

---

# 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

## Эту книгу хорошо дополняют

### **Эмоциональный интеллект**

Дэниел Гоулман

### **Гибкое сознание**

Кэрол Дуэк

### **Осознанность**

Марк Уильямс, Дэнни Пенман

### **Тело на твоей стороне**

Дэб Дана

### **Метавнимание**

Глория Марк

Ellen J. Langer

# Mindfulness

25TH ANNIVERSARY EDITION



*A Merloyd Lawrence Book*

DA CAPO PRESS

A Member of the Perseus Books Group

*Психология для устойчивого развития*

Эллен Лангер

# **Mindfulness**

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

Перевод с английского Анны Феоктистовой

Москва  
МИФ  
2024

УДК 159.942.5  
ББК 88.9  
Л22

*На русском языке публикуется впервые*

**Лангер, Эллен**

Л22 Mindfulness. Главная книга о том, как осознанность помогает улучшить все сферы жизни / Эллен Лангер ; пер. с англ. А. Феоктистовой. — Москва : МИФ, 2024. — 224 с. — (Психология для устойчивого развития).

ISBN 978-5-00214-458-7

Эллен Лангер — первая женщина — профессор психологии в Гарварде, автор теории осознанности. Ее работы положили начало изучению взаимосвязей тела и сознания, а результаты исследований применяют по всему миру в образовании, здравоохранении, бизнесе, маркетинге и других сферах.

Эта основополагающая книга по майндфулнесс, или осознанности, переведена на 15 языков и переиздается более 30 лет. Вы получите научно обоснованную информацию о том, как работают внимание, интуиция, мышление, самоконтроль, предрассудки и автоматическое поведение.

УДК 159.942.5  
ББК 88.9

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

ISBN 978-5-00214-458-7

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

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Предисловие к юбилею первого издания ..... | 13 |
| Глава 1. Вступление .....                  | 26 |

## **Часть первая Неосознанность**

|   |    |
|---|----|
| Глава 2. Когда горит свет, а в доме никого .....                | 33 |
| В ловушке категорий .....                                       | 34 |
| Автоматическое поведение .....                                  | 36 |
| Единственно возможная перспектива .....                         | 39 |
| Глава 3. Корни неосознанности .....                             | 42 |
| Неосознанное мастерство .....                                   | 42 |
| Кощунственный пудель .....                                      | 44 |
| Неосознанность и бессознательное .....                          | 47 |
| Вера в ограниченность ресурсов .....                            | 49 |
| Энтропия и линейное время<br>как ограничивающие установки ..... | 52 |
| Образование, нацеленное на результат .....                      | 55 |
| Власть контекста .....  | 57 |
| Глава 4. Цена неосознанности .....                              | 63 |
| Узкое самосознание .....  | 64 |
| Неумышленная жестокость .....                                   | 67 |
| Потеря контроля .....   | 70 |
| Приобретенная беспомощность .....                               | 72 |
| Ограниченный потенциал .....                                    | 73 |

## **Часть вторая**

### **Осознанность**

|   |     |
|---|-----|
| Глава 5. Природа осознанности .....                                   | 79  |
| Создание новых категорий .....  | 81  |
| Навстречу новому знанию .....   | 84  |
| Более одной точки зрения .....  | 85  |
| Любитель птиц из Алькатраса,<br>или Как контролировать контекст ..... | 89  |
| Процесс, предшествующий результату .....                              | 91  |
| Осознанность в странах Востока и Запада .....                         | 94  |
| Глава 6. Осознанное старение .....                                    | 96  |
| Контроль и выживание .....  | 96  |
| Устранить потерю памяти .....   | 102 |
| Избавиться от вредных установок .....                                 | 103 |
| Расширить границы возраста .....                                      | 107 |
| Суть старения .....   | 108 |
| Старение в разных контекстах: эксперимент .....                       | 114 |
| Глава 7. Творческая неопределенность .....                            | 126 |
| Осознанность и интуиция .....   | 127 |
| Творчество и обучение относительным истинам .....                     | 130 |
| Различия и аналогии .....   | 139 |
| Глава 8. Осознанность на работе .....                                 | 142 |
| Готовность к трудностям .....   | 142 |
| Второе дыхание .....  | 144 |
| Инновации .....   | 147 |
| Сила неопределенности для менеджеров .....                            | 151 |
| Выгорание и контроль над ситуацией .....                              | 156 |

|  |     |
|--|-----|
| Глава 9. Борьба с предрассудками через дискриминацию ..... | 160 |
| Пациент под другим названием .....                         | 161 |
| Раскрашенный гипс .....                                    | 165 |
| Осознанно другие .....                                     | 167 |
| Отключение установок .....                                 | 170 |
| Дискриминация без предрассудков .....                      | 172 |
| Глава 10. Игры разума: осознанность и здоровье .....       | 176 |
| Дуализм: опасное мышление .....                            | 178 |
| Влияние контекста на тело человека .....                   | 181 |
| Влияние контекста на зависимости .....                     | 186 |
| Традиционное плацебо:<br>как обмануть свой разум .....     | 192 |
| Активное плацебо: вовлечение разума .....                  | 195 |
| Эпилог. За пределами осознанности .....                    | 200 |
| Комментарии .....  | 208 |
| Благодарности .....  | 221 |
| Об авторе .....  | 222 |

*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 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 растиражированных 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. [langermindfulnessinstitute.com](http://langermindfulnessinstitute.com)). Эффект от пребывания в этой непривычной среде настолько мощный, что даже у контрольной группы, которая предавалась воспоминаниям только в течение 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. Прделали 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, пуза. 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 неразлично 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, анализируя, 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.