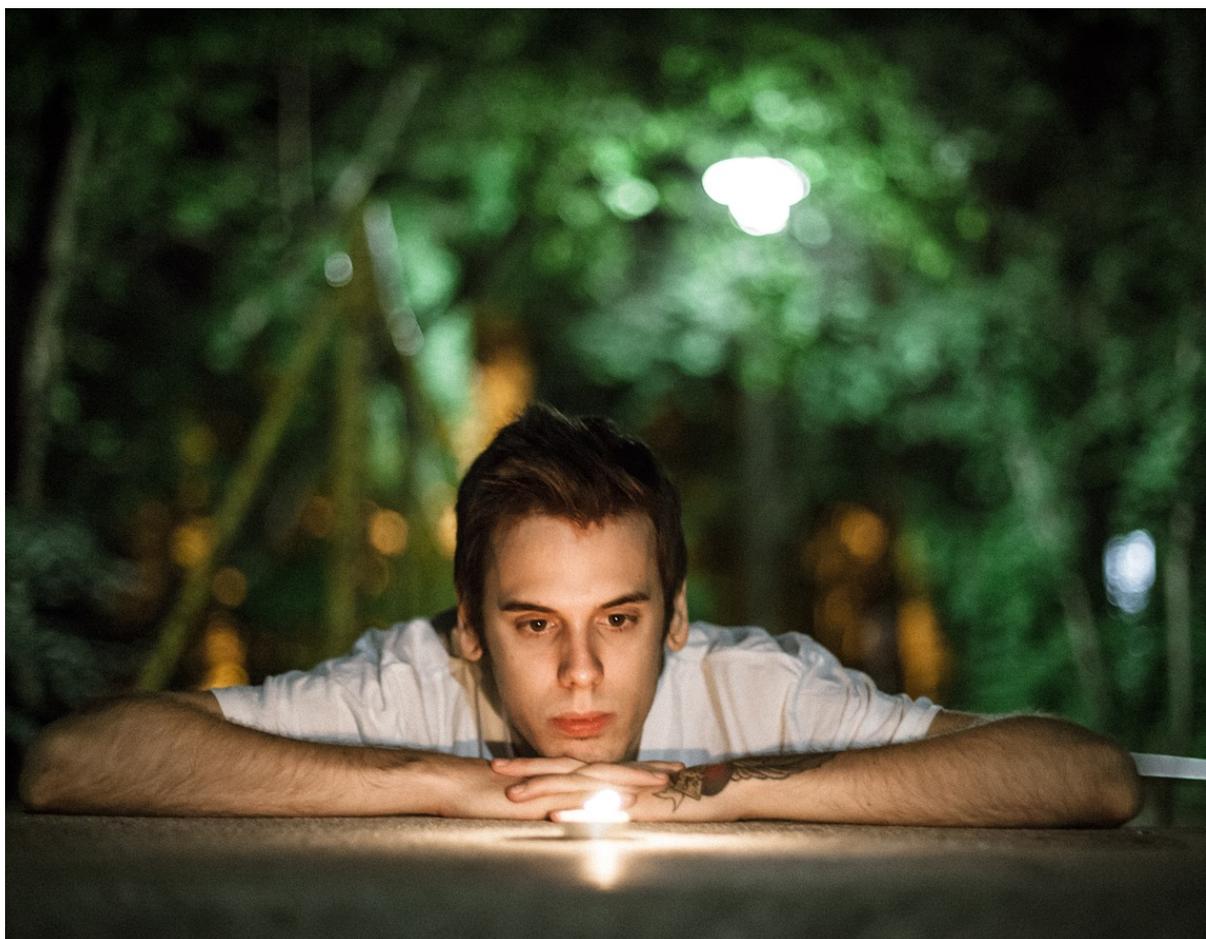


Внимание

Как огромный поток информации трансформирует нашу способность фокусировать внимание на том, что важно? Какую цену мы платим за свою невнимательность? Как внимание влияет на нашу осознанность и продуктивность? Как при выполнении задачи не отвлекаться на цифровые устройства, электронную почту, смс-сообщения, всплывающие оповещения? Как тренировать внимательность и осознанность



Избыток информации и дефицит внимания

Поток сведений и знаний, транслируемый множющимися средствами телекоммуникации, заставляет нас переключаться с канала на канал, привыкать к многозадачности, учиться справляться с избыточностью данных. В то же время информация, поглощая наше внимание, приводит к его оскудению, провоцирует психическую размытость — «частичное внимание». Вспомните семинары и встречи, где выступающий должен уложиться в несколько минут, потому что в противном случае все начнут проверять свои телефоны.

