

ВСТУП

Протягом багатьох років я помічав, що не є самим собою.

Я маю на увазі не почуття моральної пригніченості чи поганий фізичний стан, а те, що наче хтось інший жив моїм життям. Є миті, коли я глибоко зріднений із собою, своєю сім'єю та друзями, працею, яку виконую та врешті-решт із планетою, на якій живемо. Миті ці особливі. Коли вони трапляються, я відчуваю цілковиту ясність. Я стаю притомним і свідомим. Немає й крихти того, чого би мені бракувало. Майже все тоді є досконалим. Коли я переживаю ці миті, то стаю наче по-справжньому зріднений із тим, ким я є і до чого належу у цій чудовій штуkenції, що зветься життям. Немає ні страхів, ні переживань, ані турбот, бо все саме так, як і має бути. І в цьому стані я знаю, що все оповите радістю, легкістю, грайливістю, і що сенсом життя є якась неймовірна гра.

Зворотним боком цього стану є те, що він надтоплинний, і щойно це усвідомлюю, знову поринаю у вир життя, де зі сміювинною швидкістю хаотично скачу врізнобіч, здобуваючи бали, випадково потрапляючи у цілі. Згодом — день, тиждень чи навіть місяць потому, — я, бува, випадково виринаю з цього стану і дивуюся: «Що це, з біса, було?».

Більшість із нас мали досвід їзди від точки А в точку Б із досягненням місця призначення, без можливості пригадати великі відрізки часу мандрівки. Ми цілими

і неушкодженими прибуваємо, весь час контролюємо засіб пересування, та все ж відчуваємо, що ніби хтось інший був за кермом, бо заледве пам'ятаємо, як туди дісталися. Ми їхали на автопілоті.

Правда в тому, що це трапляється не лише у дорозі, а й кожного прожитого дня. Це стається на роботі, вдома, має місце у житті, і це те, з чим оця книжка може допомогти впоратися.

ЖИТТЯ НА АВТОПІЛОТІ

Уся справа у роботі нашого мозку. А працює він на два штиби: свідомо та несвідомо, і разом вони використовують неабияку частку нашої загальної енергії — близько 25 відсотків, як твердить вчений люд.

Свідомість залучена до процесів, пов'язаних із логікою, раціональністю та вищими когнітивними рівнями. Намагаючись вирішити, що краще — прокат чи купівля авто, або чи є економічно вигідними наземні теплові помпи для збереження нашої матінки-природи, ми пускаємо в дію процеси свідомості. Це забирає надто багато енергії, й тому, коли ми маємо справу з особливо заплутаними інтелектуальними викликами, частенько невдовзі відчуваємо втому.

Підсвідомість, зі свого боку, є ефективнішим механізмом. Її немає рівних у пошуках узагальнень та подібностей серед того, з чим ми маємо справу зараз, порівнюючи з тим, з чим мали справу раніше. Як тільки що-небудь

видається достатньо подібним до чогось із минулого, підсвідомість припускає, що це щось ідентичне, і тому відповідно керує нашою поведінкою так, що ми реагуємо у той же спосіб, як і минулого разу. Тож помітивши, що двері до кухні не зачинилися так як слід, коли несемо два келихи вина і не чуємо сигнального клацання замка, наша п'ята мимовільно штовхає двері в правильному місці і з необхідною силою, аби зачинити їх так як слід. Чудово! Для цього не потрібне міркування, і в цьому вся краса автопілота.

Це надзвичайно дієвий процес, що заощаджує безліч зусиль і є абсолютно необхідним для нашого існування. Ми не в змозі поладнати з кожною дрібничкою нашого життя свідомо. Якби так було, ми б одразу опустили руки від безсилля. Лишень поміркуйте, як важко вчити нову мову, навчатися грі на музичному інструменті чи навіть керувати авто вперше. Що б ми не робили: займалися рутинними справами, чи тими, що звали робити, яким присвячуємо достатньо часу, аби почуватися невимушено, підсвідомість — ідеальний зберігач ресурсів, особливо коли треба адаватися до чогось значно складнішого. Підсвідомість мислить швидше і більш «автоматично», ніж свідомість, за що люди, які грають у теніс чи на гlockenspiel (ударний музичний інструмент. — прим. ред.), мають бути їй тільки вдячними. На тренуваннях вони досягають такого рівня, коли гору бере підсвідомість, а вона дає раду з роботою набагато краще, ніж повільне метикування свідомості. Без сумніву, підсвідомість є винятковим виконавцем у таких ситуаціях і важливо враховувати цю відмінність.

