

Майндфулнес — це щось більше, ніж просто модне слівце. Хоча мушу визнати, що все ж цей термін, що позначає популярну, але рідко використовувану практику того, як бути присутнім у теперішньому моменті, часто оповитий домислами. Я пам'ятаю свої перші майндфулнес-сеанси під керівництвом досвідченого психолога, який вирішив стати викладачем з майндфулнес-терапії. Невеликій групі людей (серед яких була я) було доручено сісти у коло, заплющити очі і кілька разів глибоко вдихнути. Кожному з нас дали по одній радянці і сказали подивитися на неї, відчутти її аромат та легесенько відкусити, а тоді з'їсти. Пам'ятаю: поки я сиділа там, то гарячково роззіралася довкола, сніваючи зосереджені обличчя навколо мене, щоб побачити, чи не здається комусь ще ця вправа абсолютно ніяковою і безглуздою. «Яка ж це все фіня!» — подумала я наприкінці сеансу і пішла далі по своїх справах, охоплена думками, судженнями і несвідомими звичками.

З мого досвіду, прийняття практики майндфулнес має відбуватися поступово, крок за кроком. Ледь помітні зміни у нашому сприйнятті, викликані рішучою майндфулнес-практикою, ведуть нас від мислення до почуттів, від дії до буття, від життя «в голові» до життя «в серці». Практика майндфулнес змушує нас відкрити очі й усвідомити, що ми — це не наші думки чи почуття; ці речі — це всього лиш те, що ми переживаємо.

Але спробуйте сказати людині, яка повністю ототожнює себе зі своїми думками і почуттями, що ці думки не дорівнюють реальності: ви лиш заплутаєте та зіб'єте з пантелику. Я знаю це, тому що я сама була такою. «Та як ви смієте мені казати, що я — це не мої думки чи почуття? Я навіть не розумію, про що йдеться, — думала я. — Ви не знаєте як це — бути мною».

Тоді я проживала кожен день наче сновиди у тумані: більшість речей я просто робила «на автоматі». Я прокидалася вранці втомленою після поганого, перерваного нічного сну

«Практикувати майндфулнес означає бути свідомо присутнім у власних переживаннях саме у той момент, в якому перебуваєте».

Й одразу тягнулася до свого телефону, щоб швидко прогорнути стрічку у пошуках власної гідності. У такому ледь притомному стані я доповзала до душі, де починала хвилюватися про майбутній день і прокручувала в голові історію про те, як сильно я була зайнята та виснажена. Мій розум відтворював минулі спогади, ментально «перекидуючи» мене в інший час і місце, через що тоді, стоячи у душі, я відчувала тривогу та смуток. Я швидко випивала каву і снідала похапцем. Ця «туманна завіса» не покидала мене навіть по дорозі на роботу, тому часто, коли я діставалася до місця призначення, жодних реальних спогадів про те, як я туди дійшла, у мене не було. Я проводила день, витрощуючись в екран комп'ютера. Обідала за робочим столом і фактично не робила жодної фізичної чи розумової перерви. Іноді після роботи я ходила у спортзал: там я, продовжуючи перебувати у цьому «затуманеному» стані, збільшувала швидкість на біговій доріжці, щоб бігти все швидше і швидше. Без жодних роздумів чи міркувань я нашвидкуруч готувала собі вечерю і з'їдала її на дивані, навіть не відриваючи очей від телевізора. Після кількох келихів вина я лягала спати, але спала погано — і все повторювалося знову й знову.

Практикувати майндфулнес означає бути свідомо присутнім у власних переживаннях саме у той момент, коли вони з нами трапляються. Коли ви приймаєте ранковий душ,

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

чи дійсно ваше тіло і розум там, у душі? Можливо, ваш розум перебуває у фантастичному світі думок, а тіло — у стані тривоги чи стресу? Бути присутнім означає відчувати воду на шкірі, насолоджуватися ароматом мила, помічати те, що є прямо перед вами, і усвідомлювати те, що ви відчуваєте в цей момент.

Коли ми повністю «занурені» у те, що відбувається саме зараз, ми вільні від минулого, майбутнього і від того, що постійно крутиться у нас у голові. Думки про майбутнє або спогади про минуле — це всього лиш думки, вони не мають значення. Майндфулнес — це практика, що полягає в усвідомленні стану заміряності та у цілеспрямованому поверненні нашої усвідомленості — розуму та тіла — до реальності теперішньої миті. Майндфулнес можна практикувати протягом дня та будь-якої слушної миті.

