

Мозг на волне альфа

Практики расслабления,
внимания и ясного мышления



Марк Тьюрин

Марк Тьюрин

**Мозг на волне альфа:
Практики расслабления,
внимания и ясного мышления**

«Автор»

2026

Тьюрин М.

Мозг на волне альфа: Практики расслабления, внимания и ясного мышления / М. Тьюрин — «Автор», 2026

Мысли скачут, тело напряжено, а задача не ждёт — хочется быстро вернуть спокойствие. Но альфа-ритм — не кнопка управления состоянием: ощущения не измеряют его, а практики стоит оценивать по пользе здесь и сейчас. Вы научитесь замечать причины спада внимания, отличать рассеянность от усталости и использовать тело, дыхание, расслабление мышц и изменения среды как опоры. Освойте переключение внимания, работу с одной задачей, паузы для решений и прояснение мыслей на бумаге. Практики для работы и важных разговоров дополнены личным планом на четырнадцать дней. Книга для взрослых, которым нужно справляться с напряжением, удерживать внимание и мыслить яснее. Вы подберёте безопасные приёмы под задачу и составите реалистичный режим — без стремления к идеальному спокойствию и зависимости от ритуалов. Неподходящее упражнение можно изменить или прекратить; при острых или стойких симптомах нужна профессиональная оценка. Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image - Лицензия

Содержание

Ритм без мифа	5
Как внимание меняет состояние	10
Сначала измерить обычный день	15
Когда усталость маскируется под рассеянность	19
Тело как вход в спокойствие	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Марк Тьюрин

Мозг на волне альфа: Практики расслабления, внимания и ясного мышления

Ритм без мифа

Достаточно включить альфа-ритм — и тревога исчезнет, а внимание станет безупречным. Такое обещание особенно заманчиво, когда задачи навалились, мысли скачут с одной на другую, а до важного разговора осталось десять минут. Кажется, будто у мозга есть скрытый переключатель: найди нужную частоту — и сразу почувствуешь себя иначе.

Название книги тоже может звучать как обещание такого переключателя. Но здесь альфа-ритм — предмет критического объяснения, а практики не нацелены на гарантированное изменение мозговой частоты. Они нужны, чтобы наблюдать за своим состоянием и подбирать подходящую опору в конкретной ситуации.

Разговор о практиках расслабления стоит начать с проверки самой идеи о «нужной частоте». Альфа-ритм действительно существует, и его можно зарегистрировать приборами. Но между электрической активностью мозга и ощущением спокойствия нет простого соответствия: одна частота — одно состояние. Субъективная ясность сама по себе тоже не показывает, какой ритм преобладает. Если не провести эту границу сразу, любое число на экране легко принять за диагноз или оценку собственной успешности.

Что именно показывает ЭЭГ

Электрэнцефалограмма, или ЭЭГ, регистрирует изменения электрического потенциала с помощью электродов, размещенных на коже головы. Электроды не считывают мысли и не улавливают команды, которые мозг будто бы посылает наружу: они измеряют разность потенциалов между точками. Запись отражает активность множества нервных клеток и то, как электрические сигналы проходят через ткани головы.

На ЭЭГ особенно заметен согласованный вклад больших групп нейронов коры головного мозга. Но на запись влияют и другие факторы: моргание, напряжение мышц лба и челюсти, движения, контакт электродов с кожей и электрические помехи. Поэтому линия на экране — не фотография работы мозга, а измерение, которое сначала нужно правильно получить, а затем грамотно истолковать.

Специалист или программа могут анализировать частоту, амплитуду и распределение сигнала по электродам. Например, можно оценить, насколько выражена активность в определенном частотном диапазоне на конкретном участке записи. Но заключение «человек расслаблен» не считывается напрямую: для него нужно учитывать задачу, положение глаз, качество сигнала и другие обстоятельства.

ЭЭГ показывает быстрые изменения электрической активности, но по записи с поверхности головы трудно точно определить, где именно возник сигнал и что он означает для переживаний человека. Она не сообщает напрямую, о чем он думает, тревожится ли, понял ли прочитанное и насколько хорошо справляется с работой. ЭЭГ отвечает на более узкие вопросы о характере зарегистрированной активности.

Запись также обрабатывают: программа может убрать часть помех, разделить сигнал на частотные диапазоны, вычислить показатели и снабдить их подписями вроде «расслабление», «внимание» или «готовность». Такие метки — интерпретация алгоритма, а не особый сигнал,

который мозг отправил прибору под названием «спокойствие». Чем проще и увереннее выглядит индикатор, тем важнее выяснить, как он рассчитывается.

Альфа-ритм и закрытые глаза

Альфа-ритмом обычно называют колебательную активность примерно в диапазоне 8–13 герц. В разных подходах его границы могут немного различаться: это не природная черта, проведенная по линейке. Важно понимать, что речь идет о частотной характеристике части ЭЭГ-сигнала.

У бодрствующего человека альфа-активность часто хорошо заметна в задних отделах головы, когда он спокойно сидит с закрытыми глазами. Если открыть глаза и посмотреть на окружающее, активность в этих областях обычно ослабевает. В учебных описаниях такое изменение называют блокированием альфа-ритма. Название может создать впечатление, будто мозг нажал выключатель, но речь идет об изменении сигнала, а не о полном исчезновении определенной «волны» из всего мозга.

Этот пример наглядно показывает, что обстановка — закрыты или открыты глаза, есть зрительная задача или нет — меняет то, что регистрирует ЭЭГ. Но он не доказывает, что человек за несколько секунд перешел от тревоги к спокойствию или от рассеянности к собранности. Для такого вывода нужны дополнительные данные.

Альфа-активность не связана только с одним переживанием. Ее характер зависит от области мозга и выполняемой задачи: в одних условиях активность в этом диапазоне усиливается, в других — ослабевает. Исследования связывают альфа-ритм не только с расслабленным бодрствованием, но и с распределением внимания и обработкой информации. Конкретные связи зависят от условий измерения и продолжают изучаться. Формула «больше альфа — больше спокойствия» стирает эти различия.

В популярных материалах выражение «альфа-состояние» часто объединяет несколько вещей: расслабленность, ясность ума, творчество, устойчивое внимание и отсутствие тревоги. Это удобная рекламная упаковка, но не точное название одного измеряемого состояния. Человек может закрыть глаза, увидеть рост альфа-показателя и при этом продолжать беспокоиться о предстоящей встрече. Другой может спокойно и сосредоточенно читать с экрана, хотя привычное значение в задних отделах мозга будет ниже, чем при закрытых глазах.

У ритмов мозга нет кнопки

Ритм — это характеристика электрической активности, а не отдельный орган управления. Работа мозга складывается из взаимодействия множества областей и процессов. Бодрствование, напряжение, внимание и усталость не разложены по частотам, словно кнопки на пульте. Частотный диапазон помогает описать сигнал, но сам по себе не объясняет всего происходящего.

Важно различать наблюдаемую связь и причинное управление. Если в определенной ситуации альфа-активность меняется, это еще не значит, что достаточно искусственно повысить ее — и ситуация непременно изменится нужным образом. Показатель может меняться вместе с состоянием, быть его частью или отражать условия измерения. Чтобы утверждать, что воздействие на него вызывает конкретный полезный эффект, нужны отдельные доказательства.

Представим знакомую сцену: перед началом работы на столе лежит список задач, рядом включено упражнение на расслабление, а на экране устройства появляется индикатор «альфа». Пользователь закрывает глаза и несколько минут сидит неподвижно — значение растет. Это может означать, что в записи усилился сигнал в выбранном диапазоне. Но прибор не установил, что тревога исчезла или задача теперь будет выполнена лучше. Практический результат станет понятнее после упражнения: удастся ли начать дело, удержаться за него и замечать отвлечения.

Если устройство использует нейрообратную связь, пользователь может учиться влиять на выбранный показатель, получая сигнал о его изменении. Такое обучение не обязательно бессмысленно, но способность менять один показатель не равна гарантированному управлению

переживаниями. Результат зависит от протокола, качества измерения, регулярности занятий и того, переносится ли навык в обычную жизнь. Надпись «тренировка альфа-ритма» сама по себе не подтверждает, что тревожность снизится или внимание улучшится.

Яркая шкала на экране кажется объективнее собственного ощущения. Если число выросло, пользователь может решить, что упражнение удалось, хотя начать дело по-прежнему трудно. Если оно снизилось, можно объявить практику неудачной, хотя стало спокойнее и удалось быстрее справиться с задачей. Так измерение подменяет цель. Упражнение выбирают не ради красивого графика, а чтобы легче заснуть, начать работу, снизить напряжение или отдохнуть.

