

Counterclockwise:  
Mindful Health  
and the Power of  
Possibility  
Ellen J. Langer



# Против часовой стрелки

Осознанный подход к здоровью  
и сила возможности

Эллен Лангер

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Против  
часовой стрелки. Осознанный  
подход к здоровью и сила  
возможности. Эллен Лангер**

«Смарт Ридинг»

2022

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: Против часовой стрелки. Осознанный подход к здоровью и сила возможности. Эллен Лангер / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2022 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Это саммари – сокращенная версия книги «Против часовой стрелки. Осознанный подход к здоровью и сила возможности» Эллен Лангер. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. В теории все мы согласны с расхожей фразой «нет ничего невозможного». Но умеем ли мы доказать это на практике? Еще в 1979 году психолог и исследователь Эллен Лангер провела эксперимент, который убедительно доказал: предоставление человеку выбора, удачно подобранное слово и небольшие изменения окружающей среды могут повернуть время вспять и буквально отправить нас на двадцать лет назад. Как добиться того же в обычных условиях? Ключ – в осознанном подходе к здоровью и вере в собственные возможности. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

## Содержание

Повернуть время вспять	6
Наука в поисках истины	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Ключевые идеи книги: Против часовой стрелки. Осознанный подход к здоровью и сила возможности. Эллиен Лангер**

**Оригинальное название:**

Counterclockwise: Mindful Health and the Power of Possibility

**Автор:**

Ellen J. Langer

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

## Повернуть время вспять

В 1979 году психолог и исследователь Эллен Лангер решила провести эксперимент. Вместе со своими студентами она разработала исследование, которое помогло зафиксировать, как психологическое состояние человека влияет на его физиологические показатели.

Для этого исследователи пригласили 16 мужчин в возрасте 75 лет и разделили их на две группы. Участники обеих групп должны были друг за другом провести неделю в общем доме, обставленном так, будто на дворе 1959 год. Газеты, книги, музыка, еда, предметы быта – все соответствовало временам двадцатилетней давности.

Разница между двумя группами была лишь в том, что участники первой – экспериментальной – группы должны были вести себя так, будто им по-прежнему 55 лет. Их попросили заранее написать краткую автобиографию строго в настоящем времени и прислать свою старую фотографию. Эти фотографии затем раздавались другим участникам, чтобы помочь им увидеть друг в друге более молодых людей. Каждый день они встречались и обсуждали события 1959 года так, как будто они происходят прямо сейчас. Участники говорили о себе только в настоящем времени и поддерживали друг в друге убеждение, что им по плечу вести себя так же, как в 55.

Участники второй – контрольной – группы жили в тех же условиях и так же говорили о событиях 1959 года, но в отличие от первой группы они лишь вспоминали о былых временах. Их автобиографии были написаны в прошедшем времени, а фотографии, которыми они обменивались, были сделаны незадолго до проведения эксперимента.

Итак, стрелки часов повернулись вспять. До начала исследования многие участники сильно зависели от молодых родственников, передвигались только с посторонней помощью и не выполняли обычных действий вроде переноски собственных вещей или уборки посуды после обеда. Но в рамках эксперимента они оказались предоставлены сами себе, и к концу второго дня все так или иначе включились в ежедневные активности: сами переносили и распаковывали свои чемоданы, накрывали на стол и убирали со стола, играли в легкие спортивные игры, принимали живое участие в общих беседах.

К концу недели участники обеих групп чувствовали себя куда лучше, чем в начале эксперимента. Все они стали физически активнее, у них улучшились мелкая моторика рук, осанка, походка, память, вкусовая чувствительность, слух, зрение, память и когнитивная деятельность. С одной только разницей – результаты экспериментальной группы были не в пример выше.

Так, в экспериментальной группе 63 % участников улучшили свои показатели в тесте на проверку интеллекта, а в контрольной группе похожих результатов смогли добиться лишь 44 % участников. То же касалось и других показателей. Помимо прочего авторы исследования попросили независимых наблюдателей оценить фотографии участников, сделанные в день начала эксперимента и сразу по его завершении. Большинство наблюдателей отметили, что участники экспериментальной группы визуально помолодели.

