**Осознанность**

А.Бакиров

Было время, я прикалывался над сторонниками осознанности. Довод у меня был прост – объём сознания составляет 7±2 единицы внимания. Очевидно, что этого явно недостаточно для обеспечения хоть какой-то жизнедеятельности. Вывод, который я декларировал, очевиден – доверьтесь бессознательному. Оно замечает больше, оно всё помнит, оно быстрее и точнее реагирует, оно может контактировать с бессознательными других людей… Круто, короче.

Все те аргументы в силе, но постепенно я всё больше проникаюсь значимостью осознанности. То есть умения осознавать каждый момент своей жизни. И делать выбор осознанно. Как так?

**Сознательный и бессознательный выбор**

Когда мы выбираем, как поступить в той или иной ситуации, мы можем руководствоваться либо сознательными критериями, либо бессознательными. Потенциально, по крайней мере.

Если выбор сознателен, на первый план выступают ценности и долгосрочная перспектива. Так можно выбрать учёбу вместо дающей непосредственную выгоду работы. Так выбирают зарядку, когда тело просит сна. Так мы решаем помириться, хотя обида ещё жива.

Когда выбор делает бессознательное, срабатывает банальный автопилот. Мы не выбираем – мы отрабатываем ранее записанную программу. Сам выбор произошёл раньше: когда бессознательное решило, что эта последовательность действий наилучшим образом обеспечивает решение задачи выживания и комфорта в соответствующих условиях.

Недавно на тренировке по айкидо я никак не мог заставить свою тело выполнить изучаемый приём. Когда меня атаковали достаточно быстро, бессознательное отказывалось от нового приёма в пользу отработанного десять лет назад старого. Он ему казался надёжнее.

**Жизнь по ценностям?**

Доводилось ли вам «начинать жизнь с понедельника»? Безуспешно бросать курить, садиться на диету, начинать делать зарядку, решать быть милыми с домочадцами? На этом фоне слова о возможности сознательного выбора звучат довольно комично.

Сознание чего-то там решает, а потом место за рулём занимает автопилот. Как говорится в одном из анекдотов, «а наш сержант решения ваших генералов не утвердил». Потому что когда работает программа, мы поступаем так, как записано в соответствующем алгоритме. Ибо выживание для бессознательного куда важнее прихотей сознания – ценностей.

Сознание включается тогда, когда бессознательное не знает, что ему делать. А оно обычно знает. Потому-то мы и осознаём себя пару минут в сутки. В среднем. И в основном – в ситуациях полного комфорта. Когда задача бессознательного выполнена. На ближайшее время.

Самое же забавное, что осознав себя люди часто печалятся. Ибо оценивают сотворённое с точки зрения своих ценностей. Т.е. по другим критериям, нежели применялись бессознательным. И эта печаль вновь запускает автопилот, очередной раз отключая сознание от пульта управления.

**Сила сознания**

Так что же, сознание ни на что не влияет? Влияет. И ещё как! Ведь краткие моменты осознанности мы можем воздействовать на программное обеспечение собственного бессознательного. Другими словами, принимать решения. А будет ли это решение реализовано, зависит от ваших навыков самопрограммирования.

Оставим пока в стороне методы прямого кодирования бессознательного, применяемые в НЛП. Они часто оказываются выигрышными тактически, но спорными как раз в долгосрочном плане, ибо это игра сознанием на поле бессознательного. Гораздо интереснее пользоваться природными функциями бессознательного в сознательных целях. Как?

В чём смысл существования бессознательного? Минимум – выживание, максимум – комфорт в заданных обстоятельствах. Как бы ни менялись условия нашего существования, бессознательное старается подстроиться так, чтобы мы в них выжили. И зажили с комфортом. И придя в искомое состояние гомеостаза, оно постарается его сохранить.

Как сознание может повлиять на бессознательные программы? Мы можем цепочкой внешне безопасных действий изменить внешние условия нашего существования, поставив тем самым бессознательное перед фактом. В новых условиях старые программы не работают. И чтобы восстановить утраченный комфорт, бессознательное будет вынуждено обновить программное обеспечение.

