



Фокус на приятном

Учимся обнаруживать, создавать
и наполняться приятными переживаниями

Виктор Ширяев
2021

Негативная предвзятость (negativity bias) и её свойства

Психологи Пол Розин и Эдвард Ройзман сформулировали понятие «негативная предвзятость» — склонность замечать негативное больше. Они выделяют четыре свойства такой предвзятости:

Негативная потентность — наделяемая значимость для неприятных событий выше, чем для сравнимых приятных.

Крутой негативный градиент — чем ближе, тем негативное событие воспринимается острее, чем позитивное.

Негативное доминирование — если у события есть разные части, приятные и неприятные, то событие оценивается более неприятным. «Целое более неприятно, чем его части».

Негативное дифференцирование — концептуализация негативного намного более подробная, чем позитивного. Есть гипотеза о мобилизации и минимизации, что для негативных событий требуется намного больше ресурсов мозга и мышления, чтобы обработать их и справиться с эмоциональным откликом на них, и чтобы минимизировать последствия этого события.

Пример из нейрофизиологии: механизм, с помощью которого мы распознаем эмоции на лицах, расположен в височной доле головного мозга, в миндалинах. Нейропсихолог Рик Хэнсон говорит, что это в целом похоже на человеческую природу: две трети всех нейронов в миндалинах приспособлены к восприятию дурных новостей.



Всё понимают, как увеличивать приятность за счёт усиления стимула.

Мало кто понимает, что можно усиливать приятность за счёт усиления внимания.

Для этого нужны три навыка:

- **Сосредоточение:** умение направлять внимание и удерживать его выборочно на приятном.
- **Ясность:** умение распознавать приятность во всех её оттенках и проявлениях.
- **Равностность:** умение напиваться приятностью, не отвлекаясь на что-то ещё, и не цепляясь за неё.

Кроме того, фокус на приятном — это умная медитация, потому что создаёт петлю позитивной обратной связи: чем больше вы сосредотачиваетесь на приятном, тем вам приятнее, и тем больше желания продолжать практику.



Всё, что с нами происходит, переживается как **приятное, неприятное** или **нейтральное**.

Какова *валентность* того, что вы слышите вокруг? А сейчас в голове?

Какова валентность того, что видите перед собой? А за закрытыми глазами?

Какова валентность того, что вы чувствуете в теле? А вашего состояния?

Лайфхак: нейтральное — это тоже приятное, поскольку оно про покой, про отсутствие *аффекта*.



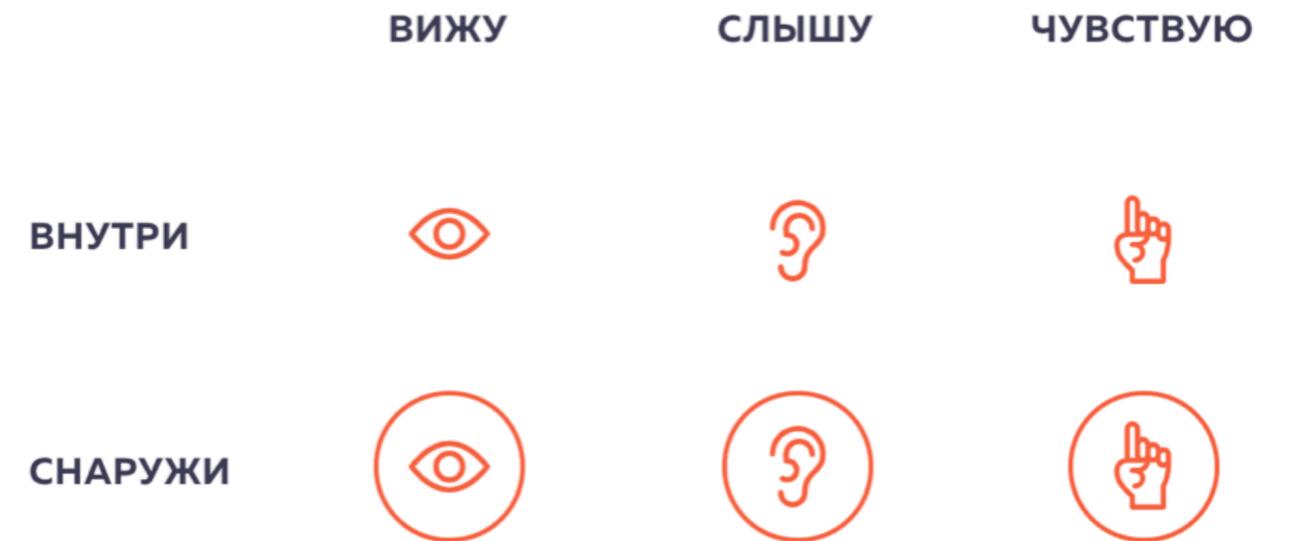
Всё, что с нами происходит

Физические, внешние, объективные события:

