

Усвідомленість

Як знайти гармонію в нашому шаленому світі:

Марк Вільямс,
Денні Пенман

Переклад з англійської Марії Коваленко



Харків
Моноліт Bizz
2021

УДК 159.9

В 41

Видано за згодою Dr Danny Penman
і Professor J. M. G. Williams, Curtis Brown Group Limited.

Оригінальна назва: Mindfulness: A Practical Guide
to Finding Peace in a Frantic World

Вільямс М.
В 41 Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі: практичний посібник / Марк Вільямс, Денні Пенман; пер. з англ. М. Коваленко. — Харків: Моноліт, 2021. — 256 с.

ISBN 978-617-577-221-8

Практика усвідомленості на Заході давно рятує мільйони людей від хронічного стресу і депресії, чи не найпоширеніших недуг сучасного світу. Сьогодні і в Україні вона стрімко стає популярною. Одним із фундаторів «терапії усвідомленості» є професор Марк Вільямс. Разом із доктором Денні Пенманом вони створили цю книжку, яка вже майже десятиліття є визнаним міжнародним бестселером. Що й не дивно: науково та клінічно доведено, що застосування методик, описаних Марком Вільямсом та Денні Пенманом, позитивно впливає на здоров'я, відчуття благополуччя та щастя людини.

Це практичний посібник. Тут запропонована восьми тижнева покрокова програма досягнення гармонії з самим собою та навколишнім світом. Водночас книжка доповнена унікальними аудіоуправами, які допоможуть правильно виконувати медитації. Це ваш шанс повернутися на свій «життєвий шлях» і насолоджуватися кожним днем.

УДК 159.9

Аудіоверсія медитацій

Код для завантаження —  за посиланням bit.ly/3c8Bfy1

Усі права застережено, зокрема право часткового або повного відтворення в будь-якій формі.

Правову підтримку видавництва забезпечує компанія Web-protect



© 2011 by Professor J M G Williams
and Dr Danny Penman
Foreword by Jon Kabat-Zinn, 2011

© Коваленко М. І, переклад
з англійської, 2019

© Видання українською мовою
ТОВ «Видавництво “Моноліт”», 2021



ISBN 978-617-577-221-8

Зміст

| | |
|--|-----|
| Подяки | 9 |
| Передмова Джона Кабат-Зінна | 11 |
| <i>Перший розділ.</i> | |
| Гонитва за власним хвостом | 15 |
| <i>Другий розділ.</i> | |
| Навіщо ми атакуємо самих себе? | 28 |
| <i>Третій розділ.</i> | |
| Пробудіться до свого життя | 44 |
| <i>Четвертий розділ.</i> | |
| Вступ до восьми тижневої програми усвідомленості | 65 |
| <i>П'ятий розділ.</i> | |
| Перший тиждень: свідомо керуємо своїм автопілотом. | 75 |
| <i>Шостий розділ.</i> | |
| Другий тиждень: співпраця тіла з розумом. | 97 |
| <i>Сьомий розділ.</i> | |
| Третій тиждень: миша в лабіринті | 114 |
| <i>Восьмий розділ.</i> | |
| Четвертий тиждень: подалі від пліток. | 135 |

Дев'ятий розділ.

П'ятий тиждень: повернутись обличчям до труднощів 157

Десятий розділ.

Шостий тиждень:

перебуваємо у пастці минулого чи живемо в сьогодні? 178

Одинадцятий розділ.

Сьомий тиждень: коли ви припинили танцювати? 201

Дванадцятий розділ.

Восьмий тиждень: ваше бурхливе й дорогоцінне життя 225

Примітки 238

Ресурси 249

Подяки

Ця книжка не побачила б світ без допомоги та підтримки багатьох людей. Ми безмежно вдячні Шейлі Кроулі з літературної агенції Curtis Brown і Енні Лоуренс та її команді з видавництва Piatkus.

Марк дякує науковій благодійній організації Wellcome Trust — не лише за щедрю фінансову підтримку дослідження, яке поглибило й розширило розуміння усвідомленості, а й за ідею винести цю роботу за межі академії.

Ми також вдячні багатьом іншим людям, які допомогли реалізуватися цьому проєкту: Гвіневрі Вебстер, Джеррі Бьорну та учасникам навчального курсу Boundary Brook в Оксфорді; Кетрін Крейн, Даніелль Дагган, Торстену Барнгоферу, Мелані Феннелл, Венді Свіфт та іншим членам Оксфордського центру вивчення усвідомленості (центру, який залишається урочистою присвятою його засновникові — Джеффри Бамфорду); Мелані Феннелл та Філіс Вільямс, які допомогли поліпшити рукопис; Ферріс Бак Урбановській, Антонії Сумбунду та Джонові Пікоку, до мудрості яких Марк звертається й досі; Джонові Тісдейлу та Зінделу Сегалу, співрозробникам когнітивної терапії на основі усвідомленості (КТОУ), нашим давнім друзям; а також Джону Кабат-Зінну — не лише за натхнення, а й за щедрість, за те, що розділив з нами цю роботу, а також за те, що постійно підбадьорював і заохочував нести цю сильну та співчутливу мудрість у наш шалений світ.

