

Осознанность может превратить рутину в медитацию

Американский психолог Адам Хэнли из Университета штата Флорида уже много лет интересуется осознанностью и практикует ее в своей жизни. Его внимание особенно привлекла возможность входить в осознанное состояние, совершая повседневные рутинные дела, и то, как это может влиять на психику человека.

Вместе с группой коллег он провел эксперимент, в котором 51 студенту дали задание помыть посуду. Участников разделили на две группы. Контрольной группе перед выполнением задачи дали простые указания по мытью посуды. Внимание же второй группы акцентировали на необходимости осознанно выполнить действие, максимально концентрируясь на нем.

В инструкции для этой группы отдельно проговорилось, что реальность заключается именно в этом моменте, когда человек моет посуду и это можно прочувствовать целиком, осознавая себя, свои мысли и движения. Как бы глупо это ни звучало, ясное понимание того, что происходит здесь и сейчас препятствует бездумному течению мыслей и времени. Участникам второй группы рекомендовали сосредоточиться на своих ощущениях – запахе мыла, температуре воды, текстуре посуды и так далее.

Результаты такого исследования показали, что у студентов, выполнивших задание осознанно, снизилась тревожность и они почувствовали себя более воодушевленными, тогда как студенты из контрольной группы не получили никакой пользы. Инициатор эксперимента Адам Хэнли объясняет этот эффект тем, что сосредоточившись на конкретном действии – мытье посуды,

студенты смогли отвлечься от постоянного потока мыслей, тревог и обдумывания планов. Именно этот непрерывный поток мыслей часто и является источником стресса, поднимая в сознании страхи и разного рода беспокойства. Но сконцентрировавшись на одном задании, «закрепившись» в нем, участники эксперимента смогли просто быть здесь и сейчас, свободными от воспоминаний и постоянного планирования.

Этот эксперимент подтвердил мнение исследователей о том, что техника осознанности может улучшить психологическое состояние даже при выполнении рутинных дел. Это может стать своего рода медитацией, помогающей стабилизировать самочувствие. Адам Хэнли говорит о возможном продолжении экспериментов в этой области.