1. Звуки,
2. Визуальные события,
3. Телесные ощущения,
4. Запахи,
5. Вкусы

Психические, внутренние, субъективные события:

1. Мысли (то, что мы слышим в уме),
2. Образы (то, что мы видим в уме),
3. Эмоции, чувства и состояния (то, что мы переживаем).



Также можно добавить наши способности:

1. Замечать *отсутствие* событий внутри и снаружи:
качество покоя.
2. Замечать *изменчивость* событий внутри и снаружи:
качество потока.

В результате, это даёт нам **18 типов приятного**, которые мы можем замечать и которыми можем наполняться.

Также, все эти типы событий мы можем создавать, что даёт **36 способов переживания приятного.**

	ВИЖУ	СЛЫШУ	ЧУВСТВУЮ
ВНУТРИ			
СНАРУЖИ			
ПОКОЙ			
ПОТОК			

Приятные физические события

Можно наблюдать за уже имеющимися:

1. Приятными ощущениями.
2. Приятными вкусами/запахами.
3. Приятными визуальными картинками.
4. Приятными звуками.

Можно создавать:

1. Приятные ощущения: потягушки, прикосновения, самомассаж, движение, танец и пр.
2. Есть вкусную еду, замечая вкусы и запахи.
3. Создавать красивый приятный визуал.
4. Включать хорошую музыку и слушать с полным погружением.



Физически приятные события

Методы практики

Есть три варианта сосредоточения внимания на приятных событиях:

1. **Однонаправленная концентрация**, когда вы помещаете фокус внимания на приятном событии, и возвращаете его туда каждый раз, когда внимание «убегает».

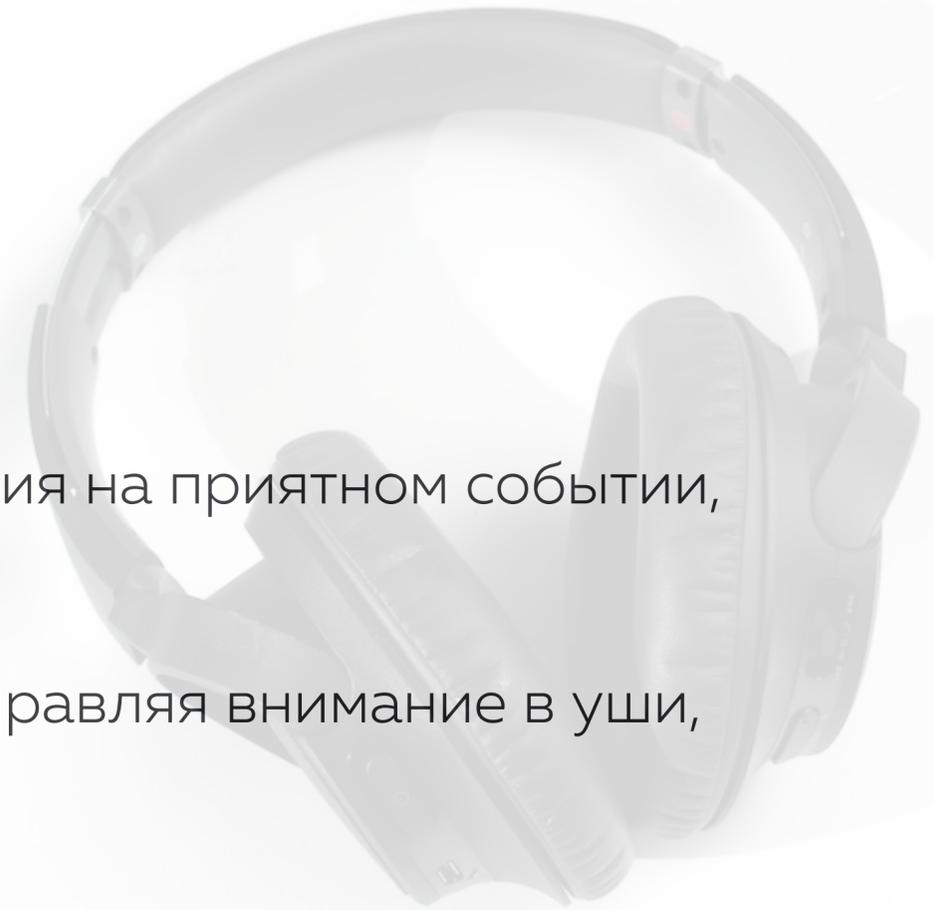
Пример: слушать музыку (идеально – в наушниках), вновь и вновь направляя внимание в уши, замечая оттенки, палитру, развитие темы и т.п.

