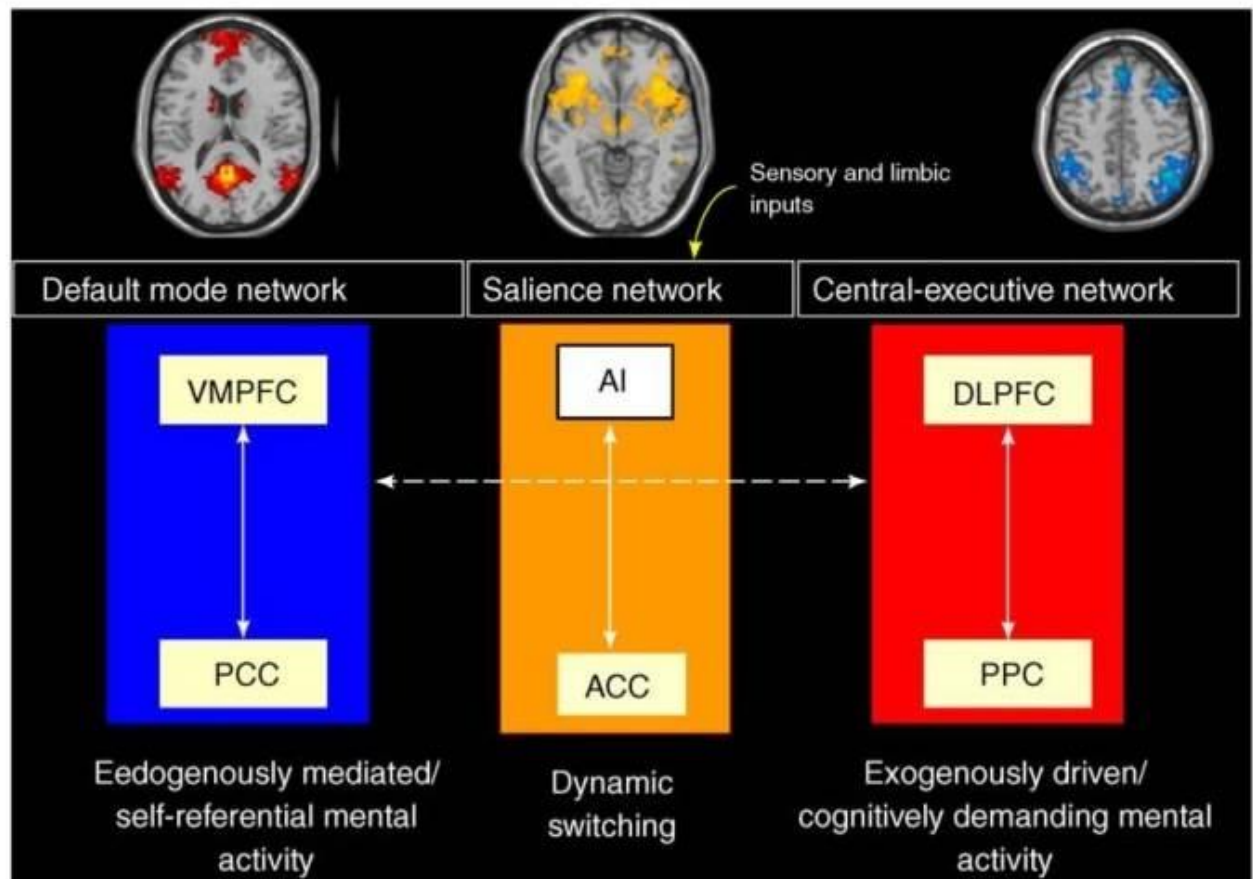


Работа ума.

Во многих духовных практиках, психологических подходах речь идет об укрощении эго, усмирении блуждания ума, остановке внутреннего диалога и о множестве подобных вещей. Давайте разберемся, что это такое с нейробиологической точки зрения и научного подхода. Итак, различные отделы мозга объединяются в функциональные нейронные сети.



TRENDS in Cognitive Sciences

Таких сетей несколько, есть исполнительная сеть (Central-executive network, CEN), которая отвечает за решение конкретных задач и контроль; есть сеть, отвечающая за анализ сигналов, познавательные и эмоциональные функции (Cingulo-opercular salience network, SN). Но когда мы ничем не заняты, ни эмоциями, ни познанием, ни работой, активируется сеть пассивного режима работы мозга, она-же нейронная сеть оперативного покоя, (Default mode network, DMN). Она активна еще у плодов с 30-й недели.

Она активна, когда вы бездействуете, погружены в мысли, грезите наяву. Эта сеть участвует в мечтах и воспоминаниях, и она сфокусирована на переживаниях относительно вашей личности. Можно сказать, что это центр «эго», который примеряет воспоминания и фантазии к вашей личности. Сеть покоя завязана на самооценке, самолюбовании и «подпитке эго», она «автобиографична», связана с морально-этическими оценками и эмпатией.

Активность сети покоя – это бесцельное блуждание ума, мысленная жвачка, она включает различных тараканов или муравьев (ANTs-automatic negative thinking), опасения, страхи, быстрые эпизодические

спонтанные мысли (REST, rapid episodic spontaneous thinking), процесс внутреннего диалога и блуждания мыслей (англ. «mind wandering»). Сеть может включаться и при выполнении автоматических действий, не требующих внимания.

Повышенная активность сети покоя снижает общий уровень счастья и повышает заикленность на себе. В исследованиях показано, что более высокий уровень автоматизма и блуждания связан с меньшей удовлетворенностью и уровнем счастья. Чем больше вы думаете о себе, тем несчастнее становитесь. Дзэн-буддисты называют постоянную болтовню ума «умом обезьяны». Будда говорил, что человеческий ум наполнен пьяными обезьянами, бросающимися с ветвей деревьев, прыгающими и болтающими без умолка. Если говорить терминами, то в буддизме это авидья – недостаток внутренней осознанности, связанный с нежеланием признавать все, что угрожает нашему эго.

Итак, как и для чего нам нужно усмирить наш ум? Есть два простых ответа: для того, чтобы стать счастливее и эффективнее. Практика осознанности снижает активность сети покоя и это доказано научно. Исследования медитации показали с помощью МРТ «остановку внутреннего диалога», т.е. сети покоя. Увеличение уровня счастья связано с умением останавливать непродуктивные мысли, стать менее дерганым. У людей с депрессией наблюдается повышенная активность сети покоя, и они не могут ее выключить, решая конкретные задачи.

Чем больше вы сфокусированы на внутреннем диалоге, тем хуже ваша эмоциональная восприимчивость и способность решать реальные задачи. Дело в том, что сети не могут быть активны одновременно, они работают в противофазе. Это значит, как только вы «усмиряете ум», снижая активность default mode network, у вас сразу повышается активность других сетей: салиентной (умение выбирать из потока информации самое важное) и исполнительной (контроль реакции на различные стимулы). Это позволяет вам стать собраннее, осознаннее, внимательнее в жизни и работе. Поэтому интересная работа с достойными задачами и практика осознанности - лучшие инструменты для управления своими сетями.

A default mode of brain function. 2001 Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 98(2), 676–682.

Из публикаций врача, кандидата медицинских наук, преподавателя университета Андрея Беловешкина.