Багато ідей цієї книжки та слів, у яких ми їх утілили, з'явилися під час тісної двадцятирічної співпраці Марка із Джоном Кабат-Зінном, Зінделом Сегалом та Джоном Тісдейлом. Ми неймовірно вдячні за їхню щедрість, за те, що дозволили нам знову поділитися цими ідеями з людьми, які лише починають дізнаватися про усвідомленість, і з тими, хто хоче поновити свою практику.

На окрему подяку від Денні заслуговує Пет Філд із загально-освітньої школи Нестона за далекоглядність і сміливість навчати медитації групу незговірливих, норовливих підлітків (включно з Денні). На початку 1980-х це був радикальний освітній крок, який змінив багато життів. Крім того, Денні висловлює особливу подяку Піппі Столлворзі за її допомогу та підтримку.

Зрештою, кожен із нас надзвичайно вдячний своїм рідним, а особливо дружинам, Філіс та Беллі, за їхню сповнену любові підтримку, яка допомогла нам подолати неминучі виклики письменства.

Передмова Джона Кабат-Зінна

Нині весь світ гуде про усвідомленість. І це чудово, адже нам дуже, якщо не вкрай, бракує якогось невлучимого, але такого необхідного елемента в житті. Ми можемо навіть час від часу інтуїтивно відчувати, що те, чого нам справді бракує, — це ми самі, наше бажання або готовність бути присутніми у своєму житті та розпоряджатися кожною його миттю так, ніби вона справді важлива — саме ось ця мить, яка є у нас зараз; і що ми гідні жити в такий спосіб і спроможні на це. Це неймовірно сміливе відчуття або розуміння. І надзвичайно важливе. Воно здатне змінити світ. Воно, безперечно, глибоко живить і змінює життя тих, хто його приймає.

Але усвідомленість — це не просто чудова ідея: «О, так, я просто буду більш усвідомлено ставитися до свого життя, менше засуджуватиму себе — і все зміниться на краще. І чому це не спало мені на думку раніше?!» Такі ідеї зазвичай приходять і швидко зникають, дуже рідко підштовхуючи нас до змін. Хоча це справді чудова ідея — бути присутнім у своєму житті й менше прискіпуватися до себе, от тільки з нею ви далеко не зайдете. Насправді вона може призвести до протилежного — змусити вас почуватися невдахою, не здатним контролювати власне життя.

Усвідомленість буде ефективною лише за однієї умови: той, хто хоче отримати користь, має докласти зусиль. Інакше кажучи,

усвідомленість, як її визначають Марк Вільямс та Денні Пенман, — це насправді *практика*. Це спосіб життя, а не просто гарна ідея, хитромудрий прийом або данина моді. Їй уже тисячі років. Про цю практику часто говорять як про «серце буддистської медитації», хоча її сутність, що стосується уваги та усвідомлення, насправді універсальна.

Науково та клінічно доведено (і про це йтиметься далі), що практика усвідомленості неабияк впливає на здоров'я, благополуччя і щастя. Однак, оскільки це практика, а не просто гарна ідея, її застосування — це процес, який із часом розширюється й поглиблюється. Найкраще буде, якщо ви дасте собі обіцянку неухильно дотримуватися запропонованої програми, але водночас будете ставитися до цього як до гри і намагатиметеся зробити кожен момент легким та невимушеним — по суті, виявлятимете до себе співчуття і доброту. Ця легкість і невимушеність разом із дисципліною та непохитним прагненням дотримати даного собі слова — визначальні риси практики усвідомленості в усіх її різноманітних формах.

Дуже важливо мати на цьому шляху надійного провідника, адже ставки справді високі. Від цього залежать якість вашого життя і взаємини з іншими людьми та зі світом, у якому ви живете, не кажучи вже про рівень благополуччя, психологічний баланс, відчуття щастя та присутність у своєму житті в міру його розвитку. Ви впораєтеся, якщо довіритесь досвідченим Марку Вільямсу та Денні Пенману, неухильно дотримуючись програми, яку вони пропонують, і застосовуючи всі їхні поради. Ця програма має чітку структуру, або архітектуру, якщо вам так більше подобається, — у межах якої ви будете спостерігати за своїми розумом і тілом, тимчасом як ваше життя змінюватиметься, — та систематичний і надійний підхід до будь-чого, із чим ви можете зіткнутися в цей період.