Сфокусированность, собранность, понимание и осознанность становятся дефицитом. Прежде всего дефицитом внимания. Появился даже специальный термин — синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Детям и взрослым с таким диагнозом назначают нейростимуляторы. Однако их принимают и здоровые, активные, много работающие люди, чтобы повышение активности позволило работать еще больше. Современному человеку проще выпить таблетку, чем тренировать произвольное (направленное) внимание и осознанность.

Что такое внимание?

Традиционно внимание описывается с помощью метафоры фокуса и периферии сознания. Представьте, что вы рассматриваете огромную картину. На расстоянии метра до нее отчетливо воспринимается только небольшая зона, на которой вы зафиксировались (ее диаметр — примерно 6 сантиметров). Фокус — ясное, отчетливое и направленное восприятие содержания и процесса деятельности. Периферия — это процессы фона деятельности, которые осознаются смутно или не осознаются вообще. Переход с ведущего уровня организации психики на периферию — переключение внимания.

Способность намеренного переноса внимания с одного объекта на другой в соответствии с требованиями ситуации — хорошо тренируемое качество. Чем интереснее задача, тем легче на нее переключиться.

Обратной стороной переключения внимания выступает его распределение. Так называется способность выполнять одновременно несколько видов деятельности при условии полной автоматизации одной из них. Если отношения между уровнями деятельности нарушаются, происходит дезорганизация — это обычно называется рассеянностью. Например, погруженный в свои мысли человек не слышит, что ему только что сказал коллега, и просит повторить фразу еще раз.

Число процессов, реализуемых на разных уровнях, определяет объем внимания. Это свойство, в отличие от переключения внимания, практически не поддается тренировке. Оно зависит от того, насколько связано между собой содержание деятельности, от умения осмысливать и структурировать воспринятое.

Избирательность внимания определяется целью. Примером может служить факт, известный под названием «феномен вечеринки». Если вы увлечены происходящим и внезапно слышите свое имя, негромко произнесенное кем-то в группе рядом стоящих гостей, ваше внимание быстро переключается на эту беседу (вдруг вы услышите что-то интересное о себе). При этом нить прежнего разговора вы теряете. Такое выборочное внимание позволяет удерживать фокус, не отвлекаясь на фоновые события вокруг.

Непроизвольное внимание складывается стихийно, возникает и поддерживается независимо от желания человека. Маршрут и средства контроля диктуются особенностями раздражителя: его интенсивностью, силой, необычностью, новизной.

Вторая группа причин, вызывающих непроизвольное внимание, — потребности (вовлеченные в деятельность и равнодушные к ней будут по-разному реагировать на поставленную задачу) и направленность личности (например, увлеченность проектом).

Произвольное внимание формируется в ходе обучения, в результате которого образцы, средства и способы контроля данного вида деятельности превращаются во внутренний контроль. В детстве функции произвольного внимания разделены между взрослым и ребенком. Первый выделяет объект из окружающей среды (показывая на него, называя словом, сопровождая инструкцией). Ребенок улавливает направление, способ фокусировки, повторяет действия взрослого и соответствующие инструкции. Впоследствии дети делают все это самостоятельно, подчиняя свое поведение собственным инструкциям и средствам. Поэтому умения и навыки внимания в каждом отдельном случае должны быть конкретизированы, детализированы и отработаны применительно к определенному виду деятельности.

