

# Переключатель

*Выбор места, на которое мы хотим направить свое внимание*

В современном мире электронные устройства вызывают зависимость все сильнее. Мы становимся все более оторванными от физического мира и бездумно реагируем во время общения с помощью гаджетов.

**Переключатель** — это практика, способная сделать наше взаимодействие с гаджетами более осозанным, чтобы вернуть возможность выбора в моменты, когда это будет особенно необходимо. Она основана на процессах **терапии принятия и ответственности (АСТ)**.

Подобно выключателю, мы можем переключить «свет» на место, где находится наше внимание, и выбрать, на чем мы хотели бы его сосредоточить.

**Практика хорошо подходит для двух целей:**

- Выбрать, хотим ли мы использовать устройство — переключение внимания между устройством и физическим миром.
- Выбрать, как именно мы хотим использовать устройство — переключение внимания с реактивного на созерцательное во время взаимодействия с другими людьми при помощи гаджета.

**«Переключатель» состоит из трех вопросов:**

1. Полезно ли то, что я делаю, прямо сейчас?
2. Срочное ли это занятие?
3. Помогает ли это быть мне тем человеком, которым я хочу быть?

## **Цель 1 — Выбрать, хотим ли мы использовать устройство**

В дополнение к поведенческим границам (времени, когда мы физически отделены от наших устройств), это практика позволяет нам в каждый отдельный момент осознанно выбирать использование гаджета, а не оставлять этот выбор за ним.

**Вопрос 1: Полезно ли то, что я делаю, прямо сейчас?**

Как я чувствую себя сейчас, используя это устройство? Становится ли мне от этого лучше или хуже? Помогает ли мне это действие или только отнимает силы?

## **Вопрос 2: Срочное ли это занятие?**

Может ли использование устройства подождать 5 секунд, 5 минут или даже 5 часов, если сейчас мое внимание можно направить на что-то более важное?

## **Вопрос 3: Помогает ли это быть мне тем человеком, которым я хочу быть?**

От чего меня отвлекает мое устройство в данный момент? Позволяет ли мне взаимодействие с устройством быть тем человеком/другом/родителем/профессионалом/партнером, которым я хочу быть в данный момент?

\* — С помощью третьего вопроса мы обращаемся к ценностям — нашему личному «зачем?». Это базовый вопрос, который лежит в основе первых двух. Он позволяет нам выбрать наиболее важное место для нашего внимания в этот момент.

## **Цель 2 — Выбрать, как именно мы хотим использовать устройство**

Эти же три вопроса можно использовать, когда мы общаемся с помощью наших устройств — отвечаем на текстовые сообщения, электронные письма, посты/комментарии в социальных сетях и т. д.

Они могут быть особенно полезны, если у вас возникла болезненная эмоция, которая провоцирует сильное желание бездумно реагировать. Мы можем переключиться с реактивного режима на созерцательный, в тот момент, когда используем девайс для общения с другими — это позволит выйти за пределы нашего реактивного эго, вернуться к ценностям и признать нашу общую человечность.

## **Вопрос 1: Полезно ли то, что я делаю, прямо сейчас?**

Есть ли польза в том, чтобы ответить? Ответная реакция будет способствовать улучшению или ухудшению моего самочувствия? Реакция помогает мне (и другим) или вытягивает силы из меня (и других)? Мое эго или ценности говорят, что я должен реагировать?

\* — *«Быть поставленным на второе место может стать настоящим триумфом, если вы решили оставить последнее слово за собой».*

## **Вопрос 2: Срочное ли это занятие?**

Нужно ли реагировать сейчас? Будет ли разумным сделать паузу, несколько осознанных вдохов, и подождать 5 секунд, 5 минут или даже 5 часов, прежде чем ответить? Позволит ли ожидание ослабить сильные эмоции и получить время, чтобы обдумать, как я отвечу?

\* — «Чем сильнее мы чувствуем желание ответить, тем дольше нужно подождать».

### **Вопрос 3: Помогает ли это быть мне тем человеком, которым я хочу быть?**

Как я хочу реагировать? Как я проявляю себя в своей речи и действиях, включая мой язык, тон и признание «человеческого сущности» с другой стороны? Позволяет ли то, как я отвечаю, быть таким человеком/другом/родителем/профессионалом/партнером, каким я хочу быть в данный момент?

\* — С помощью этого вопроса мы обращаемся к нашим ценностям. Он позволяет нам выйти за пределы нашего реактивного эго, чтобы переключиться на ценности и признать нашу общую человеческую природу.

Два процесса, которые можно практиковать вокруг этих вопросов, — это **напоминание** и **размышление**.

#### **Напоминание**

Очень важно **не осуждать себя**, когда мы непреднамеренно отключаемся — отвлекаемся или бездумно реагируем. Мы не можем ожидать от себя постоянной включенности; невозможно оставаться осведомленным, когда наш человеческий опыт (например, мысли и чувства) и окружающий мир (например, вызывающий привыкание контент в телефоне) отвлекают внимание. Вместо этого важно **замечать** моменты, когда мы отключаемся. Замечание — это ценное напоминание о том, что для нас важно и каким человеком мы хотим быть.

#### **Размышление**

После переключения важно поразмышлять — **признать**, что мы снова вернулись к образу человека, которым хотим быть, и живем теми мгновениями, которыми хотим жить. Эти мысли придают силы. Они мотивируют и подкрепляют практику, чтобы опять и опять возвращаться к тому, что важно.