Структура цієї програми ґрунтується на фактах, які дослідники виявили під час проведення курсу зниження стресу на основі усвідомленості (ЗСОУ) та когнітивної терапії на основі усвідомленості (КТОУ). Саме ці факти лягли в основу послідовної та переконливої

восьмитижневої програми, яка базується на здоровому глузді. Вона призначена для кожного, хто дбає про своє фізичне та психічне здоров'я, особливо зважаючи на те, у якому шаленому світі ми живемо. Мені неймовірно подобаються прості, але радикальні пропозиції щодо викорінення звичок, які автори називають «Визволителями від звичок». Ці поради покликані спонукати вас виявити та проаналізувати деякі моделі думок і поведінки, яких ви навіть не усвідомлюєте, але які позбавляють свободи і не дають змоги бути собою.

Покладаючись на авторів програми, на їхнє наставництво та поради, ви також (і це найважливіше) покладаєтеся на себе: зобов'язуєтесь дотримуватися їхніх напучень, долучатися до різноманітних формальних та неформальних практик і викорінення звичок, спостерігаючи за тим, що відбувається, коли ви намагаєтесь бути зосередженими, ставитися з добротою та співчуттям до самих себе та до інших людей, навіть якщо спершу здаватиметься, що це для вас неприродно. Зрештою, таке зобов'язання — акт довіри до себе та віри у свої сили. У поєднанні із запропонованою в цій книжці програмою це може стати нагодою, яка випадає раз у житті, шансом повернутися на свій «життєвий шлях» і насолоджуватись кожним моментом, кожним днем.

Я знаю Марка Вільямса як колегу, співавтора і доброго друга вже багато років поспіль. Він — один із найкращих (у світі) дослідників усвідомленості, перший, хто почав розробляти і поширювати цю практику. Разом із Джоном Тісдейлом та Зінделом Сегалом він став творцем когнітивної терапії на основі усвідомленості (КТОУ). Ця терапія допомагає кардинально змінити життя людей, які потерпають від серйозних депресивних розладів, і суттєво знижує ризик рецидивів, що підтверджують різноманітні дослідження.

Також він є засновником Центру досліджень і практики усвідомленості при Бангорському університеті (Північний Вельс) та Оксфордського центру вивчення усвідомленості. Обидва центри відіграють провідну роль у дослідженнях та впровадженні у практику клінічних процедур на основі усвідомленості. Разом

із журналістом Денні Пенманом Марк створив простий і практичний посібник, який допоможе зробити перші кроки до розвитку усвідомленості. Бажаю вам отримати величезне задоволення та користь від участі в цій програмі, стати мудрішими та поліпшити стосунки зі своїм «шаленим і дорогоцінним життям».

Джон Кабат-Зінн,
Бостон, штат Массачусетс,
грудень, 2010

Перший розділ

Гонитва за власним хвостом

Чи можете ви згадати, коли востаннє не могли заснути через надокучливі думки? Ви відчайдушно прагнули звільнитися від них свій розум і просто опинитися в *тиші*, щоб можна було трохи поспати. Але хоч би що ви робили, вам це не вдавалося. Щойно ви змушували себе ні про що не думати, набридливі думки починали атакувати вас із новою силою. Ви наказували собі не хвилюватися, але враз пригадували купу речей, через які просто немислимо було зберегти рівновагу. Ви підбивали подушку і переверталися з боку на бік, уможовтнюючись якнайзручніше, але думки не покидали вас... І от уже за вікном починало сіріти, а ви, так і не змігши заснути, почувалися уразливими і розбитими. Дзвенів будильник — вам доводилося вставати з ліжка. Ви робили це, знесилені, у кепському настрої, пригнічені.

Протягом наступного дня вам доводилося боротися з іншою проблемою: прагненням зоставатися бадьорим, при тому що ви ледве стримувалися, аби раз у раз не позіхати. Фізично ви були на роботі, але подумки блукали хтозна-де. Не могли сконцентруватися. Почервонілі очі пекли, усе тіло скеміло, а в голові аж дзвеніла порожнеча.

Втупившись у купу паперів на столі, ви сподівалися, що станеться диво — і ви зможете зібратися на силі й виконати свою

роботу. Під час зустрічей доводилося докладати неймовірних зусиль, аби не заплющити очі, що вже й казати про активну та цікавлену участь у розмові? Здавалося, ніби ваше життя сипалося крізь пальці, мов пісок... Ви відчували сильний стрес, тривожність, ви були вкрай виснаженими...