Одна частота — разные ситуации

Утро перед сложной рабочей задачей — хорошая проверка рекламного обещания. В комнате тихо, пользователь садится, закрывает глаза и оценивает свое состояние. ЭЭГ может показать изменения, связанные с неподвижностью, дыханием, вниманием к инструкции и закрытыми глазами. Если человеку стало легче, это реальный опыт, но приписывать его одному альфа-ритму нельзя. Возможно, помогла пауза: он перестал смотреть на экран, сделал несколько спокойных вдохов или наметил следующий шаг.

Позже тот же человек читает важный документ. Он следит за строками, глаза открыты, мозг обрабатывает зрительную информацию. Человек чувствует себя собранным, хотя некоторые показатели альфа-активности могут отличаться от утренних. Это не означает, что собранность исчезла: изменились условия измерения.

Вечером закрытые глаза могут помочь отдохнуть, а могут оставить больше места для навязчивых мыслей. Один и тот же прием не обязан действовать одинаково в разное время. Меняются усталость, напряжение, обстановка и задача — меняется и сам опыт.

Характеристики сигнала у людей различаются: могут отличаться частотные особенности, выраженность ритмов и реакция на открывание глаз. На запись также влияют степень бодрствования, движения, мышечное напряжение, качество контакта электродов и настройки анализа. Поэтому высокое число у одного не обязательно означает, что он спокойнее другого.

Сравнивать показания одного человека в разные дни тоже нужно осторожно. Если в первый раз запись вели сидя с закрытыми глазами, а во второй — после быстрой ходьбы, с открытыми глазами, разница может объясняться условиями, а не изменением навыка. Точность измерения — не мелкая техническая подробность, а часть вывода.

То же относится к бытовому слову «спокойный». Им можно назвать расслабленное тело, отсутствие тревожных мыслей, ровное дыхание, способность слушать или готовность сосредоточиться. Эти признаки не всегда совпадают. Человек может быть физически расслаблен, но обеспокоен; может волноваться и при этом хорошо справляться с задачей. Поэтому полезно уточнить, какого именно состояния хочется достичь.

Как проверить обещание

Услышав обещание «включить нужную волну», полезнее разобрать его на проверяемые части. Для начала выясните, что именно показывает устройство: исходный сигнал ЭЭГ, мощность в определенном диапазоне или итоговую оценку, рассчитанную программой. Затем уточните условия измерения: были глаза открыты или закрыты, человек отдыхал или выполнял задачу, где стояли датчики и насколько надежно они соприкасались с кожей.

Важно также понять, что именно обещают изменить. Речь идет о числе на экране или о результате в повседневной жизни — например, о способности быстрее начинать работу, дольше удерживать внимание и реже отвлекаться? Какими данными подтверждена связь между тренировкой показателя и этим результатом? Сравнивают ли состояние до и после по одинаковым признакам, а не только по числу, выбранному самим устройством?

Если устройство показывает процент «спокойствия», но не объясняет, как он рассчитан и что предсказывает, разумно считать его ориентировочным индикатором внутри конкретного продукта, а не медицинским заключением и не точной мерой внутреннего состояния.

В рекламе часто сливаются три разных утверждения: прибор зарегистрировал активность в альфа-диапазоне; человек субъективно расслабился; упражнение принесло практическую пользу. Первое можно подтвердить измерением, второе требует отдельного наблюдения, третье проверяется по результатам в жизни. Если переход от одного утверждения к другому не объяснен, не стоит достраивать его за рекламодателя.

Как пользоваться темой без самодиагностики

Альфа-ритм помогает увидеть, что мозговая активность меняется в зависимости от контекста. Но он не годится для домашней проверки тревожности, внимательности, интеллекта или «правильной работы мозга». Отдельная цифра с бытового устройства не позволяет поставить диагноз. Медицинскую ЭЭГ проводят и интерпретируют для ответа на конкретный вопрос, учитывая всю запись и клиническую картину. Если симптомы беспокоят или состояние мешает повседневной жизни, стоит обсудить это с медицинским специалистом, а не расшифровывать график приложения.

Для практики полезнее отслеживать то, ради чего она нужна. Если цель — легче приступить к рабочей задаче, можно оценить напряжение до упражнения, а после отметить, сколько времени потребовалось, чтобы начать, и сколько раз удалось отвлечься в первые десять минут. Если хочется расслабиться вечером, можно заметить, стало ли легче перейти к подготовке ко сну. Это не медицинский тест и не строгий эксперимент, а способ сопоставить прием с тем, что действительно важно.

Короткая проверка практики

Сначала несколько дней просто наблюдайте за обычным днем. Отмечайте, когда вы устаете, как чувствуете себя телесно, что происходит вокруг и в каких ситуациях вам труднее сосредоточиться, расслабиться или начать дело. Так будет проще выбрать подходящую опору: расслабление тела, дыхание, открытое внимание, точный фокус на одной задаче, короткую паузу или запись мыслей.

Затем выберите один конкретный прием — например, две минуты спокойного дыхания или короткую паузу без экрана. Не добавляйте одновременно музыку, новое приложение и сложную инструкцию: иначе будет трудно понять, что именно помогло. Практика не обязана приносить спокойствие или ясность с первой попытки. Если упражнение усиливает напряжение или не подходит, его можно прекратить.

Повторите упражнение несколько раз в похожих условиях. Перед каждой попыткой отметьте одно состояние, которое хотите изменить, и один практический показатель. Например: «напряжение перед началом работы» и «время до первого рабочего действия». После упражнения снова оцените напряжение и возвращайтесь к задаче в обычном режиме.

Наконец, сравнивайте не только первые впечатления, но и то, что происходит дальше. Если стало спокойнее, но начать работу по-прежнему трудно, для этой цели может подойти другой прием. Если число на устройстве почти не изменилось, зато вы быстрее приступили к делу и меньше отвлекались, результат все равно может быть полезным.

Не превращайте наблюдение в постоянный контроль. Частые проверки способны добавить напряжения и переключить внимание с задачи на прибор. Измерение должно помогать выбирать практику, а не становиться новой работой, которую нужно выполнять безупречно.

Три ошибки особенно легко принять за доказательство собственной неудачи. Первая — считать, что альфа-активность означает расслабление, а ее снижение непременно говорит об ухудшении. Вторая — сравнивать свои показания с чужими, забывая о различиях между людьми, датчиками и условиями записи. Третья — судить о практике только по индикатору,

не проверяя, изменилось ли то, ради чего ее выбрали. Во всех трех случаях цифра выходит на первый план, хотя должна оставаться лишь вспомогательным наблюдением.

Еще одна ловушка — ждать мгновенного эффекта. Иногда пауза помогает сразу, иногда приходится подбирать ее длительность, положение тела или способ концентрации. А бывает, что конкретному человеку или ситуации не подходит сама техника. Если ясности в голове не появилось, это не доказывает, что с мозгом что-то не так. Возможно, данный прием в данных условиях не дал ожидаемого ощущения.

Полезно относиться к альфа-ритму как к одному из показателей мозговой активности, а к собственным ощущениям и действиям — как к отдельным источникам информации. Если у вас есть ЭЭГ, интерпретируйте запись с учетом метода и условий. Если прибора нет, эффект практики все равно можно оценить: например, заметить, стало ли легче сосредоточиться, восстановиться или перейти к следующему делу.

Трезвый взгляд не обесценивает расслабление и не мешает интересоваться мозгом. Он лишь снимает лишнее обещание — будто внутри есть одна кнопка, одинаково работающая для всех. Практики внимания могут быть полезны, но важно выяснять, какой именно прием помогает, кому и в какой ситуации. Так же стоит относиться и к дальнейшему четырнадцатидневному протоколу: это гибкий способ проверить приемы, а не обязательный ритуал. Следующий шаг — разобраться в самом внимании: как его направление влияет на переживания и почему переключение фокуса иногда меняет состояние заметнее, чем попытка подогнать себя под нужную частоту.

Как внимание меняет состояние

В первой главе мы установили: альфа-ритм — измеряемый ритм мозговой активности, а не внутренний переключатель. Теперь посмотрим на то, что можно наблюдать без приборов: как внимание расширяется, сужается, откликается на сигналы и возвращается к задаче. Это описание опыта, а не измерение мозговой активности.

Мифы, которые мешают наблюдать

Миф первый: широкий обзор означает расслабленность. На деле он может сочетаться и со спокойствием, и с настороженностью. Человек, который оглядывает незнакомое помещение, воспринимает множество зрительных сигналов, но это не обязательно помогает ему расслабиться. Ширина внимания показывает, сколько объектов и деталей попадает в поле восприятия, а не то, насколько человеку спокойно.

