, горничные постройнели, уменьшился объем талии и бедер, индекс массы тела и артериальное давление — и все только потому, что теперь, выполняя свою работу, женщины представляли себе, что занимаются спортом.

В другом эксперименте этого единства сознания и тела была затронута проблема остроты зрения. Я решила изучить этот вопрос, тем более что в первоначальном эксперименте «обратных часов» у пожилых людей улучшалось зрение. Во врачебном кабинете мы проверяли его остроту, читая строчки на таблице сверху вниз. Многие из нас не догадываются, что читая строчки сверху вниз, они подсознательно боятся, что очень скоро не разглядят букв. Желая проверить, действительно ли эти ожидания влияют на качество нашего зрения, мы перевернули таблицу. Теперь мы читали буквы сверху вниз, но они увеличивались, и мы подсознательно надеялись, что очень скоро сможем их различить. Поскольку наши ожидания переменились, мы пришли к выводу, что участники эксперимента смогут различить буквы точнее, чем прежде. Кроме того, зная о том, что многие подсознательно боятся не различить две трети строчек в стандартной таблице, мы разработали другую таблицу. В отличие от стандартной таблицы, две трети строчек сверху состояли из более маленьких букв, а треть строчек снизу состояла из более крупных букв. Опять-таки участники эксперимента смогли прочитать больше букв, чем прежде.

В других тестах на остроту зрения мы взяли текст из книги. Первой группе читателей мы предложили текст, в котором размер шрифта буквы «а» был очень и очень мал. Вторая группа читала текст с малюсенькой буквой «о». Третья группа читала текст, набранный обычным шрифтом. Представьте себе, что вы читаете следующие слова: назад; яма; трактор. Очень скоро вам покажется, что вместо буквы «а» стоит точка. И теперь, когда у них сформировался условный рефлекс, что точка — это буква «а» или «о», участники эксперимента прошли стандартную проверку зрения. Они не только смогли прочесть эти буквы («а» или «о»), хотя они были практически незаметны, они смогли прочесть многие другие буквы в таблице, даже набранные самым мелким шрифтом.

Я задумалась о проверке остроты зрения и поняла, что наша медицинская практика может быть очень и очень странной. Идея проверки зрения в потенциально напряженной обстановке — мы читаем черные буквы, бессмысленно и неподвижно застывшие на белом фоне, чтобы окулист мог вычислить соответствующие диоптрии, — всегда казалась мне абсурдной. Я не знаю, как вы, но если у меня урчит в животе, то ресторанный вывеска гораздо быстрее попадется мне на глаза, чем тогда, когда мне не хочется есть. Я совершенно по-разному воспринимаю предметы в покое и предметы в движении. Так, одни цвета я различаю лучше других. Более того, как и все остальное, на протяжении дня острота моего зрения меняется. Иногда я вижу лучше, иногда хуже.

Представленная языком цифр действительность кажется неизменной, хотя на самом деле она постоянно меняется.

Когда мы узнаем, что острота нашего зрения составляет столько-то диоптрий, наши страхи и надежды словно застывают в камне. Осознанность говорит об обратном.

Такие эксперименты, как проверка остроты зрения, подчеркивают, как опасно загонять самого себя в жесткие рамки.

Например, я спрашивала моих студентов: какую максимальную дистанцию в силах пробежать человек? Так как они знали, что марафонец пробегает сорок два километра сто девяносто пять метров, то отталкиваясь от этой цифры, предполагали, что, наверное, мы не достигли этой цифры, а потому отвечали, что верхний предел — это где-то пятьдесят два километра. Обитатель Медного каньона в Мексике, индеец племени тарумара может пробежать триста двадцать километров за один рывок. Если мы будем осознанными, то не будем полагаться на пределы, известные нам из прошлого и настоящего опыта.

Осознанность включает две основные стратегии профилактики нашего здоровья: внимательность к внешней среде и внимательность к переменам, происходящим в ней. Внешняя среда может иметь огромное значение. Как мы видели в эксперименте «обратные часы», возвращаясь назад, в прошлое, и чувствуя, что полны жизненных сил и энергии, мы вдруг понимали, что можем снова обрести их. Вторая стратегия — внимание к переменам во внешней среде. Когда мы замечали перемены в симптомах хронических заболеваний, то вполне могли лучше справиться с ними, что никак не удавалось нам. Когда мы замечали, что поправляемся или окончательно валимся с ног, а затем задавались вопросом, что может быть тому причиной, происходили две вещи. Во-первых, мы переставали ежеминутно думать о своих симптомах и начинали понимать, что их **нет**, а во-вторых, догадывались, почему при определенных обстоятельствах одни симптомы выражены сильнее, а другие — слабее, и могли управлять этой ситуацией. Поиск первопричин не только осознан сам по себе, но и помогает нам почувствовать себя лучше, независимо от того, есть ли решение проблемы или его нет.

Осознанное отношение к своему здоровью очень эффективно при хронических заболеваниях. Возьмем, например, депрессию. Когда у людей депрессия, они часто думают, что их депрессия нескончаема. Осознанное отношение к переменам покажет, что не депрессия тому виной, а это само по себе обнадеживает. Замечая особые моменты или ситуации, когда

мы чувствуем себя лучше или хуже, мы можем изменить свою жизнь. Всякий раз, когда я говорю по телефону с Бобом, я чувствую себя никчемной, а значит, выход очевиден.

В некоторых из последних исследований человеческой внимательности к переменам во внешней среде участвовали беременные женщины. Они должны были обратить внимание, как меняются ощущения во время беременности. Анкеты и самообследования в период беременности показали, что упражнения на осознанную внимательность улучшают чувство собственного благополучия и уменьшают стресс. Более того, мы увидели, что у новорожденных «осознанных» женщин более высокие показатели по шкале Апгар (показатель состояния здоровья новорожденного). А у беременных были высокие показатели по шкале осознанности Лангер.

Внимательность к внешней среде и переменам в ней может быть эффективна для межличностных отношений. Всякий раз когда мы придумываем человеку уничижительную кличку, говорим, что он «ленив», «невнимателен», «себялюбив», — мы так относимся к нему/ней, словно они неизлечимо больны, и закрываем глаза на факты, если они говорят обратное. Как я указывала в этой книге, с точки зрения актора, поведение осмысленно, даже если ему/ей не удалось его осуществить. Мы замечаем, что критикуя других, часто поступаем бездумно. Может быть, вы пытаетесь оправдать доверие, произвести впечатление человека, на которого можно положиться, но другим вы кажетесь занудой; когда вы думаете про себя, что непосредственны, другим вы кажетесь безрассудным; вы верите людям, а про вас говорят, что вы наивны, и так далее и тому подобное. Задаваясь простым вопросом, почему мы вполне можем вести себя здраво, как это делаем всегда, или, анализируя причины поведения других, мы начинаем догадываться о скрытых мотивах поведения, а также понимаем, что, подобно нашим симптомам, они меняются время к времени, от случая к случаю. Если мы усвоим себе более уважительное отношение к другим, то круг знакомств наверняка расширится. Когда мы жалуемся,