Ця книжка розкаже вам, як можна знайти гармонію і задоволення в нашому шаленому, такому несамовитому світі. А точніше — як відкрити їх для себе знову, адже в кожному з нас є глибокі джерела гармонії та задоволення, якими б збентеженими і загнаними у пастку ми не почувалися. Вони лише чекають, поки ми звільнимо їх з-під завалів, створених нашим знетямленим, невблаганним способом життя.

Ми знаємо, про що говоримо, адже разом зі своїми колегами з Оксфордського університету та інших інституцій по всьому світу впродовж тридцяти років досліджували тривожність, стрес і депресію. Ця книжка розкриває таємниці «стабільного» щастя і показує, як ви можете успішно боротися із тривожністю, стресом, виснаженням і навіть із депресією. Річ в особливому виді щастя та гармонії, який проникає в душу і розвиває справжню любов до життя, пронизує все, що робите, допомагає давати собі раду з усіма викликами, які кидає життя.

Ці таємниці були добре відомі в античному світі, вони й досі живі у деяких культурах. Але так багато представників західного світу зовсім забуло, як це — жити щасливим життям, насолоджуватися кожним його моментом. Здебільшого все навіть гірше. Люди *так сильно* намагаються бути щасливими, що врешті-решт пропускають найважливіші моменти свого життя і самі знищують ту гармонію, якої так прагнуть. Ми написали цю книжку для того, щоб допомогти вам зрозуміти, де знайти справжнє щастя, гармонію та задоволення, і підказати, як ви можете заново відкрити для себе джерела цих відчуттів.

Ми навчимо вас, як поступово звільнитися від тривожності, стресу, невдоволення і виснаження. Але не обіцяємо вічного блаженства: кожен із нас час від часу відчуває біль і страждання, тож сподіватися, що з вами все буде по-іншому, наївно і навіть

небезпечно. І все ж таки *це можливо* — віднайти альтернативу невблаганній боротьбі, яка переповнює наше щоденне життя.

На наступних сторінках книжки, а також на нашому сайті ми пропонуємо серію простих практик, які ви зможете зробити частиною свого повсякденного життя. Вони базуються на когнітивній терапії на основі усвідомленості (КТОУ), яка виросла із натхненної роботи Джона Кабат-Зінна у Медичному центрі при Массачусетському університеті, що у США. Першими над КТОУ почали працювати професор Марк Вільямс (співавтор цієї книжки), Джон Тісдейл із Кембриджу та Зіндел Сегал з Торонтського університету. Її було розроблено для допомоги людям, які потерпали від повторюваних нападів серйозної депресії. Клінічні випробування показали, що КТОУ справді працює. Доведено, що вона вдвічі знижує ризик повернення депресії у тих, хто страждав від найбільш виснажливих форм цієї хвороби. Ця терапія щонайменше так само ефективна, як і антидепресанти, проте не має їхніх побічних ефектів. Їй надають перевагу як методу лікування, рекомендованому Національним інститутом здоров'я і клінічної досконалості Великої Британії (National Institute for Health and Clinical Excellence, NICE).

КТОУ ґрунтується на певній формі медитації, про яку на Заході аж дотепер майже не чули. Медитація усвідомленості така прекрасно проста, що її може використовувати кожна людина для розкриття своєї вродженої *joie de vivre**. Але вона варта уваги не лише через це. Завдяки КТОУ цілком нормальні переживання тривожності, стресу та суму не переростуть у довготривалі періоди нещастя та виснаження або навіть у серйозну клінічну депресію.

Під час типового сеансу медитації ви повинні повністю зосередитися на своєму диханні, на тому, як вдихаєте і видихаєте (дивіться інформацію в рамці). Зосередження на диханні дає змогу спостерігати за думками, які виникають у вашій голові, і поступово припинити боротьбу з ними.

* *Joie de vivre* — радість життя (фр.). (Прим. пер.)

«Однохвилинна медитація»

1. Сядьте на стільчик із прямою спинкою. Якщо можете, не спи-
райтеся на неї, трішки відсуньтеся, щоб м'язи спини працю-
вали. Сидіть рівно, не горбтеся. Ступні мають стояти на підлозі.
Опустіть погляд і заплющте очі.
2. Зосередьтеся на диханні, на тому, як вдихаєте і видихаєте
повітря. Звертайте увагу на різноманітні відчуття, які виника-
ють із кожним вдихом і видихом. Спостерігайте за диханням,
не чекаючи, що трапиться щось особливе. Дихайте як зазвичай,
нічого не змінюйте.
3. Через певний час ви почнете подумки відволікатися. Помі-
тивши це, постарайтеся спокійно знову зосередити увагу на
диханні. Не засуджуйте себе. Усвідомлення того, що ваша
увага розпорошилася, і вміння знову зосередитися, не вдаю-
чись до самокритики, — фундаментальні складники медитації
усвідомленості.
4. Зрештою ваш розум може стати спокійним, як плесо ставка
безвітряного дня. Або ж ні. Навіть якщо у вас виникне відчуття
абсолютного спокою, воно може бути скороминущим. Якщо
ви відчуваєте гнів або роздратування, не забувайте, що вони
теж можуть швидко покинути вас. Хоч би що сталося, просто
дозвольте цьому відбутися.
5. Коли хвилина мине, розплющте очі й «поверніться» до кімнати.