Эллен Лангер сделала два вывода по результатам проведенного эксперимента:

- 1) если относиться к старости с уважением и не преуменьшать способности пожилых людей, они способны на куда большую самостоятельность и готовы поддерживать более активный образ жизни;
- 2) нарратив, который человек рассказывает самому себе, напрямую влияет на качество его жизни и физиологическое состояние организма.

Десятилетия дальнейших исследований привели Эллен к заключению, что *наш главный ограничитель – не физическое тело, а ум*. То, что мы воспринимаем как непреложную

истину, доказанную и утвержденную современной медициной, отражает лишь один из возможных аспектов реальности.

Если группа пожилых людей смогла добиться таких выдающихся результатов за такой короткий срок, встает вопрос: чего мы можем добиться в течение всей жизни? Мы так беспокоимся о внешнем состоянии здоровья, что упускаем главное – что происходит внутри.

Осознанный подход к здоровью – не про то, как правильно питаться, какие упражнения делать и каким медицинским рекомендациям следовать, равно как и не про то, что от всего этого следует отказаться. *Осознанный подход к здоровью – это путь к освобождению от ограничивающих установок.* Это инструмент, который поможет вам стать главным хранителем и защитником собственного благополучия.

## Наука в поисках истины

Научный прогресс помог нам ответить на многие важные и сложные вопросы. Однако стоит помнить, что *научные данные описывают усредненный случай*. А ни один из нас к такому случаю не относится. Патогены отличаются друг от друга, мы отличаемся друг от друга, а значит, и подходы к лечению внешне похожих заболеваний должны различаться. К сожалению, в условиях массового здравоохранения это трудноосуществимо. Врачи работают под большим давлением с огромным потоком людей. Они вынуждены использовать стандартизированные протоколы, и *помочь им увидеть за протоколом живого, отличного от других человека – наша задача*.

Ни один врач не знает вас лучше вас самих. Ни один специалист не может почувствовать, что именно вы чувствуете. И никто, кроме нас, не сможет интегрировать общемедицинские сведения с тем, что мы знаем о самих себе. *Это и есть осознанность – обращать внимание на себя, отслеживать внутренние изменения, рассматривать все возможности и ставить под сомнение любые истины*.

Для начала разберемся, как устроено научное знание. В большей степени оно построено на отношениях корреляции. А корреляция (между А и Б есть какая-то связь), как мы знаем, не равна каузации (из А вытекает Б). По сути, все, с чем мы имеем дело, это корреляция между наблюдаемыми феноменами и болезнью. Научные исследования также выявляют скорее возможные, а не абсолютные закономерности, и вот эти-то закономерности исследователи, преподаватели, СМИ и широкая общественность транслируют как безапелляционные утверждения. Поддаться такому натиску очень легко, и все же стоит помнить – некое утверждение лишь потенциально правдиво и только в определенных условиях. Даже незначительные изменения в любом количестве переменных могут существенно изменить результат.

*Так, если мы захотим протестировать влияние нового лекарства на мышечную силу, мы должны будем выбрать участников исследования, тем или иным способом преподнести им информацию о предстоящем эксперименте, решить, какую дозу лекарства будем предоставлять, определить, когда и в каких обстоятельствах будет вводиться лекарство, – и это далеко не полный список переменных, от которых напрямую зависит результат! Медицинская наука строится на базе множества таких скрытых решений.*

Безусловно, врачи знают о здоровье больше среднестатистического человека, но и они не совершенны. Главный инструмент работы врача – диагноз. Если есть диагноз, значит, есть стандартизированный протокол лечения и общий прогноз о ходе заболевания. *Но диагноз – это всего лишь ярлык. Он не учитывает индивидуальных особенностей организма, обстоятельств жизни, прошлого опыта*. А любой ярлык делает нас более зависимыми от экспертов и технологий, заставляет разделять себя на части и пренебрегать здоровыми аспектами организма, а также формирует ожидания, под которые мы бессознательно подгоняем симптомы.



## **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.