Але проблема в тому, що підсвідомість не має кнопки «Вимкнути». Ми схильні жити за звичкою, згідно усталеного трафарету, і левова частка того, що ми робимо, є тим, що ми вже робили раніше, й тому автопілот стає трибом життя за замовчуванням. Якби я був тенісистом, це мені б не заважало, та більшість із нас не проводять усе своє життя на корті — життя є складнішою штукою. Тому нам потрібно виробити надійну рівновагу між двома способами роботи мозку. Неможливо чітко вирахувати, якою саме вона повинна бути чи якими мають бути права свідомості, аби вона взяла віжки у свої руки. Та зазвичай ми інстинктивно знаємо, що якщо можна прокинутися трішечки більше та скинути ярмо автопілота, це може кардинально змінити наше життя.



МОЗОК ПЕЧЕРНОЇ ЛЮДИНИ

Людський мозок не надто змінився протягом останньої півсотні тисяч років, і ми й донині зберігаємо інстинкти виживання, вироблені для збереження нас радше від доісторичних загроз, як-от від звірат, що норили підкріпитись нами, аніж від загроз сучасного світу.

Аби вижити, ми розвинули механізм у мозку, який би миттєво локалізував можливу загрозу і одразу відповідав на неї. Він став нам у пригоді тоді, бо що швидше ми відреагуємо на навіть найневизначнішу небезпеку, то кращі у нас шанси вижити. Страх був ключовим фактором у репродукції генів, отож з плином часу він став невіддільною частиною людського ДНК.

Небезпеки ці вже давно в минулому, а все ж більшість із нас не позбулася інстинктивної відрази до ризику. Це частина того, ким ми є.

На автопілоті ми не піддаємо сумніву цей заборон, а просто йому підкорюємось.

Мозок такої первісної печерної людини запрограмований бути насторожі до будь-чого нового чи відмінного, або будь-чого, що кидає виклик нашій ідентичності і тому, що ніколи не було ще апробованим нами в минулому. Для нього краще, аби речі залишалися такими, якими вони є.

Певна річ, печерна людина лишень намагається допомогти нам, вберегти нас від небезпек. І вона ніколи не покине нас, бо є нашою частиною. Проте ми можемо навчитися прислухатися до неї і намагатися

вибудовувати свої реакції раціонально, а не бездумно танцюючи під дудку первісної печерної людини. Помітивши, що вона планує вселити нам страх, наповняючи адреналіном для прийняття миттєвого рішення, ми можемо зупинитися на хвилику, подумати і запитати себе: «А що саме в цій ситуації є загрозою?». Частенько наша внутрішня первісна людина полюбляє стимулювати перебільшену реакцію, аніж може бути насправді.

Поки ви на автопілоті, господарює печерна людина, але коли прокидаєтесь, вона послаблює свою залізку хватку.

Розуміння того, як дослухатися до неї, шнувати те, що нашіптує вам, а тоді вже свідомо робити вибір на користь того, як вчинити, є ключовим для вашого звільнення і яскравішого життя. Тож скеруємо погляд на дві частини свідомо-підсвідомого спектра нашого мозку.