Один із перших випадків, коли я збагнула, що таке майндфулнес насправді, стався зі мною на пошті. Я стояла в кінці довгої черги, яка ледве рухалася. Мене це сильно дратувало, тому я метушилася і зітхала. Мої думки теж були деінде: я хвилювалася за свого собаку, якого залишила в машині, що стояла ззовні на паркомісті для грузового транспорту. То був прохолодний осінній день, тому з собакою би нічого не сталося, але я знала, що він ненавидить бути на самоті. Я відчула, як тривога всередині мене почала наростати, проте, втримавши це почуття у свідомості, я не дозволила йому поглинути мене. Після цього я зрозуміла, що дискомфортні відчуття виникають саме через мої думки. Роздратований і напружений стан розуму, в якому я перебувала, не змусив би чергу рухатися швидше. Він не допоміг би мені уникнути штрафу за паркування, та не вплинув би на те, як мій собака почувається в машині. Я усвідомила, що своїми думками, судженнями й опором звичайнісінької черзі на пошті я створюю власні переживання і тривогу. Усі мої колишні переконання та уявлення луснули неначе мильна

бульбашка. Я перебувала в тій самій фізичній реальності, але мої переживання вже були зовсім іншими. Мені стало значно легше: пригадомшлыве відчуття ясності і спокою сповнило мене силою. Усвідомивши це, я зрозуміла, що переді мною стояв вибір — залишити чергу, переставити машину та повернутися іншим разом, або, набравшись терпіння, не виходити з черги, практикувати майндфулнес та бути присутнім у тому моменті.

Присутність у моменті, що зокрема передбачає усамітнення зі своїми думками, почуттями та емоціями, полягає у динамічній практиці неупередженого усвідомлення та співчуття до себе. Вам не обов'язково знаходити додатковий час для цього чи робити щось по-іншому; натомість звертайте увагу на випадки, коли ви губитеся у власних думках, потім пробачаєте себе за це і свідомо повертаєтеся до «актуальної реальності» — теперішньої миті.

Ми нічого не можемо контролювати в цьому житті, окрім власної реакції на нього. Завдяки цілеспрямованій майндфулнес-практиці ми можемо перейти від реакції до відповіді, а також створити для себе багату спокійнішу реальність, яка б надихала.

Яким чином виникла майндфулнес-терапія?

Незважаючи на те, що ще кілька десятиліть тому її часто вважали якоюсь псевдонауковою маячнею, сьогодні майндфулнес-терапія — це широко прийнята практика для покращення здоров'я і самопочуття в усьому західному світі. Популярність майндфулнес-терапії на Заході поступово зростала у 1980-х і 1990-х роках завдяки секуляризації та зростанню кількості наукових даних,

що підтверджують її ефективність. До середини 2000-х років майндфулнес-терапія стала визнаним і усталеним способом для боротьби зі стресом і тривогою та досягненням збалансованішого стану благополуччя. Таке зростання інтересу проклало шлях до створення багатомільярдної індустрії, яка, за прогнозами дослідницької компанії *Data Bridge Market Research*, в одних тільки Сполучених Штатах до 2027 року досягне позначки 9 мільярдів доларів.

Майндфулнес-терапія датується багатьма тисячами років і бере свій початок із давніх духовних, релігійних та містичних вчень, часто пов'язаних із буддизмом та індуїзмом. Незважаючи на таке багатовікове коріння, виникає враження, що саме у нинішньому західному суспільстві, де рівень стресу, тривоги та самогубств зростає з року в рік, ця практика стала як ніколи актуальною.

Фахівці-практики Джон Кабат-Зінн, Герберт Бенсон і Тхінь Нят Хань зробили значний внесок у популяризацію новітнього майндфулнес-руху та, зокрема, його інтеграцію в сучасну медицину, що вражає найбільше. Переважна більшість досліджень підтверджує, що майндфулнес-терапія пропонує цілу низку переваг для покращення психічного, емоційного та фізичного здоров'я. Серед них — збільшення тривалості концентрації уваги, зниження рівня стресу, тривоги і депресії, поліпшення якості сну, управління болем, зміцнення імунної системи, збільшення обсягу сірої речовини в мозку (частини, що відповідає за регуляцію емоцій) і, навіть, допомога у втраті ваги.

Майндфулнес — що ж воно таке насправді?

Моя майндфулнес-практика — це клацання пальцями, що допомагає мені вибратися з палону мрійливих думок. Це своєрідний орієнтир, що вказує мені шлях додому, до стану співчуття та любові до себе — і до того, щоб дійсно бути тут, у моменті. Джон Кабат-Зінн — вчений, якого часто називають основоположником сучасної майндфулнес-практики, і, ймовірно, найвпливовіша людина, яка була залучена у процес інтеграції цієї практики в сучасну медицину, — описує майндфулнес як «навмисне, неупереджене спрямування уваги на теперішній момент у певний спосіб». У теорії звичайна «уважність» — звучить доволі просто. Проте більшість із нас розуміє, що через постійно зайняте, заплутане повсякденне життя, системне дотримання цієї практики (особливо в умовах складних викликів) — завдання нелегке. За останні десять років роботи журналісткою, коли я з цікавістю досліджувала, практикувала і сприяла поширенню медитативних технік, моє розуміння, визначення і власна практика цих прийомів значно змінилися. Тому я з радістю прийняла той факт, що майндфулнес — це справа тривалістю, як життя.