Внимательность: польза и вред

Обучение вниманию в разных видах деятельности открывает возможность формирования обобщенного контроля или внимательности вообще. Внимательность позволяет выявить различия и увидеть старое в новом свете, освобождает от стереотипов поведения, ведь центральная функция внимательности — активное формирование новых категорий. Невнимательность же лишает нас доступа ко многим ценным источникам информации, — например, к сигналам нашего тела. Мы начинаем сужать панорамное восприятие ситуации, отказываемся от любопытства, полагаемся на устаревшие убеждения и не замечаем слепых пятен.

Однако есть ситуации, когда сосредоточенность становится вредной. Давно описан и хорошо исследован эффект пристального внимания (смыслового пресыщения): при непрерывной зрительной фиксации, многократном произнесении одного и того же текста, фразы их смысл быстро испаряется.

Непроизвольное внимание может стать помехой общению. В связи с этим Иммануил Кант писал: «Многие люди несчастны от того, что неспособны отвлекаться. Неприятная особенность нашей способности внимания состоит в том, что мы совершенно непроизвольно обращаем внимание на недостатки других: на отсутствующую пуговицу куртки, недостающий зуб или привычную ошибку речи; этим мы смущаем других и одновременно портим себе настроение...». Негативное следствие глубокой внутренней концентрации (мнимая рассеянность) часто можно наблюдать у увлеченных чем-либо людей. Если вы жалуетесь на собственную невнимательность, вспомните предельную и длительную сконцентрированность при прохождении очередного уровня компьютерной игры.

Что такое осознанность

Осознанность — индивидуальная осведомленность о своих текущих переживаниях. Развитый навык осознанности позволяет отстраниться от навязчивого и бесполезного с точки зрения результативности обдумывания одних и тех же мыслей (мысленной «жвачки») и найти контакт с реальностью «здесь и сейчас». Осознание останавливает привычные действия и стереотипы, которые не дают нам открывать новые перспективы и снижают творческий потенциал. Каждый раз, когда мы осознаем свою привычку, формируются новые нейронные связи в мозге, изменяется режим его работы, появляется нейропластичность.

Эффективные практики тренировки внимания и осознанности

Научиться фокусироваться и замечать, когда внимание рассеялось и возвращать его обратно, можно следующими способами.

В расслабленной позе с прямой спиной рассматривайте любой предмет, сделав его фигурой на фоне (чтобы он стал объектом вашего фокуса внимания). Через какое-то время, в зависимости от индивидуальных особенностей, устойчивость внимания начнет снижаться. Зафиксируйте отвлечение и верните внимание к выбранному предмету (без оценки, анализа, специального разглядывания). Затем расширьте фокус внимания, включив в него не только объект, но и окружение. Теперь опять сфокусируйте внимание только на предмете. Это работа с *визуальным восприятием*.

Объектом своего созерцания можно сделать *дыхание*: вы можете наблюдать, как воздух при выдохе выходит через одну ноздрю, а при вдохе — входит обратно. На втором цикле наблюдайте эту последовательность с другой ноздрей.

Вы можете направить внимание на *телесные ощущения*: наблюдать, как движется стенка живота вместе с вдохом и выдохом. Затем мягко перенесите ваше внимание на то, что вы сейчас чувствуете. Наблюдайте, не оценивая, эту эмоцию. Чувствуете скуку, раздражение? Сфокусируйтесь на этом. Где и как эмоция проявляется в вашем теле? Как долго она длится? Какие мысли крутятся в голове? Эмоция слишком вас захватила? Верните внимание к дыханию, а затем вновь продолжайте наблюдать за эмоцией. Осталась ли она с вами или уже сменилась другой?

Найдите способ практиковать, соответствующий вашему образу жизни, чтобы устойчивое сосредоточение стало привычным и не требующим усилий. Например, можно выработать десятисекундный ритуал перед приемом пищи: наблюдать три спокойных вдоха и выдоха, обратить внимание на внешний вид и запах еды. В качестве бонуса вы в полной мере насладитесь ее вкусом. Внимательность и осознанность влияют не только на работоспособность. Благодаря осознанной внимательности изменяется культура в целом. Внимательная культура влияет на окружающих, ваш образ в их глазах, а также на качество процесса и результатов вашей деятельности. Мозг необходимо тренировать, и это нетрудно. Трудно помнить о том, что нужно быть внимательным.