Ви почнете усвідомлювати, що думки приходять і йдуть самі, що *ви* — це не ваші думки. Коли ви спостерігатимете за тим, як вони виникають у вашій голові ніби з повітря, а потім зникають, немов мильні бульбашки, до вас ураз прийде фундаментальне усвідомлення, що всі думки та почуття (включно з негативними) — нетривалі, нестійкі. Вони приходять і йдуть, а ви маєте вибір — діяти, піддавшись їм, чи ні.

Усвідомленість — це насамперед спостереження без критики. Співчутливість до себе. Під час виникнення неприємних переживань, відчуття стресу — уміння не брати все близько до серця, сприймати ці негативні думки, ніби темні хмари в небі, і спостерігати за ними зі щирою допитливістю, поки вони пропливають повз. По суті, усвідомленість допомагає вам «упіймати» негативні думки до того, як вони затягнуть вас у вир негативу. Це і є початком процесу повернення собі контролю над своїм життям.

З часом усвідомленість допомагатиме стабільно поліпшувати настрій, досягати відчуття щастя і благополуччя. Наукові дослідження показали, що усвідомленість не лише запобігає депресії, а й позитивно впливає на моделі мозкової активності, які лежать в основі повсякденних тривожності, стресу, депресії та роздратування. Навіть якщо ці відчуття з'являються, то минають швидше і легше. Згідно з іншими дослідженнями, люди, які практикують медитацію регулярно, рідше звертаються до медиків, а якщо й потрапляють до лікарні, то одужують швидше. Завдяки практиці усвідомленості поліпшується пам'ять, підвищується креативність, а реакція стає швидшою (у рамці нижче описано переваги медитації усвідомленості).

Переваги медитації усвідомленості

Численні психологічні дослідження показали, що люди, які регулярно медитують, щасливіші й отримують більше задоволення від життя, ніж ті, хто цього не робить¹. Ці результати надзвичайно важливі ще й у медичному плані, адже такі позитивні емоції є передумовою довшого та здоровішого життя².

- Завдяки медитації знижуються тривожність та роздратованість, послаблюються вияви депресії³. Також покращується пам'ять, реакція стає швидшою, психічна та фізіологічна витривалість зростає⁴.

- Люди, які регулярно медитують, мають кращі стосунки з іншими⁵.
- Дослідження з усього світу показали, що медитація знижує основні показники хронічного стресу, як-от гіпертонія⁶.
- Медитація виявилася ефективною у боротьбі з серйозними проблемами зі здоров'ям, як-от хронічний біль⁷ і рак⁸. Вона навіть може допомогти позбутися наркотичної або алкогольної залежності⁹.
- Згідно з дослідженнями, медитація підвищує імунітет, а отже, допомагає боротися із застудою, грипом та іншими хворобами¹⁰.

Однак, попри ці *доведені* переваги, багато людей і досі трішки насторожено ставляться до слова «медитація». Тож, перш ніж ми продовжимо, варто розвіяти кілька міфів.

- Медитація — не релігія. Усвідомленість — це просто метод тренування розуму. Багато людей, які практикують медитацію, вважає себе віруючими, але й чимало атеїстів та агностиків також вдається до медитації.
- Ви не мусите сидіти на підлозі, схрестивши ноги (як на знімках, що їх ви могли бачити в журналах або на екрані телевізора), але якщо хочете, то можете надати своєму тілу і такого положення. Більшість людей, які приходять до нас на заняття, під час медитування сидить на стільцях, але ви можете робити це в автобусі, у потязі або коли пішки йдете на роботу. Словом, ви можете медитувати майже всюди і завжди.
- Практика усвідомленості не потребує багато часу, але вимагає терпіння й наполегливості. Чимало людей швидко розуміє, що медитація звільняє їх від тиску нагальності, тож вони можуть витратити більше часу на інші справи.
- Медитувати нескладно. Забудьте слова «успіх» і «провал». Навіть якщо практика медитації даватиметься важко, ви дізнаєтеся щось цінне про роботу свого мозку, а отже, отримаєте користь.