Часто чую, як люди кажуть, що не можуть практикувати медитацію або майндфулнес через те, що їхній розум занадто зайнятий іншими речами. Ці люди навіть не усвідомлюють, що у такий спосіб вони певною мірою вже практикують майндфулнес! Для того, щоб зрозуміти, що ваш розум чимось зайнятий, потрібно володіти деяким рівнем самоусвідомлення — це і можна вважати початком майндфулнес-практики.

Майндфулнес логічно підштовхує нас до питання: «Яка частина мене знає, що мій розум зайнятий, а яка частина — це і є той зайнятий розум?». Це так властиво людям —

загубитися у власних думках чи дозволити емоціям поглинути себе. Наш складний, мислячий розум і наше чутливе, чуйне тіло — та взаємозв'язок між ними — це водночас і диво, і виклик для людського роду.

Майндфулнес-практика допомагає нам перейти від переповненого думками та емоціями життя у автоматизованому режимі до цілком свідомого, відкритого стану буття. Майндфулнес спонукає нас помічати цей «транс» та виходити з нього, а також повторно «закріплювати» розум і тіло у безмежному просторі теперішнього моменту. Байдуже, наскільки сильно чи довго ми перебуваємо у цьому «туманному» стані, адже сила полягає в усвідомленні, а теперішній момент, що терпляче чекає на наше повернення, завжди поруч.

З набуттям досвіду ми починаємо розуміти, що думки чи емоції не визначають те, ким ми є. Це просто речі, які ми переживаємо — всього лиш енергія, яка рухається через наше тіло і впливає на те, як ми бачимо світ, як ми презентуємо себе або оцінюємо свій досвід, і як ми відчуваємося в теперішньому моменті — що, зі свого боку, створює і формує нашу «реальність». Спочатку ідея того, що «думки — це те, що ми відчуваємо, а не те, що нас відображає», викликала у мене злість та роздратування. Проте згодом вона стала для мене одним із найзахопливіших відкриттів у моєму дорослому житті, і принесло відчуття полегшення та своєрідного звільнення.

«Усвідомити» — означає вийти зі стану трансу нашого розуму. Таким чином, між думкою та реакціями виникає простір, що може зруйнувати вплив думок, почуттів чи суджень на наші враження. Тож, дійсно — спробуйте побути тут, у теперішньому моменті: зверніть увагу на що книгу, що у ваших руках, на простір, в якому ви перебуваєте, на ваше тіло і ваші почуття. Так би мовити, «закріпіться» хоча б на секунду до реальності цієї миті, не прив'язуючи до неї жадних думок чи суджень.

У кожному мить усвідомлення перед нами стоїть вибір: сфокусуватися на думках і повірити у них або відпустити, виплутатися з їхнього полону та повернутися до реальності кожної плінної миті. Лиш у стані усвідомлення ми можемо зробити свідомий, відповідальний вибір — що я і відчула у тій черзі на пошту. Але запевняю вас, це дається нелегко, і саме тому я вважаю, що майндфулнес-практика вимагає мужності, відповідальності та радикальної чесності з собою та іншими.

Для мене кожна мить усвідомлення — це новий початок з чистого аркуша, своєрідне «перезавантаження». Саме тоді перед нами постають вибір та можливість; ми маємо змогу переписати свою історію з нуля, відновитися, почати робити якісь зміни й обрати любов до себе і усього, що вас оточує. Усе бере початок тут, у що мить, разом з вами.

Майндфулнес вимагає мужності

Майндфулнес допомагає нам перетворити несвідоме у свідоме — так би мовити «підняти його на поверхню», як пише Тара Бранч у своїй книзі «Радикальне співчуття» (*Radical Compassion*). Під «свідомим розумом» мається на увазі та частина нашого розуму і життєвого досвіду, яку ми чітко усвідомлюємо: наші думки, почуття, чуття і враження. Це наше усвідомлення себе і навколишнього середовища. Це частина розуму, яка відповідає за короточасну пам'ять, логіку та аналіз. Але на це припадає лише приблизно 10% активності нашого мозку, решта 90% є «підсвідомими» — тобто перебувають поза межами нашої свідомості. Багато психотерапевтів чудово ілюструють це явище за допомогою метафори про айсберг. Верхівка, яку ви бачите над водою, — це наш свідомий розум. Те, що пливе