Миф второй: сосредоточенность всегда требует напряжения. Иногда задача и правда требует усилий: нужно удерживать последовательность действий, считать, сверять данные или читать сложный текст. Но внимание может поддерживаться и интересом. Тогда не приходится постоянно заставлять себя продолжать, хотя задача остаётся трудной. Усилие и интерес не исключают друг друга, но ощущаются по-разному.

Миф третий: если внимание переключилось, значит, человек отвлёкся и потерял контроль. На новый звук или движение внимание часто реагирует автоматически. Это ориентировочная реакция: внимание на короткое время выделяет изменение в окружающей обстановке. Само переключение не означает потери контроля; важно, удаётся ли оценить сигнал и вернуться к задаче, если он не требует действий.

Миф четвёртый: если стало спокойно, значит, мозг перешёл в определённый ритм. Спокойствие — реальное и важное переживание, но оно само по себе не показывает, какой электрический ритм преобладает. Чтобы судить об этом, нужны измерения, а не только внутренние впечатления.

Вместо того чтобы делить внимание на «правильное» и «неправильное», полезнее описывать его по нескольким меняющимся параметрам. Оно бывает широким или узким, направленным наружу или внутрь, напряжённым или легко поддерживаемым. За одну минуту эти параметры могут смениться несколько раз. Ни один из них сам по себе не позволяет оценить, насколько хорошо вы справляетесь с задачей.

Три переключения в одной комнате

Представьте, что вы сидите за столом. Перед вами кружка, лист бумаги, лампа, край окна, часть стены. Начните не с попытки расслабиться, а с простого наблюдения. Оставьте глаза открытыми и на несколько секунд охватите взглядом комнату целиком. Не выбирайте главный предмет. Заметьте расположение крупных объектов, цвета на краях поля зрения, места, где светлее и темнее.

Теперь выберите один предмет — например, кружку. Переведите на неё взгляд и рассмотрите несколько деталей: форму ручки, оттенок поверхности, отражение света. Комната никуда не делась, но основную часть внимания занимает одна цель. Затем, не поворачивая головы, прислушайтесь к звуку, который прежде оставался фоном: гулу вентиляции, шагам за стеной, шороху ткани или далёкому транспорту.

Наконец, снова вернитесь к кружке или к делу, которым занимались до упражнения. Отметьте не то, насколько «правильно» всё получилось, а сам переход: что далось легко, где потребовалось усилие, что изменилось в теле и сколько времени понадобилось, чтобы снова удерживать выбранную цель.

Так вы устроите небольшую лабораторию переключений. Это не тест на способность концентрироваться. Если не удалось выделить звук или предмет не вызвал интереса, упражнение

всё равно состоялось: наблюдать можно и отсутствие заметного эффекта. Если упражнение неприятно или утомляет, остановитесь.

Широкий обзор не равен рассеянности. Когда взгляд свободно охватывает комнату, внимание может оставаться собранным — просто оно не закреплено за одной точкой. Такой обзор полезен, когда нужно сориентироваться, проверить обстановку или найти вещь. Но если задача требует прочесть строку договора или сравнить два числа, широкий обзор может мешать: в поле внимания оказывается слишком много конкурирующих деталей.

Узкий фокус помогает замечать мелкие различия, удерживать шаги инструкции, следить за одной строкой текста. Но если долго не замечать ничего вокруг, можно пропустить смену контекста, физическую усталость или сигнал, на который нужно отреагировать. В повседневной работе важнее не сужать внимание постоянно, а менять его ширину по необходимости.

Переход между режимами у всех ощущается по-разному. Выбрав один предмет, вы можете заметить, что взгляд чаще фиксируется, а мысль меньше перескакивает на соседние объекты. Иногда слегка напрягаются глаза или лоб, иногда — нет. Расширяя обзор, можно почувствовать больше пространства, а можно лишь заметить, как меняется распределение зрительных деталей. Не стоит приписывать этим ощущениям универсальные значения: у разных людей и в разные дни они могут отличаться.

Новый сигнал: заметить, оценить, вернуться

Звук, который прежде был фоном, может внезапно выйти на первый план. Так бывает с уведомлением, стуком, падением предмета или резким изменением привычного шума. Внимание проверяет новое событие: что изменилось, важно ли это, нужно ли действовать? Такая реакция помогает заметить опасность, зовущий сигнал или сбой в привычной обстановке.

Сначала человек замечает изменение, затем — пусть даже очень быстро — оценивает его значимость. Если звук знакомый, тихий и несущественный, внимание почти сразу возвращается к прежней задаче. Если сигнал необычный или может требовать ответа, проверка затягивается. На неё влияют новизна, громкость, ожидания и текущая нагрузка.

Исследовать эту реакцию можно на безопасном звуке, который уже есть в помещении. Не нужно специально создавать резкий или неприятный шум. Во время обычной работы отметьте, когда фоновый сигнал стал заметным. Проследите, как быстро вы на него отреагировали, захотелось ли проверить источник и что помогло вернуться к делу. Не пытайтесь специально игнорировать звук: цель не в том, чтобы подавить реакцию, а в том, чтобы понять её последовательность.

Возвращение к задаче — тоже часть работы с вниманием. Даже короткий сигнал может нарушить ход чтения или расчёта: приходится вспоминать, на чём вы остановились и что собирались делать дальше. Чем сложнее задача и чем больше в ней промежуточных шагов, тем заметнее разрыв. Иногда достаточно снова взглянуть на последнюю строку или перечитать пункт инструкции. Это не признак слабой концентрации, а способ восстановить контекст.

Можно заранее продумать, как возвращаться к делу. Сначала коротко и конкретно назовите текущую цель: «сверить итоговую сумму» или «найти дату в документе». Услышав новый сигнал, решите, требует ли он действий прямо сейчас. Если требует — разберитесь с ним и определите, к какому шагу вернуться. Если нет — найдите точку опоры: строку, заметку или незавершённый пункт. Затем сделайте следующий шаг, не требуя от себя мгновенно погрузиться в работу с прежней глубиной.

Это пригодится не только за рабочим столом. На кухне рука может тянуться к телефону, пока готовится ужин. Звук таймера нужно проверить, а очередное уведомление, возможно, нет. В поездке взгляд переключается с маршрута на объявление и обратно. В разговоре внимание удерживается на собеседнике, но замечает и движение на периферии. Во всех этих случаях автоматическая реакция на сигнал и сознательное решение продолжать его проверку — не одно и то же.

Усилие, интерес и усталость

Чтобы различить напряжённое усилие и спокойную сосредоточенность, сравните две задачи. Первая короткая и понятная: например, разложить бумаги по знакомым категориям. Вторая неоднозначная: разобраться в длинной инструкции, условия которой разбросаны по разным разделам. В обоих случаях можно быть внимательным, но усилий они требуют разных.

При напряжённой работе приходится удерживать намерение: не перейти к соседней задаче, не пропустить строку, вернуться после сбоя. Такое внимание не обязательно неприятно. Оно может быть устойчивым и продуктивным, но требует заметного контроля.

Интерес меняет то, как распределяется усилие. Если задача кажется значимой или в ней есть любопытный вопрос, внимание может дольше удерживаться без постоянных напоминаний себе о необходимости продолжать. Но интерес не гарантирует хорошего результата. Увлекательная задача тоже утомляет, а сильное любопытство иногда настолько сужает внимание, что всё остальное перестаёт замечаться. Интерес поддерживает вовлечённость, но не отменяет ни пауз, ни необходимости проверять контекст.

При усталости переключения становятся заметнее. После долгого дня может быть труднее удерживать одну цель, вспоминать, на чём вы остановились, и отсеивать несущественные сигналы. Но вместо рассеянности иногда возникает чрезмерно узкий фокус: человек продолжает повторять одно и то же действие, не замечая, что условия изменились. Поэтому фраза «я не могу сосредоточиться» мало что объясняет. За ней могут стоять усталость, скучная задача, тревожное ожидание, избыток помех или слишком большой объём информации.

Наблюдаемые сигналы лучше воспринимать как заметки, а не как диагноз. К телесным относятся положение плеч, сжатая челюсть, темп дыхания, частая смена позы, усталость в глазах. К мыслительным — перескакивание между пунктами, повторное чтение одной фразы, потеря исходной цели, ясное понимание следующего шага или желание отложить дело. Каждый из этих сигналов может означать разное. Челюсть сжимается и от усилия, и от холода, и из-за привычной позы. Потеря нити может быть следствием прерывания, а не общей неспособности сосредоточиться.