Как это работает на практике? Очень просто. Лучший способ изучения иностранного языка – переезд туда, где этот язык родной. Только общаться нужно с аборигенами, а не с такими же туристами. Большинство богатых людей имеет опыт нищеты. И этот опыт внушил бессознательному важность благосостояния. Лучше всего умеют драться те, кому приходится это делать регулярно. Хорошо программируют те, у кого это способ заработать на «хлеб насущный». Помню со школы: главное – дотащить себя до спортзала, дальше – тренер заставит. Примеров – масса!

**Слабость сознания**

Итак, сознание вполне может действовать по принципу «мал, да удал». Оно может определять направление жизни. Но всегда ли это хорошо?

Это ведь сознательные усилия способны загнать организм до хронической усталости. Все психосоматические заболевания оттуда же. И именно сознательные ценности заставляют продолжать гонку обогащения далеко за уровень, достаточный для всех радостей жизни. Идеи шовинизма всех мастей крайне далеки от бессознательных программ выживания. Гонка вооружения, истощение природы, потенциально опасные научные открытия – нужно ли это бессознательному?

Сознание смотрит вперёд, и в этом его сила. Но сознание не в состоянии просчитать колоссальное количество реально влияющих факторов, доступных бессознательному. «За месяц почти отучил лошадь от еды. Жаль сдохла».

Сознание позволяет реализовывать ценности. Но насколько сознательно они были выбраны? Откуда мы вообще берём свои ценности? Впитываем неосознанно? Даже если у нас получается выбирать на основании своих ценностей, на каком основании мы выбирали ценить именно их?

Парадокс в том, что сознательный выбор часто столь же неосознан, сколь и бессознательный. Сознание может действовать куда более тупо и автоматично, нежели бессознательное.

**Зачем нужна осознанность?**

Если полностью отдаться бессознательному выбору, можно жить с полнейшим ощущением комфорта. Ибо бессознательное сделает максимум для того, чтобы обустроить вашу жизнь ровно в тех условиях, в которых вы сейчас проживаете. Вы научитесь ценить доступную вам простую пищу, получать удовольствие от старенького телевизора и пользоваться сломанным душем. И по мере изменения жизни вокруг, ваше бессознательное будет приспосабливать ваше существование к плавно съезжающему уровню жизни. А уровень удовольствия будет стабильным. Как у дикарей, доживших под пальмой до атомного века.

Если строить жизнь исключительно вокруг сознательных ценностей, можно так никогда и не получить удовольствия от стремительного к ним продвижения. Да, окружающие будут завидовать вашей машине, образованности или известности, но только вы будете знать, что всё это лишь «галочки» в вашем табеле побед. А о том, что вы будете чувствовать в момент достижения всех целей, лучше и не задумываться? Цивилизация-то на грани саморазрушения…

Каждый путь имеет свои достоинства и свои недостатки. И невольно хочется объединить первые и компенсировать вторые. Но как? Мне кажется, что помочь в этом может именно осознанность. Иначе выбор очередной раз сделаете не вы, а ваш автопилот или предложенные кем-то и когда-то ценностные ориентиры, выбранные неосознанно. А значит нужно постепенно учиться осознавать то, что с вами происходит, чтобы с толком пользоваться возможностями бессознательного и обеспечивать реализацию выбранных сознательно ценностей.

**Начинаем осознавать**

Возможно, умение совмещать гармонию бессознательного приспособления с путём реализации сознательных ценностей и есть счастье. И пусть оно будет условной целью нашего путешествия к себе. Но как туда попасть? Есть несколько подсказок.

Изучайте себя. Что вам нравится? Что нет? Что доставляет вам удовольствие? Что – напротив? Что вам хочется? Чего вы боитесь? Что вам нужно? И так далее. Осознавайте свои реакции.

Что у вас получается? Что нет? В чём ваша сила? В чём слабость?

По каким меркам вы оцениваете свои успехи? Какие у вас ценности? Как они выстраиваются по порядку? Откуда они взялись? Куда они ведут?

Проведите ревизию своих верований. Обоснованность? Полезность?

Практикуйте повседневную осознанность. Осознавайте свои мысли. Куда они ведут? Свои ощущения. О чём говорят? Действия. Целесообразны? Мир вокруг. Что поменялось? Эмоции. Что я чувствую? Постепенно появятся нюансы, тонкости, слои. Осознанность будет развиваться.

Сознание отличает человека от животного. Да? Осознанность – счастливого человека от обычного. Возможно? Тест на осознанность - осознание себя осознающим. Осознаёте?