2. **Последовательная концентрация**, когда вы намеренно и последовательно перемещаете внимание между несколькими приятными событиями.

Пример: «сканирование» тела, проходя по предсказуемым областям приятного покоя.

3. **Свободное пребывание с приятным**, когда вы позволяете вниманию спонтанно перемещаться между любыми приятными событиями.

Пример: позволить вниманию свободно блуждать по телу, обнаруживая «пятна» приятных ощущений и оставаясь с ними ~10 секунд, прежде чем двигаться дальше.



Приятные внутренние события

Можно наблюдать за уже имеющимися:

1. Приятными состояниями и эмоциями.
2. Приятными мыслями.
3. Приятными мыслеобразами.

Можно создавать:

1. Приятные внутренние события:
мысли, воспоминания, образы.
2. Приятные состояния:
напр., улыбка или расслабление в теле.
3. Особые состояния:
Дружелюбие, благодарность, сострадание.



Внутренние приятные события

Методы практики

Здесь работают всё те же три метода: однонаправленное или последовательное сосредоточение, либо открытое присутствие.

Для создания приятных событий больше подходят методы направляемого внимания.

Пример: найти приятное для вас воспоминание и воссоздать его на ментальном экране за закрытыми глазами, и удерживать его там, вновь и вновь возвращая к нему внимание.

Ещё пример: улыбнуться, почувствовать приятное тепло и мягкость, удовольствие от улыбки. Помнить продолжать улыбаться, вновь и вновь возвращая внимание к ощущению улыбки и чувству тепла и мягкости.

Для обнаружения приятных событий больше подходят методы открытого присутствия.

Внимание избирательно, и если мы фокусируемся на чём-либо, то упускаем всё остальное. Открытое присутствие позволяет заметить те приятные события, которые регулярно появляются в фоне.



Сосредоточение на доброте и сострадании

В этих практиках мы учимся создавать и поддерживать приятные состояния тела и ума, и делаем это через:

1. Чувство дружелюбия,
2. Чувство сострадания,
3. Чувство сорадования,
4. Чувство благодарности.

Мы делаем это, представляя образы людей и повторяя вслух или про себя соответствующие фразы. Это может, в свою очередь, вызвать появление приятных чувств в теле:



Когда мы фокусируемся на доброте к другим, то страдаем меньше.

- Читайте [краткий обзор 18 научных публикаций](#) по воздействию практик доброты и сострадания.
- Вариант техники можно найти у меня в статье [«Как практиковать доброжелательность»](#)
- Очень подробное описание техник и метода культивации, а также курсы по развитию сострадания, можно найти в материалах [Фонда контемплативных исследований](#).



Приятный покой



Точно так же, как и с другими категориями приятного, можно обнаруживать уже имеющиеся переживания покоя в теле и уме, или намеренно создавать их.

Покой проявляется как отсутствие визуальных или звуковых стимулов, мыслей или образов, отсутствие эмоций, а также как отсутствие напряжений (или вообще ощущений) в теле.

Для нас не привычно обнаруживать или *наслаждаться отсутствием чего-то*, но можно учиться это делать.

1. Соматический покой: Ощущения расслабления, отсутствия напряжений, воздушности, лёгкости.
2. Визуальный покой: Пустой экран за закрытыми глазами, темнота, статичная картинка или размытость с открытыми глазами.
3. Аудиальный покой: Тишина вокруг или в одном из направлений, тишина на фоне всех звуков, тишина в мыслях или между ними.

Приятный покой

Пример техники

Визуальный покой

Этот тип покоя возникает или с закрытыми глазами, когда перед вами – однотонный тёмный экран, или с открытыми глазами, когда зрение расфокусировано и вы не смотрите ни на что конкретно.

Сосредотачивайтесь на зрительно-успокаивающем состоянии, а не на том, на что именно вы смотрите.