Попробуйте описывать происходящее без оценок. Вместо «я ленюсь» — «трижды открывал соседнюю вкладку, не завершив расчёт». Вместо «я совсем вымотан» — «после обеда перечитывал абзац и не мог пересказать его смысл». Вместо «я спокоен» — «плечи опущены, дыхание не приходится удерживать, мысль о задаче остаётся ясной». Такие формулировки не обесценивают переживание, а помогают понять, что можно изменить: саму задачу, обстановку, порядок действий или продолжительность работы.

Небольшая проверка реальности займёт меньше минуты. Спросите себя: какая задача сейчас передо мной? Что мешает — внешний сигнал, неясность следующего шага, усталость или отсутствие интереса? Какое наблюдение подтверждает мою догадку? Если ответа нет, не нужно придумывать объяснение. Достаточно признать: «Пока не ясно» — и попробовать один простой шаг: записать следующий пункт, убрать лишний предмет из поля зрения или ненадолго прерваться.

Один рабочий эпизод

Представьте: вы заполняете документ и сверяете несколько строк, складывая значения. Работа однообразная, но ошибка может заставить перепроверять всё заново. На столе лежит телефон; приходит уведомление. Внимание отмечает звук, взгляд на секунду смещается, рука уже тянется к устройству. Здесь важно понять, как устроена сама ситуация.

Сначала срабатывает реакция на новый сигнал. Затем возникает вопрос: может ли уведомление требовать ответа? Если проверять его немедленно не нужно, телефон можно оставить на месте. Но чтобы вернуться к расчёту, придётся восстановить точку остановки. Если она не отмечена, нужно повторить часть работы или угадывать, какая строка была последней.

Заранее поставленная отметка упрощает возвращение. Значит, здесь помогает не только контроль внимания, но и внешняя опора — заметка о незавершённом шаге.

После нескольких переключений может измениться и ощущение самой задачи. Сначала вы быстро проходите строки, потом начинаете перепроверять каждое число, а спустя время замечаете, что читаете, не удерживая смысл. Это не позволяет заключить, что произошёл конкретный нейрофизиологический сдвиг. Зато видно: прежний способ работы стал менее надёжным. Можно отключить необязательные уведомления, разбить проверку на короткие отрезки, отмечать каждую завершённую строку или сделать паузу, если усталость мешает сохранять последовательность.

А теперь представьте тот же эпизод в двух разных условиях. Если задача понятна и интересна, уведомление быстро отступит на второй план, а для возвращения достаточно будет взглянуть на текущую строку. Если вы устали или не знаете, как трактовать данные, тот же звук может надолго увести в сторону. Стимул один, но состояние внимания разное. Поэтому не стоит по единичному отвлечению судить о характере человека или качестве работы его мозга.

Что делать, если...

Если обзор широкий, но начать конкретную задачу не получается, выберите один следующий шаг и внешний ориентир: строку, предмет или пункт списка. Не требуйте от себя немедленно почувствовать полную сосредоточенность. Достаточно сделать то, что прояснит задачу.

Если вы застряли в узком фокусе и перестали замечать, что происходит вокруг, ненадолго расширьте поле внимания: отведите взгляд от текста, отметьте предметы рядом и положение тела. Затем решите, стоит ли продолжать прежнее действие или обстоятельства уже изменились. Такой переход не обязательно расслабит — его задача в том, чтобы вернуть обзор.

Если новый сигнал отвлёт вас, проверьте, требует ли он ответа сейчас. Если требует, определите, когда вернётесь к основной задаче. Если нет, найдите место, на котором остановились, и сделайте следующий шаг. Если вернуться снова не удаётся, обратите внимание не только на отвлекающий сигнал, но и на ясность задачи, количество помех и степень усталости.

Если вы чувствуете спокойствие, но не уверены, достаточно ли собраны, оцените не предполагаемый ритм, а то, как идёт работа. Можете ли вы назвать текущую задачу? Понимаете ли ближайший шаг? Замечаете ли сигналы, на которые нужно реагировать? Эти вопросы помогут выбрать, что делать дальше, но не измерят мозговую активность.

Спокойствие — переживание, ритм — измерение

Спокойствие само по себе ценно. Если после короткой паузы в мыслях становится меньше суеты и легче выбрать следующий шаг, это уже полезный результат. Доказывать, что мозг вошёл в определённое состояние, не нужно. Но если цель — узнать особенности электрической активности мозга, субъективных ощущений недостаточно.

Для регистрации мозговых ритмов нужны приборы. На результат влияют условия записи, расположение датчиков, состояние человека, открыты ли у него глаза, что он делает и как обрабатываются данные. Одно и то же ощущение спокойствия не означает одинаковой картины измерения. И наоборот: по наличию определённой активности без дополнительного контекста нельзя заключить, что человеку приятно, что он расслаблен или что ему легко работать.

Полезно различать два описания. Первое отвечает на вопрос: «Что я переживаю и как справляюсь с задачей?» Второе — «Что показало измерение в заданных условиях?» Они могут дополнять друг друга, но не заменяют одно другое. Если практика помогает замечать напряжение и возвращаться к делу, оценивайте её по этим результатам. Приписывать им подтверждение конкретного ритма не нужно.

В конце можно сделать короткую запись — не в качестве экзамена, а чтобы сохранить наблюдение. Укажите задачу, момент переключения и то, что помогло вернуться. Например: «Читал инструкцию; заметил шум за окном; потерял строку; помогла отметка перед паузой». Или: «Разбирал бумаги; внимание расширилось на комнату; выбрал один документ и продол-

жил». Чем конкретнее запись, тем меньше соблазн объяснить всё одним словом — «рассеянность», «леность» или «расслабление».

Сначала наблюдайте за вниманием в обычном дне, учитывая усталость, телесное состояние и среду. Затем выбирайте опору под ситуацию: расслабить тело, обратить внимание на дыхание, расширить обзор или задать точный фокус, оставить одну задачу, сделать паузу либо записать мысли. Оценивайте приём по тому, помогает ли он именно сейчас; если упражнение не подходит, его можно прекратить.

Сначала измерить обычный день

Ярлык не равен наблюдению

Вечером легко записать: «Сегодня опять была рассеянной». Такая фраза точно передает недовольство днем, но почти ничего не говорит о том, когда внимание ослабло и что происходило вокруг. Чтобы увидеть связь между состоянием и обстоятельствами, полезнее фиксировать отдельные эпизоды. Дневник не измеряет альфа-ритм: он помогает сопоставлять субъективные оценки с тем, как проходил обычный день.

Слова «день ни на что не годился», «совсем не соображала», «не собралась» сводят к одной оценке разные отрезки времени. Утром могло быть трудно начать работу, после обеда — легко разбирать документы, а вечером — не хватать сил на домашние дела. Итоговый ярлык стирает эту разницу.

Есть и другая проблема: оценка незаметно превращается в объяснение. «Я рассеянная» звучит как описание свойства человека, а не временного состояния. За такой фразой легко следует неприятный вывод: со мной что-то не так. Но запись «во время подготовки отчета я трижды переключилась на сообщения, а к концу часа потеряла ход мысли» оставляет место для проверки. Она описывает происходившее, не решая заранее, почему это случилось.

Карта дня нужна не для поиска недостатков. Это простой способ увидеть, в каких обстоятельствах легче удерживать задачу, а в каких накапливается напряжение. В ней нет оценок «хорошо» и «плохо» — только время, контекст и субъективная отметка состояния.

Сопоставляя записи, можно замечать бытовые закономерности: например, что ясность чаще снижается после нескольких переключений подряд или что короткая пауза иногда помогает вернуться к задаче. Это наблюдения о собственном опыте, а не универсальные правила.

Карта дня в четыре строки

Для начала ведите записи три–пять обычных дней. Не выбирайте только самые удачные или самые тяжелые: задача — увидеть привычный диапазон. Если рабочие дни сильно отличаются от выходных, добавьте один свободный день. Не нужно специально устраивать себе испытание ради «чистых данных».

Запись можно сделать на бумаге или в заметках телефона. Заполнение должно занимать меньше минуты: укажите дату и время, занятие, несколько заметных обстоятельств и две субъективные оценки — энергии и ясности по шкале от 0 до 10.

Например: «Среда, 11:20. Составляла план встречи около 40 минут без перерыва, дважды ответила на сообщения. Энергия 6, ясность 3».

Занятие, его продолжительность и ответы на сообщения описывают обстоятельства, а числа 6 и 3 — субъективное состояние. Такая запись не доказывает, что именно сообщения снизили ясность: одного совпадения для такого вывода недостаточно.