- Медитація не затьмарить вашого розуму, не зупинить вас на шляху до процвітання, важливої кар'єри або життєвих цілей. Також вона не перетворить вас на Полліанну* з її наївно-оптимістичним ставленням до життя. Медитація не змусить вас миритися з неприйнятним. Натомість допоможе бачити світ чіткіше, щоб ви могли ухвалювати зважені, помірковані рішення і змінювати те, що потребує змін. Медитація допоможе розвинути глибоке і співчутливе усвідомлення, що дасть вам змогу оцінити власні цілі та знайти оптимальний шлях до реалізації своїх найбільших цінностей.

Знаходимо гармонію в шаленому світі

Оскільки ви обрали цю книжку, то напевно вже неодноразово запитували себе, чому гармонія та щастя, яких ви так прагнете, утікають від вас, мов пісок крізь пальці. Чому таку значну частину життя ви шалено зайняті й відчуваєте тривожність, стрес та виснаження?

Ці запитання збивали вас із пантелику протягом багатьох років. Здається, наука нарешті знайшла на них відповіді. Як не дивно, принципи, які лежать в основі цих відповідей, були відомі ще у стародавньому світі, адже це вічні істини.

Цілком природно, що наш настрій змінюється. Так і має бути. Проте певні моделі мислення можуть перетворити нетривалий спад життєвих сил чи зміну емоційного стану на довготривалі періоди тривожності, стресу, пригнічення або виснаження. Швидкоплинний

* «Полліанна» — роман-бестселер американської письменниці Елеонор Портер, опублікований у 1913 році, про дівчинку Поліанну, яка вирізнялася специфічною формою оптимістичного світогляду, привчивши себе (точніше, свою свідомість) радіти з приводу кожної негативної події, яка відбувалася у житті. Дівчинка завжди знаходила вагомні докази, які перетворювали негативну подію на позитивну. (Прим. пер.)

момент суму, гніву або тривожності може спровокувати погіршення настрою, що затьмарить увесь ваш день, а то й кілька. Недавні наукові відкриття виявили, як саме ці нормальні емоційні потоки можуть призвести до тривалого періоду невдоволення, гострої тривожності й навіть депресії. Але, що важливіше, ці відкриття також показали, як можна стати щасливішою та врівноваженішою людиною. Наведемо два важливі висновки, що з них випливають.

- Коли ви відчуваєте легкий сум, тривогу або роздратованість, вам не так шкодять ці емоції, як ваша реакція на них.
- Намагання позбутися поганого настрою або відчуття невдоволення, тобто спроби з'ясувати, чому ви нещасливі та що можете зробити, аби позбутися цих переживань, зазвичай тільки погіршують ситуацію. Це можна порівняти з болотом: що більше ви борсаєтеся, то глибше вас затягує.

Щойно ми розуміємо, як працює мозок, стає очевидним, чому час від часу ми страждаємо від нападів пригніченості, стресу та роздратування.

Відчувши сум чи пригнічення, ми одразу намагаємося подумки розв'язати *проблему*. І це абсолютно нормально. Ми хочемо зрозуміти, через що відчуваємося нещасними, а потім знайти рішення. Під час цього процесу можна легко відкопати старі образи та жалі й створити нові приводи для хвилювання. А це тільки погіршить настрій. І невдовзі ми вже почуватимемося кепсько через те, що не зуміли знайти спосіб підбадьорити себе. Внутрішній критик, який живе всередині кожного з нас, почне нашіптувати, що це наша помилка, що треба докладати більше зусиль, бути стараннішими, хоч би чого це нам коштувало. Ми віддалимося від найглибшої та наймудрішої частини своєї сутності. Загубимося в нескінченному циклі докорів та самоосуду. Розкритикуємо себе за те, що не зуміли досягти досконалості й не стали тією людиною, якою хотіли б бути, і вирішимо, що самі у цьому винні.

Нас затягне в емоційне болото, адже душевний стан глибоко пов'язаний із пам'яттю, а мозок постійно копирсається у спогадах, аби віднайти те, що відображає наш теперішній емоційний

стан. Наприклад, якщо ми відчуваємо якусь загрозу, мозок миттєво відшукує спогад про інший момент, коли нам загрожувала небезпека, щоб ми могли помітити щось спільне і за аналогією знайти вихід із теперішньої ситуації. Це відбувається миттєво, ще до того, як ми щось усвідомлюємо. Це базова навичка виживання, що вдосконалювалася упродовж мільйонів років еволюції. Вона надзвичайно потужна, тож цей процес майже неможливо зупинити.

