

## Волшебная четверть секунды

*Пауза... использование волшебной четверти секунды, выбор жить в настоящем*

© 2015 Тара Брах (из [Finding True Refuge](#))

В книге *My Stroke of Insight*, исследователь мозга Джилл Болт Тейлор объясняет, что естественная длительность эмоции – среднее время, за которое она проходит через нервную систему и тело – составляет всего полторы минуты, 90 секунд. После этого, для поддержания эмоции требуются мысли. Так что, размышляя о том, почему мы не можем выбраться из эмоциональных состояний, таких как тревога, депрессия, ярость, нам достаточно взглянуть на бесконечный поток внутреннего диалога.

Современная нейронаука сделала фундаментальное открытие: нейроны, которые активируются одновременно, образуют связи между собой. Когда мы заикливаемся на определенном наборе мыслей и эмоций, мы создаем глубинные паттерны эмоциональной реактивности. То есть, чем больше мы думаем об определенных переживаниях и ситуациях, тем сильнее память, тем легче активируются связанные с этими чувства.

Например, девушка просит отца помочь, но он либо игнорирует ее просьбу, либо отвечает раздраженно. Эмоциональная боль отвержения может соединиться с целым рядом мыслей и убеждений: «Меня не любят», «Я не достойна помощи», «Я слабая, если обращаюсь за помощью», «Просить о помощи опасно», «Он плохой. Я его ненавижу».

Чем больше ребенок получает такую реакцию от кого-то из родителей – или даже чем чаще он представляет себе такую реакцию – тем больше импульс обращения за помощью объединяется с убеждением о будущем отказе и соответствующих чувствах (страха или обиды, злости или стыда). Годы спустя она может не решаться попросить о помощи. Или даже если решится, стоит другому помедлить или отвлечься, старые чувства мгновенно оживают, и она отказывается от своих потребностей, извиняется или злится.

Пока мы не научаемся распознавать и прерывать свои компульсивные мысли, эти укоренившиеся эмоциональные и поведенческие паттерны, все больше упрочиваются со временем. К счастью, можно вырваться из этой жесткой матрицы.

Исследователь Бенджамин Либет показал, что часть мозга, отвечающая за движение, активируется на четверть секунды раньше, чем мы осознаем свое намерение совершить движение. И еще четверть секунды проходит до начала движения. Что это значит? Во-первых, это в новом свете представляет то, что называется «свободой воли» - еще до того, как мы приняли сознательное решение, наш мозг уже запустил процесс. Однако, с другой стороны, у нас появляется возможность.

Например, Вас нестерпимо тянет покурить. Так вот, между импульсом («Мне нужно покурить») и действием (доставанием пачки) есть пространство выбора. Тара Беннетт-Голман назвала это «волшебной четвертью секунды». Осознанность дает нам возможность использовать ее преимущества.

«Ухватив» свои мысли в эти волшебные четверть секунды, мы можем действовать из более мудрой позиции, прерывая цикличность компульсивного мышления, подогревающего тревогу и другие болезненные эмоции. Например, если ребенок просит нас поиграть, мы автоматически думаем «Я занят», но мы можем выбрать провести время с ребенком. Сочиняя гневный мэйл, мы можем воспользоваться паузой и решить не отправлять письмо.

Как учил Будда, чтобы быть свободными – не отождествляя себя с мыслями, не впадая в одержимость мыслями или чувствами – мы должны исследовать каждую толику своего опыта глубинным и осознанным вниманием. И первый шаг – остановиться, использовать эту четверть секунды, выбирая полноту пребывания с опытом здесь и теперь. Нам важно признавать свои мысли, подпитываемые чувством страха,

напряжение в теле. Отнестись к ним с принимающим, интересующимся и доброжелательным вниманием. Плодом этого является способность выйти из привычного способа реагирования, ослабить хватку разрушительных эмоций, возможность откликаться на жизненные обстоятельства, сохраняя контакт с мудростью сердца.



***Тара Брах*** – старший преподаватель и основательница Insight Meditation Community в Вашингтоне. Тара является автором книги *Radical Acceptance and True Refuge*.