В течение дня не обязательно отмечать каждое изменение. Хватит двух-трех точек: например, утром, в середине дня и после основного рабочего или бытового отрезка. Удобно делать записи на естественных переходах — после дороги, совещания, еды или прогулки. Если утром была дорога, затем несколько встреч, а после них тихая работа над документом, эти переходы могут оказаться информативнее фиксированных отметок в 9:00, 12:00 и 15:00. Выберите способ, который не мешает делам. Пропущенная запись дневник не портит.

Оценивать две шкалы, а не весь день

Энергия и ясность связаны, но это не одно и то же. Энергия отвечает на вопрос: сколько сейчас есть сил, чтобы продолжать? Ясность — насколько легко понять следующий шаг, удерживать нить задачи и замечать, что именно делаешь.

Можно чувствовать себя бодро, но перескакивать между темами: энергия высокая, ясность низкая. Бывает и наоборот: задача понятна, мысли идут ровно, но надолго сил не хватит. Если объединить эти состояния в одну оценку, различие исчезнет.

Шкала от 0 до 10 не должна создавать иллюзию точности. Значение 6 не объективнее значения 5, а отметка 7 не означает, что организм располагает строго определенным запасом ресурсов. Число нужно лишь для сравнения ваших собственных записей.

Чтобы меньше колебаться, задайте себе опорные точки. Для энергии 0 означает: «Даже простое действие сейчас требует заметного усилия», 5 — «Могу продолжать обычное занятие в привычном темпе», 10 — «Чувствую очень высокий запас сил». Для ясности 0 — «Не могу удержать даже ближайший шаг», 5 — «Понимаю задачу, но легко теряю нить или нуждаюсь в повторной проверке», 10 — «Легко удерживаю ход работы и понимаю, что делать дальше».

Не пытайтесь подобрать «правильное» число. Если в один день вы поставили 4, а в другой — 6, не нужно выяснять, какая отметка точнее вас описывает. Запишите первое разумное впечатление. Важнее пользоваться шкалой последовательно, чем каждый раз заново обсуждать значение каждого числа.

Если оценки 0 и 10 кажутся слишком резкими, выберите диапазон 0–4: 0 — очень низко, 2 — среднее, 4 — очень высоко. Придерживайтесь одного варианта на протяжении всего наблюдения. Смысл не в количестве делений, а в том, чтобы замечать ощутимые для вас сдвиги.

В карту можно добавить отметку о напряжении в теле: например, оценить, насколько заметно зажаты плечи, стиснута челюсть или трудно расслабить руки. Делайте это, только если показатель помогает ориентироваться. Третья шкала легко раздувает короткую запись и отвлекает от главного, поэтому начните с энергии и ясности.

Вместо ярлыка — условия

Обстоятельства полезны, если помогают восстановить картину, но не превращают запись в перепись всего дня. Обычно хватает двух-трех конкретных деталей: типа задачи, продолжительности работы без паузы, количества переключений, уровня шума, дороги, времени приема пищи, короткой прогулки или качества предыдущего сна. Записывайте только то, что кажется уместным, не стараясь сразу охватить все факторы.

Сравните две записи:

«После обеда провалилась».

«14:10. После еды вернулась к таблице; 25 минут работала, параллельно проверяя входящие. Энергия 4, ясность 4».

Первая фраза сообщает, что состояние ухудшилось, но не уточняет, когда именно и во время какого занятия. Вторая описывает эпизод, который можно сопоставить с другими днями. Она не обвиняет еду, почту или автора записи.

Еще один пример:

«Не могла собраться утром».

«9:05. После дороги открыла три задачи и начала переключаться между ними. Энергия 5, ясность 3».

«Не могла собраться» звучит как объяснение характера. Упоминание трех задач и переключений дает материал для наблюдения. Возможно, похожие отметки появятся после дороги, а возможно, и нет. Пока это лишь возможный ориентир, а не установленная причина.

Полезно различать три уровня записи. Сначала — факт: «Занималась сметой 35 минут, два раза ответила на звонки». Затем — оценка состояния: «Энергия 5, ясность 4». Наконец, может появиться гипотеза: «Возможно, после прерываний мне труднее возвращаться к расчетам».

Первые два уровня относятся к карте дня. Гипотезу можно записать отдельно, если она возникла, пометив словами «возможно» или «проверить», чтобы предположение не выглядело фактом.

Это различие меняет тон наблюдения. «Перерывы испортили мне концентрацию» — готовое объяснение. «После перерывов ясность была ниже; повторится ли это?» — вопрос, на который можно ответить только после новых наблюдений.

Образец заполнения

Ниже — условные записи. Они показывают формат, а не рассказывают историю конкретного человека.

Вторник, 8:25. После дороги разобрала входящие письма, затем начала готовить план дня. Энергия 5, ясность 5. Дорога заняла около 40 минут.

Вторник, 10:50. Около часа работала над отчетом, трижды переключилась на сообщения. Энергия 6, ясность 3. Напряжение в плечах 5.

Вторник, 13:15. После еды вернулась к документу, через 20 минут сделала паузу. Энергия 4, ясность 4.

Вторник, 15:40. После короткой прогулки 25 минут редактировала один раздел, не переключаясь на другие задачи. Энергия 5, ясность 6.

Вторник, 20:30. Разбирала домашние дела и планировала следующий день. Энергия 3, ясность 5.

По этим записям нельзя определить, что вызвало изменения состояния: у эпизодов разные задачи и условия. Но видно, что энергия и ясность менялись неодинаково. Во время работы с переключениями ясность оказалась ниже энергии, а вечером сил было немного, хотя мысли, по субъективной оценке, оставались достаточно ясными.

В другой день можно записать похожий отрезок:

Четверг, 10:45. Составляла план отчета 45 минут, сообщения проверяла после завершения работы. Энергия 5, ясность 6.

Если похожая разница повторится, стоит присмотреться к условиям. Однако задачи могли различаться по сложности, сон — по качеству, а общее состояние — по уровню энергии. Карта не выносит приговор одному фактору, а помогает понять, какие вопросы стоит проверить внимательнее.

Как читать сигналы, не придумывая причин

Когда энергия остается примерно прежней, а ясность падает, отметьте контекст задачи и количество переключений. Возможно, важны сложность, однообразие или отсутствие четкого следующего шага. Не спешите объяснять спад «плохой концентрацией».

Если одновременно снижаются энергия и ясность, запишите, что происходило до этого: сколько времени прошло без паузы, была ли дорога, как менялась нагрузка. Пока достаточно отметить последовательность событий.

Если после перерыва показатели улучшились, зафиксируйте сам перерыв и занятие, к которому вы вернулись. Одного удачного эпизода недостаточно, чтобы решить, что вам всегда нужна прогулка. Иногда помогает смена деятельности, иногда — тишина, а иногда состояние почти не меняется. Дневник нужен, чтобы увидеть собственные различия.

Сильные расхождения в похожих обстоятельствах — тоже результат, а не ошибка. Условия никогда не бывают полностью одинаковыми, и запись не обязана выявить ровную закономерность. Она может помочь сформулировать более точное наблюдение: «После дороги ясность бывает разной, но в дни с несколькими переключениями мне чаще сложнее начать» — вместо широкого вывода «утром я не работаю».

В первые дни не нужно вычислять средний балл за день. Среднее может скрыть чередование состояний: например, ясную работу утром и резкий спад к вечеру. Если хочется подвести итог, отметьте не сумму оценок, а пару повторяющихся условий и один-два эпизода, которые заметно отличались от обычного.

Через несколько дней можно ненадолго остановиться и посмотреть на записи. Отметьте, когда ясность или энергия были выше, затем проверьте, что повторялось перед трудными

отрезками: похожая задача, несколько переключений, долгий промежуток без паузы, дорога или шум. Сформулируйте предположение, которое можно проверить: «На этой неделе ясность была ниже после нескольких задач одновременно; попробую один раз выделить для похожей работы отдельный отрезок и посмотрю, что изменится».

Следующий шаг должен быть небольшим и безопасным. Не меняйте одновременно режим сна, питание, нагрузку и все способы работы: если состояние изменится, будет непонятно, с чем это совпало. И не нужно искусственно повторять неприятное условие ради проверки. Если есть возможность, просто наблюдайте за естественными различиями.

Граница полезного наблюдения

Карта дня помогает, пока остается короткой и добровольной. Если вы начинаете проверять состояние каждый час, выбирать число с точностью до половины балла и беспокоиться, что оценили себя «неправильно», формат уже не помогает. Измерение стало еще одной задачей, отнимающей внимание.

В таком случае сократите записи до одной в день или отмечайте только один заметный переход. Можно на несколько дней убрать числа и оставить короткую строку: «что делала, в каких условиях, что помогло продолжить». Если даже такой формат усиливает тревогу или заставляет постоянно следить за собой, отложите дневник. Возвращаться к нему необязательно.