Те саме можна сказати і про невдоволення, тривожність та стрес. Цілком нормально час від часу почуватися трохи нещасним, але іноді кілька сумних думок можуть спричинити каскад неприємних спогадів, негативних емоцій та різких докорів. І через це наші години або навіть дні будуть затьмарені похмурими, самокритичними думками, як-от: «Що зі мною не так? У моєму житті справжній розгардіяш. А що ж станеться, коли всі дізнаються, що насправді я ні на що не здатний(а)?»

Такі самокритичні, руйнівні думки неймовірно потужні, а коли набирають обертів, їх майже неможливо зупинити. Одна думка викликає іншу, та — ще одну... І за короткий час та перша думка — хоч би якою скороминущою вона була — збирає вже цілу купу подібних страхів і сумних, тривожних думок. І все — ви не можете вибратися з-під нагромадження власних печалей.

По суті, нічого дивного в цьому немає. Обставини, у яких ми перебуваємо, неабияк впливають на нашу пам'ять. Кілька років тому психологи виявили, що водолази, які запам'ятовували перелік слів на пляжі, забували їх, коли були під водою, але легко згадували, щойно поверталися на сушу. І навпаки, слова, які вони запам'ятовували під водою, їм було важко згадати на пляжі. Море і пляж були могутніми контекстами для пам'яті¹¹.

Те саме відбувається і з вами. Чи ви коли-небудь поверталися в те місце, де полюбляли відпочивати в дитинстві? У вас, певно, були про нього лише невиразні спогади. Та варто було туди приїхати, прогулятися вулицями, порозглядати будинки, вдихнути призабуті аромати — спогади переповнювали вас. Певно, ви почувалися схвильованими, мрійливими і, можливо, трішки закоханими.

Повернення у той контекст стимулювало мозок згадати пов'язані з тим місцем події. Та не лише місця викликають спогади. Світ переповнений такими «спусковими гачками». Чи було колись таке, що якась пісня пробуджувала у вас насичені емоціями спогади? А запах квітів чи свіжоспеченого хліба?

Подібним чином і настрій може бути нашим внутрішнім контекстом, не менш потужним, аніж поїздка у знайоме з дитинства місце чи улюблена пісня. Мить суму, роздратування або тривожності може повернути неприємні спогади, хочете ви того чи ні. І невдовзі похмурі думки та негативні емоції полонять вас. Часто-густо ви навіть не будете здатні зрозуміти, звідки вони взялися, — здається, що з повітря. Ви можете стати сварливими, роздратованими або сумними, не усвідомлюючи, у чому ж річ. І губитися у здогадах: «Чому ж у мене кепський настрій?» або «Чому мені так сумно, чому я почуваюся знесиленим(ою)?»

Ви не можете уникнути неприємних спогадів, самокритичних думок та осудливого мислення, але здатні вплинути на те, що станеться далі. Вам до снаги розірвати спіраль до того, як вона почне сама себе підживлювати і викличе новий цикл негативних думок. Ви можете припинити каскад деструктивних емоцій, які призводять до тривожності, стресу, роздратування, виснаження.

Медитація усвідомленості навчає розпізнавати деструктивні спогади та руйнівні думки, щойно вони з'являються. Вона вчить вас завжди пам'ятати, що це просто спогади. Вони, як та пропаганда, *не справжні*. Вони — не *ви*. Ви можете навчитися спостерігати за негативними думками, коли вони виникають, дозволяти їм залишитися ненадовго, а потім просто дивитися, як вони розчиняються у вас на очах. І коли нарешті вам це вдасться, може відбутися щось надзвичайне: вашу внутрішню порожнечу заповнить глибоке відчуття щастя і гармонії.

Це можливо, оскільки медитація усвідомленості використовує альтернативний спосіб, яким наш розум може встановлювати зв'язок зі світом. Здебільшого ми знаємо лише про аналітичний бік розумової діяльності, нам відомо про процеси розмірковування, судження, планування та продирання кризь спогади у пошуках

розв'язку проблеми. Але, крім цього, наш мозок ще й *усвідомлює*. Ми не лише *думаємо* про речі, а й усвідомлюємо, що ми думаємо. І нам не потрібна мова в ролі посередника між нами і світом, адже ми можемо відчувати все, що нас оточує, завдяки своїй сенсорній системі. Ми здатні чути спів птахів, відчувати аромат прекрасних квітів, бачити усмішку коханої людини. І сприймаємо інформацію не тільки розумом, а й серцем. Отримання усвідомленого досвіду не обмежується виключно процесом мислення. Наш розум — це не тільки думки.

Медитація допомагає підтримувати розум ясним, сприймати все щиро й відкрито. Вона виводить нас на своєрідний оглядовий майданчик, з якого ми можемо спостерігати за своїми думками і почуттями. Вона забирає нашу руку з того чутливого «спускового гачка», який змушує нас негайно реагувати на все, з чим ми стикаємося. Зовнішній шум, який зчиняє наш мозок, галасливо розв'язуючи проблеми, більше не заглушує наше внутрішнє Я, від природи чутливе і гармонійне.