ПІДСВІДОМІСТЬ

Коли ми на автопілоті, то порядкує підсвідомість. Це означає, що тоді ми дуже схильні до роздратування під дією світу, у якому живемо. Відчувши будь-яку емоцію, ми реагуємо, і наша реакція диктує те, як відбуватиметься наш день. Підсвідомість любить фантазії та заманює нас у марення, щойно трапляється нагода. Марення зазвичай стосуються або минулого, або майбутнього, і незбих відволікають нас від того, що відбувається тут і тепер. На автопілоті ми робимо вибір на користь усього поспіхом, і зазвичай цей вибір

виявляється невдалим. Відчуваючи втому, ми радше вип'ємо пляшку коли, аніж візьмемо хвилину-дві перепочинку, аби перезавантажитись. Коли ми встали не з тієї ноги, занадто поблажлива до себе вітіа сніданку, на користь якого ми, напевне, віддамо наш вибір, може вибити нас із колії на цілий день. Чи може статися так, що завдання, які ми повинні виконати сьогодні, видаються надто складними чи позбавленими сенсу, а тому ми радше відкриємо Фейсбук, аби відволіктись. Автопілот трохи заморожує нас, ми стаємо пасивними і відстороненими. Коли він вмикається, ми нерідко відчуваємось ніби полишені на самих себе і пріоритетом для нас стає наша безпека. Ми позбавлені усвідомлення того, хто ми та що є для нас важливим, бо рухає нами не мислення, а інстинкт.

Поглянувши у дзеркало, побачимо лише те, ким, на нашу думку, ми є, але не більше: ім'я, обличчя, певна ідентичність, але ніякого зв'язку з людством. А час летить, бо у цьому стані ми або зайняті своїми думками, фантазіями чи діями, або занурюємось у зону сутінків, де мозок лежить під крапельницею цифрових приладів, соціальних медіа, Ігор, телебачення, ранкової газети... Я називаю це Потойбіччям. Там, живучи на автопілоті й постійно перебуваючи у страху, оскільки страх означає готовність до небезпеки, ми живемо первісним, майже тваринним життям. Підсвідомість може бути ефективною, проте не робить наше життя прекрасним.



СВІДОМІСТЬ

Протилежним до всього цього є час, коли ми прокидаємось. Це справжній стан усвідомлення і притомності. Ми усі переживали моменти такої кришталевої чистоти. Миттєві проблиски від усвідомлення того, яким прекрасним може бути життя.

Часто ці проблиски є наслідком цілком випадкових подій: прогулянка сільською місцевістю особливого чудового дня чи музичний уривок, що зачіпає якісь наші внутрішні струни. Чи коли обіймаємо кохану людину. Подекуди, і це, звісно, дивує, ми відчуваємось більше живими, коли втручається смерть чи горе. За день до того, коли я це написав, помер Девід Боуї. І хоч це був дуже сумний день, було у ньому й щось магічне. Я відчув себе свідомішим, бо мені наче нагадали, що не тільки можна бути тим, ким хочете у цьому житті, і щоденно святкувати цей факт, як це робив Боуї, але також і те, що ніщо не триває вічно. А розуміти це дуже корисно, аби залишатися свідомим.

Кожен має власний досвід прокидання до життя. Це звичайна для нас річ. Коли ми у відповідному настрої, то помічаємо, що не просто реагуємо на світ довкола нас, а витонченіше та націлено відповідаємо на його виклики. Здається, наче у нашому розпорядженні з'являється ширший вибір і ми можемо краще зосередитися, аби оцінити ту чи іншу ситуацію позитивно. Наш розум заспокоюється, ми відчуваємо, що він

сфокусований, якщо порівняти його з хаотичною поведінкою на автопілоті.

Коли ми прокидаємось, то помічаємо, що є самими собою і по-справжньому пов'язані з усім, що є на цій планеті, бо енергетично ми з нею є одним цілим. Така гостра чутливість допомагає зрозуміти, що важливе, а що ні, а ще дає можливість позбутися наших маленьких залежностей, аби сфокусуватися на тому, що насправді має значення.

Прокинувшись, ми стаємо свідомими, ми творимо, ми у гармонії зі світом, який довкола нас, а не намагаємось боротись із ним; розуміємо, що все стає можливим. Для мене це є справжнім станом буття і не може бути нічого, що є протилежно іншим від буття на автопілоті.