Не превращайте записи в соревнование между днями и не оценивайте себя по продуктивности. Низкая энергия не означает слабость характера, а высокая ясность сегодня не обещает такого же результата завтра. У карты нет нормы, которую нужно выполнить. Сравнивать стоит только собственные эпизоды — и делать это осторожно.

Дневник не должен становиться единственным способом объяснить стойкое ухудшение самочувствия. Если усталость не проходит, заметно мешает обычным делам или сопровождается симптомами, которые вас беспокоят, записи можно взять на консультацию к медицинскому специалисту, но не заменять ими оценку состояния.

Когда усталость маскируется под рассеянность

После наблюдения за обычным днём легче заметить не только, что внимание ускользнуло, но и когда именно это случилось. Такие записи нужны не для оценки собственной собранности. Они помогают увидеть, при каких условиях мысль удерживалась, а при каких — распалась. Иногда за фразой «я опять отвлекаюсь» скрывается день, в котором человеку почти не оставили шанса сосредоточиться.

В 7:18 Ирина проснулась раньше будильника. Накануне она поздно закончила правки, а ночью несколько раз проверяла, не пришёл ли ответ по срочному проекту. Утром нужно было вычитать текст, в десять подключиться к планёрке, затем обсудить с коллегой спорный фрагмент и к обеду отправить редактору замечания. Между встречами оставались задачи, требовавшие внимания, но свободных промежутков в расписании не было.

На планёрке Ирина записала три пункта, а через полчаса уже не могла вспомнить, какой обещала выполнить первым. В тексте она дважды перечитала один абзац и всё же пропустила очевидную опечатку. Сообщение о правках пришло, когда она составляла ответ на другое письмо. Ирина закрыла документ, открыла переписку, увидела уведомление о новом комментарии — и забыла, что собиралась написать.

«Я совсем разучилась концентрироваться», — подумала она. Объяснение было знакомым и звучало окончательно, но не подсказывало, что делать дальше. Если дело в характере, остаётся только строже себя контролировать. Если же трудности связаны с недосыпом, постоянными переключениями или тревогой, можно проверить условия и изменить хотя бы часть из них.

Слово, которое объясняет слишком многое

«Рассеянностью» называют очень разные вещи. Человек может забыть, зачем открыл документ, потерять нить разговора, не заметить ошибку, отвлечься на уведомление или отложить задачу, потому что не может к ней приступить. Это описания того, что произошло, а не объяснения причин.

Ирина не «потеряла внимание» целиком. В разные моменты ей было трудно удержать в памяти план встречи, вернуться к тексту после переписки и не проверять почту в ожидании ответа. Причины у этих трудностей могут быть разными. Недосып затрудняет удержание информации и последовательности действий. Частые переключения вынуждают заново восстанавливать контекст. Тревога подталкивает следить за тем, что кажется срочным. Неудобное рабочее место и голод тоже могут отвлекать. Нередко несколько факторов действуют одновременно.

Полезнее спросить не «Почему я такой невнимательный?», а «Что происходило перед этой ошибкой и что могло усложнить задачу?». Это не попытка оправдать любой промах, а способ подобрать действие к его причине. Если не хватает сна, дыхательная практика не заменит отдых. Если уведомления постоянно дробят работу на короткие отрезки, одной силой воли не отменить необходимость снова и снова входить в задачу.

Сон не прибавляет часов, но возвращает место для мысли

Рабочая память помогает удерживать то, что нужно прямо сейчас: вопрос собеседника, условие задачи, число для проверки или следующий шаг. Когда человек не выспался, ему часто сложнее одновременно помнить несколько деталей, следить за ходом рассуждения и отсеивать посторонние сигналы. Это может проявляться как забывчивость, медлительность или необходимость перечитывать знакомый текст.

Недосып не всегда ощущается как сильная сонливость. Иногда человек привычно поддерживает темп, но чаще теряет нить, раздражается из-за мелочей и с трудом выбирает между вариантами. Одна плохая ночь сама по себе не объясняет каждую ошибку. Но если короткий

сон повторяется, а внимание ухудшается вместе с ним, это разумная версия, которую стоит проверить.

Ирина могла бы записать не «сегодня я не справилась», а «после короткого сна и двух встреч подряд я трижды теряла, на чём остановилась». Такая формулировка точнее и не требует ставить себе диагноз. Она подсказывает, что можно попробовать: не оставлять самую сложную работу на конец дня, заранее выделить время на перерыв или перенести часть задач.

Сон не отыграть одним приёмом между двумя письмами. Но можно не усугублять усталость, требуя от себя максимальной скорости. Если день уже даётся тяжело, стоит выбрать одну важную задачу, отложить второстепенные запросы на ближайшее время и запланировать отдых — не дожидаясь, пока организм сам остановит работу. Если проблемы со сном не проходят или заметно мешают жить, лучше обсудить их со специалистом, а не искать виноватый мозговой ритм.

Цена каждого переключения

На планёрке Ирина слушала обсуждение, стараясь не забыть отправить правки, и то и дело поглядывала на уведомления. После встречи она сразу открыла почту. Вернувшись к тексту, ей пришлось выяснять, на каком предложении она остановилась, что уже проверила и какую мысль собиралась уточнить. Само возвращение к задаче тоже требует внимания.

Переключаться приходится не всегда по собственному желанию: коллега задаёт срочный вопрос, меняются приоритеты, поступает важная информация. Но если за час человек несколько раз перескакивает между документом, перепиской, звонком и очередной «быстрой просьбой», ему приходится тратить время на восстановление контекста. Каждая пауза может быть короткой, но в итоге день дробится на отрезки, в которых трудно продвинуть сложную работу.

Некоторые переключения почти незаметны. Ирина могла читать текст, но мысленно возвращаться к сообщению, на которое ждала ответа. Или открывать переписку «на секунду», потому что мысль о письме мешала сосредоточиться. Внешне она оставалась за столом, но внимание уже обслуживало другую задачу.

В таких случаях не обязательно запрещать себе отвлекаться — полезнее сократить число незапланированных переходов. Если позволяют рабочие обязанности, можно проверять почту в заранее выбранные промежутки. Перед звонком — записывать, на чём остановились, а после встречи оставлять несколько минут, чтобы зафиксировать решения. Если быть доступным в мессенджере необходимо, стоит договориться, какие сообщения требуют немедленного ответа, а какие могут подождать.

Коллеге можно сказать: «Сейчас я заканчиваю вычитку и смогу посмотреть это после одиннадцати. Если задача срочная, подскажите, пожалуйста, что из текущего плана нужно отложить». Такая фраза не отказывает в помощи, а делает цену переключения видимой. Или так: «После встречи мне нужно десять минут, чтобы записать решения и подготовить следующий шаг». Если для подобных пауз в расписании совсем нет места, дело может быть не в личной организованности, а в устройстве рабочего процесса.

Когда мешают не мысли, а условия

К середине дня Ирина не заметила, что пропустила обед. На столе стояла пустая кружка, рядом лежал телефон с включёнными уведомлениями. В комнате было душно, за окном работала техника, а неудобный стул заставлял постоянно менять положение. Каждая мелочь по отдельности казалась слишком незначительной, чтобы объяснить трудности. Вместе они создавали фон, который непрерывно требовал внимания.

Голод и жажда влияют на людей по-разному и не объясняют любую рассеянность. Но дискомфорт, головная боль, урчание в животе или постоянные мысли о еде способны отвлекать от задачи. То же касается яркого экрана, шума, неподходящей температуры, неудобной посадки и беспорядка, среди которого приходится искать нужные материалы.

Не нужно превращать заботу о себе в сложную систему контроля. Для начала достаточно проверить простое: удалось ли поесть, есть ли рядом вода, удобно ли сидеть, можно ли уменьшить шум и визуальные помехи. Если есть ограничения по питанию или жидкости, следует ориентироваться на рекомендации врача, а не на универсальный совет из книги. В остальных случаях лучше выбирать небольшие изменения, которых действительно можно придерживаться.

На работу влияют и домашние условия. Ирина редактировала текст за кухонным столом, пока в соседней комнате разговаривали. Закончив работу, она пошла в магазин и забыла купить то, за чем пришла. Дома не сразу ответила близкому человеку на простой вопрос о планах на выходные: голова всё ещё была занята незавершёнными задачами. Ирина заметила это и почти сразу решила: «Я теперь даже в обычной жизни ничего не помню».