Медитація усвідомленості заохочує нас ставати більш терплячими та співчутливими до самих себе, а також розвивати неупередженість і м'яку наполегливість. Ці якості допомагають нам звільнитися від гравітаційної сили тривожності, стресу та невдоволення, нагадуючи те, що довели науковці: сум та інші негативні почуття — це не проблеми, які треба розв'язати. Ми не мусимо почуватися погано через те, що нам «не вдалося» їх позбутися. Насправді зазвичай наймудріший план дій — не чіпати їх, адже будь-які способи, за допомогою яких ми намагаємося подолати такі труднощі, часто лише погіршують ситуацію.

Усвідомленість не заперечує природного бажання мозку розв'язувати проблеми. Вона просто дає нам час і простір для того, аби ми могли обрати найкращий спосіб для їх розв'язання. До деяких проблем потрібен емоційний підхід: ми обираємо рішення, яке за нашими відчуттями є найкращим. З іншими треба боротися з допомогою логіки. Багато проблем найкраще розв'язувати інтуїтивно, використовуючи творчий підхід. А про деякі узагалі варто забути. Принаймні на певний час.

Щастя чекає

Усвідомленість працює на двох рівнях. Перший і найголовніший — це основна програма медитації усвідомленості. Це серія простих щоденних медитацій, які можна виконувати будь-де (але ж ви розумієте, що отримаєте найбільшу користь, якщо робитимете це у тихому місці вдома). Деякі з них досить короткі — для їх виконання вам знадобиться лише три хвилини. Інші можуть забрати від двадцяти до тридцяти хвилин.

Усвідомленість також заохочує нас позбутися моделей мислення та поведінки, яких ми навіть не усвідомлюємо, але які не дають нам змоги насолоджуватися життям повною мірою. Наші звичні способи мислення та дії породжують багато осудливих і самокритичних думок. Свідомо відмовившись від певних щоденних рутинних дій, ви поступово частково позбудетеся негативних моделей мислення і станете більш уважними та свідомими. Ви будете вражені тим, наскільки більше щастя і радості можна відчути, якщо наважитися на такі маленькі зміни.

Позбутися звичок досить просто. Так само просто, як, наприклад, не сидіти на тому самому стільці під час зустрічей, вимикати телевізор на певний час або їхати на роботу іншим маршрутом. Можливо, у рамках програми вам доведеться посіяти насіння і подивитися, як воно проростає, або протягом кількох днів наглянути за домашнім улюбленцем друга, або подивитися фільм у місцевому кінотеатрі. Такі прості речі у поєднанні з коротенькими медитаціями справді можуть зробити ваше життя більш радісним та змістовним.

Ви можете пройти програму швидко або повільно — як забажаєте. Але найкраще буде, якщо ви витратите на неї рекомендовані вісім тижнів. Вона буде настільки гнучкою, наскільки вам потрібно, але варто пам'ятати, що може минути час, перш ніж ефект від застосування цих практик стане помітний. Саме тому вони й називаються практиками. І ця книжка покликана допомогти вам на цьому шляху. Якщо ви підете ним, то зумієте віднайти гармонію в цьому шаленому світі.

Якщо хочете негайно розпочати програму, пропонуємо вам перейти до четвертого розділу. Якщо ж ви не проти дізнатися більше про нові наукові відкриття, які показують, як і чому ми потрапляємо в пастку негативного мислення та поведінки — і як медитація усвідомленості може звільнити від цих пасток, — до вашої уваги другий і третій розділи. Ми сподіваємося, що ви уважно прочитаєте їх, адже вони допоможуть вам зрозуміти в усій повноті, чому медитація усвідомленості має таку велику силу.

Подана в цих розділах інформація значно пришвидшить ваш прогрес. До того ж у вас з'явиться нагода спробувати шоколадну медитацію. Однак якщо вам дуже хочеться розпочати програму просто зараз, немає жодної причини, чому ви не можете зробити цього. А другий і третій розділи прочитаєте у процесі проходження програми.

Перейшовши за посиланням bit.ly/3c8Vfy1, ви знайдете на нашому сайті вісім треків з медитаціями, які будуть вашими провідниками під час цієї програми. (Зверніть увагу: щоб завантажити аудіофайл, потрібно ввести код `skgrm15u` у відповідне поле.) Пропонуємо вам дотримуватися такої послідовності: уважно прочитати про кожну медитацію, до якої дійдете у книжці, а потім уже медитувати, виконуючи те, що почуєте. (Аудіоконтент можна завантажити безкоштовно.)