Для подкрепления навыка, каждые несколько секунд можно проговаривать «вижу покой», вновь и вновь напоминая себе обращать внимание на соответствующее переживание.

Более подробно вы можете узнать про эти методы в занятии «Фокус на покое».



Приятный поток



Поток — это технический термин, означающий всякие и любые изменения, и внимательность к этому процессу изменений. Движение, рябь, пульсация, возникновение и прекращение — всё это характерные проявления потока.

Вспомните ощущения от джакузи или касание ветра, тихий гул разговоров и фоновой музыки в кафе, рябь на полотне реки или шелест листьев — всё это примеры приятного потока.

1. Поток телесных ощущений: Дыхание, движение, пульсация, вибрация, расширение и сжатие и т.п.
2. Визуальный поток: «Белый шум», движение, мерцание, поток визуальных образов и т.п.
3. Поток звуков: шум дороги, гул природы, «ручейки» мыслей и т.п.

Приятный поток

Пример техники

Простой способ почувствовать «приятный телесный поток» — встать под тёплый душ. В какой-то момент ощущение тела может частично исчезнуть, и останутся только сами переживания множественного тёплого касания каплями и струями воды, чувство массирования.

В формальной практике, чувство физического потока достигается путём многократного сканирования тела и всё более детализированного переживания всё более маленьких областей, пока всё, что останется — это лишь переживание вибрации и перетекания.

Этот метод используется, к примеру, в випассане по У Ба Кхину (в частности, на 10-дневных ретритах Гоенки).

Ещё вариант: обратиться к смене ощущений от дыхания, настроиться на этот ритм.

Также, можно наблюдать за потоком мыслей, позволяя им массировать ваш ум, не проваливаясь в них, наблюдать за природой, и так далее...

Не удовольствие, а удовлетворение

Конечно, все мы хотим замечать и переживать больше приятного в жизни, но есть подвох: чувствовать приятное всё время — невозможно (и скорее всего — неприятно).

Если начать смотреть глубже, мы хотим не столько удовольствия, сколько удовлетворения. Хотим, чтобы нас всё устраивало.

Для этого можно обратиться к двум источникам глубинно приятного:

- **Приятность собранного внимания:** сосредоточенное внимание само по себе приятно, вне зависимости от того, на чём именно оно сосредоточено.
- **Приятность равности, безмятежности и беспристрастности:** удовлетворённость в равностном отношении ко всему, что с вами происходит, без цепляния и отталкивания.

Пример типичной техники

Сосредоточение, ясность, равностность

Сядьте спокойно и устойчиво с прямой, по возможности, спиной.

Сделайте пару чуть более замедленных и длительных вдохов и выдохов.

Позвольте вашему вниманию свободно переключаться между любыми событиями, внешними и внутренними.

Каждый раз, когда вы замечаете что-то визуальное, отметьте про себя или вслух: «вижу».

Каждый раз, когда вы замечаете что-то в звуках или мыслях, отметьте: «слышу».

Каждый раз, когда вы замечаете что-то в ощущениях, отметьте: «чувствую».

Попробуйте не выбирать и не оценивать то, что попадает в поле вашего внимания.

Это развивает навык равностности, и, в конечном итоге, удовлетворение тем, что есть.

Попробуйте проживать каждое очередное событие с максимально полным вниманием.

Это развивает навык сосредоточения и сенсорной ясности, детализированности происходящего.

Делайте так столько, сколько захотите, проживая каждое очередное событие целиком и полностью, не выбирая и не оценивая.



Что дальше?

Прочитать

- [Хорошая статья на «Теориях и практиках» о склонности к негативному.](#)
- «Радость изнутри. Источник счастья, доступный каждому», книга Чед-Менг Тана.
- «Любящая доброта простыми словами. Практика метты», книга Хенеполы Гунаратаны.
- [Материалы](#) Фонда контемплативных исследований по практикам дружелюбия и сострадания.
- [Глава «Путь покоя»](#) из книги Шинзена Янга «Пять способов практики».
- «Поток. Психология оптимального переживания», книга Михая Чиксентмихайи.

Научиться

- Приятное для детей: урок [«Единороги: замечание приятного»](#) в проекте «Больше волшебства».
- Приятное для взрослых: исследование приятного в теле с [Кириллом Степановым](#), интенсивы Максима Кузьмина [«Удовольствие телом»](#).
- Дружелюбие и сострадание: [материалы и курсы](#) от Фонда контемплативных исследований.





И пусть всё
будет хорошо!



basicmindfulness.training

(скоро)