Но один забытый продукт после напряжённого дня не доказывает общей неспособности быть внимательной. Этот эпизод стоит сопоставить с другими: случается ли такое только после перегруженных дней или в самых разных обстоятельствах? Становится ли яснее после еды, отдыха и в спокойной обстановке? Хуже ли, когда дома и на работе одновременно ждут ответа? Такие вопросы помогают не превращать частный сбой в ярлык на всю жизнь.

Тревога держит незакрытую вкладку

Ирина ждала ответа по проекту. От него зависело, можно ли сдавать текст, а руководитель не сообщил, когда вернётся с решением. Пока Ирина вычитывала другой материал, внимание снова и снова возвращалось к почте: «А вдруг ответ уже пришёл? А вдруг от меня ждут действий?» Она проверяла входящие, ничего не находила и возвращалась к документу с ощущением, что всё равно должна быть начеку.

Тревога конкурирует за внимание не потому, что человек недостаточно старается. Неопределённость заставляет следить за возможной угрозой или важным событием. Если задача связана с риском ошибки, оценкой или ожиданием решения, мысли о ней могут возвращаться даже в тишине. Совет «просто перестань об этом думать» не даёт плана и часто лишь усиливает раздражение на себя.

Здесь помогает разделить факты, неизвестное и то, что можно сделать. Ирина знает, что отправила текст и ждёт ответа. Она не знает, когда он придёт. Зато может уточнить срок, назначить время следующей проверки и пока заняться другой задачей. Например: «Чтобы спланировать сдачу, подскажите, пожалуйста, когда ждать комментарии. Если ответа не будет до двух часов, я продолжу работать с текущей версией». Это не обязательно снимет тревогу, но уменьшит необходимость проверять почту каждую минуту.

Если ответ действительно срочный, стоит выбрать подходящий способ связи, а не следить одновременно за всеми каналами. Если срочности нет, можно записать: «Следующая проверка почты — в 12:30». У внимания появится ясный ориентир. Если же беспокойство не связано с одним вопросом, занимает значительную часть дня, мешает спать и заниматься обычными делами, полезно поговорить со специалистом. Самокритика и попытки насильно «собраться» такой поддержки не заменят.

Карта вместо самооценки

На трудности Ирины могли влиять сразу несколько причин. Чтобы не хвататься за первую попавшуюся, она могла составить короткую карту эпизода. Специальные измерения не нужны: достаточно описать конкретную ситуацию и условия, в которых она произошла.

Например: «В 11:20 я перечитала абзац три раза и всё равно не заметила пропуск. До этого спала меньше обычного, провела две встречи без паузы, не ела и ждала ответа по проекту. Возможные причины — недосып, переключения, голод и тревожное ожидание. Сегодня проверю, станет ли легче после еды и двадцати минут без уведомлений».

При разборе эпизода стоит обратить внимание на несколько вещей: удалось ли восстановиться и выспаться; сколько было задач, встреч и срочных переключений; нашлось ли время

поесть и выпить воды; мешали ли шум, уведомления, свет, температура или поиск нужных материалов; было ли что-то, что вызывало напряжение и снова притягивало к себе мысли — ожидание ответа, конфликт или дедлайн.

Не обязательно каждый день подробно разбирать все эти обстоятельства. Достаточно выбрать эпизод, который хочется понять, и отметить один-два наиболее вероятных фактора. Если фиксировать всё подряд, наблюдение само превратится в нагрузку. Цель карты — не найти безошибочное объяснение, а сформулировать гипотезу, которую можно проверить.

Важно не путать совпадение с доказательством. Если после обеда Ирина спокойно вычитала абзац, это полезное наблюдение, но оно не доказывает, что все трудности были вызваны голодом. Возможно, заодно стало тише, закончилась встреча или пришёл ответ. Чем меньше условий меняется за раз, тем понятнее результат. Но в обычном дне не всегда удаётся провести чистый эксперимент. Достаточно замечать повторяющиеся связи и не делать далеко идущих выводов по одному случаю.

Три короткие практики на один день

Первая практика — восстановить один эпизод без обвинений. Выберите конкретную ситуацию: потеряли нить разговора, отложили задачу, пропустили ошибку. Запишите, что именно случилось и что происходило незадолго до этого. Не «я безответственная», а «прочитала уведомление, переключилась на письмо и не вернулась к проверке таблицы». Не «я не умею слушать», а «после недосыпа и трёх встреч подряд переспросила, о чём договорились».

Затем отметьте один-два возможных фактора: восстановление, нагрузку, базовые потребности, рабочую среду или эмоциональное напряжение. Завершите фразу: «В следующий раз я проверю...» Это может быть пауза после звонка, защищённый отрезок работы, еда перед длинной встречей или заранее выбранное время проверки почты.

Легко превратить упражнение в список обвинений: «Мало спала, плохо планировала, опять не уследила». Такая запись не даёт новой информации. Не стоит и искать единственную причину, если на результат могли повлиять несколько обстоятельств. Если карта пока не помогает найти ответ, она всё равно полезна: показывает, что проверять дальше, но не выносит окончательного вердикта.

Вторая практика — изменить один доступный фактор на ближайший рабочий отрезок. Выберите задачу, которую можно выполнять 25–40 минут, и уберите одну помеху. Поставьте рядом воду и выделите время на еду; закройте лишние вкладки; отключите несрочные уведомления; уберите телефон из поля зрения; попросите не ставить встречу вплотную к другой. Перед началом определите, что будет считаться результатом: например, «проверить вступление и отметить спорные места», а не «разобраться с текстом».

После выбранного отрезка оцените не продуктивность, а сам процесс: удалось ли дольше оставаться в задаче, сколько раз пришлось переключиться, что отвлекало. Если стало легче, попробуйте повторить этот способ в похожих условиях. Если нет — это не провал упражнения. Возможно, причина была в другом или на задачу требовалось больше времени. Эксперимент нужен, чтобы узнать что-то о своём дне, а не доказать, что вы умеете работать идеально.

Не пытайтесь одновременно перестроить всё: убрать телефон, сменить место, выпить кофе, выбрать другую задачу и пообещать себе больше не отвлекаться. Тогда будет непонятно, что именно помогло, а сам план быстро станет неподъёмным. Не стоит и компенсировать короткий сон дополнительными часами работы. Если ресурса мало, разумнее упростить задачу или перенести менее важную, чем требовать от себя прежней скорости.

Третья практика — оставить подсказку для возвращения к задаче. Перед переключением запишите, где остановились и что делать дальше. Например: «Проверила первые два раздела; в следующем нужно сверить даты и перечитать подпись к таблице». После звонка такая заметка поможет быстрее восстановить контекст. Если времени совсем мало, хватит короткой строки в документе или на бумаге.

Если переключиться заставляет тревожное ожидание, добавьте срок следующей проверки и доступное действие: «Жду ответа по срокам; проверю почту в 13:00; если ответа не будет, уточню в переписке». Незавершённая задача получит место вне рабочей памяти. Не обязательно верить, что тревога сразу исчезнет. Достаточно решить, когда к вопросу вернуться.

Не превращайте заметку в подробный протокол, на который уходит больше времени, чем на саму работу. Подсказка должна быть короткой. Но и одна запись не поможет, если продолжать отвечать на каждое уведомление, не различая срочность. Чтобы легче возвращаться к задаче, полезно договориться, что требует немедленного ответа, а что может подождать.

Что проверить сегодня

В конце дня не нужно выставлять себе оценку за внимательность. Вместо этого спросите себя: удалось ли восстановиться? Не было ли слишком много встреч и незапланированных переключений? Хватило ли времени на еду и воду, было ли удобно работать? Что отвлекало в окружающей обстановке? Какая мысль или ожидание снова и снова тянули внимание к себе?

Затем выберите одно действие на ближайшие часы. Если мешает недосып, не планируйте на поздний вечер работу, требующую предельной точности. Если день разрезан встречами, обозначьте время без звонков или уточните приоритеты у руководителя. Если отвлекают голод и дискомфорт, устройте обычный перерыв, а не добавляйте ещё одну технику концентрации. Если внимание захватывает ожидание ответа, назначьте время следующей проверки. Небольшое изменение условий часто полезнее, чем попытка заставить себя работать как в самый удачный день.

Иногда изменить почти ничего нельзя: человек дежурит, ухаживает за близким, работает в шумном помещении или зависит от чужих сроков. Тогда не нужно винить себя за то, что не получается создать идеальные условия. Можно снизить риск ошибки: позже перепроверить важный документ, записывать договорённости, просить присылать решения письменно, по возможности не совмещать важную работу с разговором. Управлять ситуацией — не значит полностью контролировать обстоятельства. Это значит выбирать доступный шаг внутри них.

Когда самопроверки недостаточно

Если трудности с вниманием сохраняются, повторяются в разных ситуациях и заметно мешают работе, учёбе, общению или повседневным делам, стоит обсудить их со специалистом. Особенно важно обратиться за помощью, если они появились недавно и резко, усиливаются или сопровождаются другими изменениями самочувствия. Начать можно с врача: он оценит общее состояние и при необходимости подскажет, к кому обратиться дальше. При выраженном эмоциональном напряжении может быть полезна консультация специалиста по психическому здоровью.

На внимание могут влиять разные обстоятельства, в том числе состояние здоровья, боль, нарушения сна и некоторые лекарства. Не следует самостоятельно отменять назначенное лечение или пытаться объяснить всё одной психологической причиной. Специалист поможет оценить картину целиком, а не подтвердить заранее выбранный ярлык. Если внезапно возникла спутанность сознания, резко ухудшилось самочувствие или появились другие острые симптомы, нужна своевременная медицинская помощь.

Обращение за помощью не означает, что человек недостаточно старался. Возможно, бытовых проверок уже недостаточно. Практики внимания и расслабления могут поддерживать саморегуляцию, но не заменяют сон, безопасные условия, медицинскую оценку и профессиональную помощь, когда они нужны. Альфа-ритм тем более не объясняет сам по себе, почему человек теряет нить разговора или не может сосредоточиться.

Ирине не нужно сначала выяснять, «что с ней не так», чтобы изменить расписание, поесть или попросить не ставить встречи подряд. Для начала достаточно заметить, какое условие отнимает силы, и проверить одно посильное изменение. Когда базовые обстоятельства учтены, проще понять, что поможет телу и вниманию перейти в более устойчивое состояние. Об этом

— следующая глава: тело может стать входом в спокойствие, но не способом замаскировать истощение.

Тело как вход в спокойствие

Если записи за день показывают недосып, перегрузку или неудобное рабочее место, требовать от себя идеальной концентрации бессмысленно. Но даже в таком состоянии можно найти одну небольшую вещь, которую реально изменить прямо сейчас: дать стопам опору или перестать сжимать мышку. Если вы сидите, устройтесь так, чтобы стопы касались пола или другой устойчивой поверхности, а спину не приходилось всё время удерживать напряжением. Идеальная поза не нужна. Глаза можно не закрывать.

Опора, а не поза

Начните не с команды «расслабиться», а с проверки контакта с поверхностью. Почувствуйте, как стопы соприкасаются с полом: всей подошвой, пятками, носками или только краем обуви. Пока ничего не меняйте. Если ступни не достают до пола, подвиньте стул или поставьте под них устойчивую подставку. А если нынешнее положение не мешает, можно оставить всё как есть.

Теперь обратите внимание на корпус. Спина может касаться спинки стула, а может быть отведена от неё. Подойдут оба варианта, если положение не требует постоянного напряжения и не усиливает боль. Не нужно вытягиваться по струнке или специально расправлять плечи. Лучше проверьте, можно ли немного изменить положение таза, спины или ног, чтобы сидеть было удобнее и при этом оставаться готовым продолжить работу.

Опора не означает неподвижность. Меняйте положение, переносите вес с одной ноги на другую, обопритесь предплечьями о стол. Чтобы внимание стало устойчивее, телу не обязательно застывать. Иногда небольшое движение как раз помогает сбросить лишнее усилие.

Затем проведите вниманием по нескольким зонам, где часто накапливается напряжение. Это не поиск неисправности и не проверка того, насколько хорошо вы умеете расслабляться. Достаточно заметить ощущение, решить, нужно ли что-то менять, и пропустить любой шаг, который сейчас неприятен.

Короткая карта тела

Сначала почувствуйте стопы. Отметьте не только соприкосновение с полом, но и то, как распределён вес. Есть ли разница между правой и левой ногой? Чувствуются ли пятки, подошвы, носки? Добиваться симметрии не нужно. Если одна стопа почти не ощущается или внимание к ней раздражает, пропустите этот пункт.

Затем переведите внимание на корпус. На чём он держится: на спинке стула, мышцах спины, предплечьях, ногах или сразу на нескольких опорах? Не приходится ли всё время удерживать плечи и голову на весу? Иногда достаточно придвинуться к спинке или положить предплечья на стол. В другой ситуации удобнее отодвинуться и изменить угол. Выбирайте не самое красивое положение, а то, которое требует меньше усилий.

Теперь обратите внимание на челюсть. Не нужно широко открывать рот, двигать нижней челюстью или добиваться какого-то особого ощущения. Просто отметьте, соприкасаются ли зубы, насколько сжаты губы, есть ли напряжение возле висков. Если зубы стиснуты, позвольте им слегка разойтись — не выдвигая челюсть вперёд и не удерживая рот в непривычном положении. Если появятся боль или неприятные ощущения, пропустите этот пункт.

Проверьте плечи. Когда мы сосредоточены, торопимся или долго смотрим в экран, они часто незаметно поднимаются. Отметьте, где они находятся, не сравнивая себя с образцом идеальной позы. Если это кажется уместным, позвольте плечам немного опуститься или отведите локти от корпуса так, чтобы руки не пришлось удерживать на весу. Не тяните плечи назад силой: напряжение может просто переместиться в другую область.

Последними проверьте кисти. Не сжимаете ли вы телефон, ручку или мышку сильнее, чем нужно? Ослабьте хват на несколько процентов, положите кисти на поверхность, чуть рас-

прямите пальцы или на мгновение смените положение рук. Не нужно расправлять пальцы до конца. Достаточно заметить, есть ли в них усилие, которое не помогает текущей задаче.

Весь маршрут займёт меньше минуты. Его можно сократить до одной зоны — например, стоп и кистей — или остановиться после первого шага. Если внимание скачет, вернитесь не к началу всей практики, а к ближайшей нейтральной опоре: поверхности под стопами, спинке стула, столу под предплечьями. Ценность этой карты не в полноте, а в том, что она оставляет вам выбор.

Большой разбор: рабочий стол к концу дня

Представьте обычный конец рабочего дня: нужно дописать документ, на экране открыто несколько окон, рядом лежит телефон, а до следующей встречи осталось немного времени. Вы перечитываете одну и ту же строку, раздражаетесь из-за мелких помех и всё сильнее давите на клавиши. Легко решить, что внимания не хватает, и просто потребовать от себя собраться.

Но прежде чем поднажать, проверьте, что происходит вокруг. Возможно, вы не успели поесть, в комнате шумно или накопилась усталость. Телесная практика не отменит этих обстоятельств и не превратит утомление в бодрость. Её задача скромнее: понять, не мешает ли работе лишнее напряжение, которое можно немного уменьшить.

Начните со стоп. Если одна нога завёрнута под стул, а другая упирается носком в пол, это не обязательно проблема. Но проверьте, помогает ли такое положение сидеть или заставляет всё время удерживать равновесие. При необходимости поставьте обе стопы на пол или подставку. Не выпрямляйте ноги, если так неудобно, и не удерживайте новую позу через боль.

Затем обратите внимание на корпус. Когда вы наклоняетесь к экрану, голова постепенно уходит вперёд, а спина и плечи принимают на себя больше нагрузки. Не нужно резко садиться «правильно»: если возможно, придвиньте экран или обопритесь на спинку стула. Иногда помогает отодвинуть клавиатуру или положить предплечья на стол — тогда плечам не приходится поддерживать руки на весу. Такая настройка подходит не всем: если стол слишком высокий или низкий, изменение может не помочь. Выберите самый удобный из доступных вариантов, не превращая позу в новый повод для самокритики.

При чтении документа зубы могут оказаться стиснуты, хотя для этой задачи это не требуется. Чуть разомкните их, если вам так комфортнее, но не ждите, что сразу почувствуете спокойствие. Если сжатие челюсти связано с болью или стоматологическим лечением, не экспериментируйте с положением рта — просто пропустите этот участок.

Плечи и кисти лучше рассматривать вместе. Если мышка далеко, рука вытянута, а плечо приподнято, команда «опустить плечи» вряд ли поможет: руке всё равно придётся тянуться. Иногда полезнее придвинуть мышку. А если рука занята телефоном или кружкой, сначала решите, куда их поставить. Телу не всегда нужна внутренняя настройка — иногда оно просто указывает, что рабочее место неудобно организовано.

После этих изменений работать может стать немного удобнее, хотя усталость никуда не исчезнет. Документ всё ещё нужно дописать, срок не изменился. Но если рука меньше сжимает мышку, у корпуса появилась опора, а челюсть не удерживается в напряжении, внимание, возможно, перестанет отвлекаться на часть лишних усилий. Это не гарантия большей продуктивности и не способ определить мозговой ритм. Просто проверьте, стало ли телу легче поддерживать действие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.