

ЗМІСТ

<i>Вступ</i>	9
<i>Розділ 1. У глухому куті</i>	14
<i>Розділ 2. Дім Звички</i>	29
<i>Розділ 3. Знання — це тільки половина справи</i>	46
<i>Розділ 4. Керована увага</i>	58
<i>Розділ 5. Альтернатива діям</i>	68
<i>Розділ 6. Сила відчуттів</i>	93
<i>Розділ 7. Принципи пошуку чуттєвої поживи</i>	105
<i>Розділ 8. Точки входу</i>	120
<i>Розділ 9. Перемикання передач</i>	149
<i>Розділ 10. Осмислене майбутнє</i>	178
<i>Подяки</i>	205
<i>Про авторів</i>	208
<i>Що почитати</i>	209
<i>Примітки</i>	211

Розділ 1

У ГЛУХОМУ КУТІ

Усе життя нам товкмачать: прибирай свою кімнату,
не горбся, не човгай ногами, будь чоловіком,
не грубіянь сестрі, ніколи не мішай пива з вином, і ще...
не їдь по рейках.

З фільму «День бабака»

ЩО НЕ ДЕНЬ, ТО ДЕНЬ БАБАКА

НАБРАВШИ повні груди повітря, Шеніс таки пішла з керівної посади у «Петсмарті», щоб започаткувати власну справу. Вона вірила, що в неї вийде, бо давно помітила: клієнтам компанії бракує багатьох продуктів. Так, це величезний ризик — у неї була хороша зарплата, а тепер доведеться зняти заощадження, щоб оплатити річну оренду офісу, хоча поки що вона не має жодного замовлення. Однак мережа постачальників і ветеринарів, яку вона напрацювала, поки була менеджеркою, — це ідеальний старт для розповсюдження товарів для домашніх тварин: лінійки кастомізованих іграшок, одягу, трекерів та GPS-нашийників. Її живила власна пристрасть і готовність до безкомпромісної роботи, а це запорука успіху у будь-якому бізнес-починанні.

Вона місяцями працювала без перепочинку: наймала працівників, вела наради зі стратегічного планування, зустрічалася з виробниками. Минув рік, і Шеніс проводила в офісі чи не весь день, заряджаючись адреналіном і вчорашньою

кавою. Помалу речі почали виходити з-під її контролю. Їй було важко зосередитися, вона дратувалася через побутові дрібниці, плутала адреси відправлень, аж поки все остаточно не зішло на пси.

Шеніс сиділа на сходах і ридала, бо й гадки не мала, що з нею і як цьому зарадити. «Я така спустошена, — думала вона, гірко схлипуючи, — мені більше нічого віддати».

Історія Шеніс могла здатися вам знайомою, бо вона не одинока. За результатами опитувань, 28 % підприємців потерпають від особливого типу втоми — вигорання засновника компанії¹. Бо вони, як ніхто інший, уміють «лупати сю скалу», але це не завжди гарантія успіху, іноді — це причина провалу. Біда в тому, що навіть упершись у стіну, Шеніс думала, що в неї немає іншого виходу, окрім як битися об ту головою. І її мозок погоджувався.

Він ігнорував явні ознаки виснаження, бо і він сам, і окремі його частини, передусім дефолтна мережа мозку (ДММ), так реагують на стрес — тиснуть іще сильніше замість перемкнути передачу чи змінити маршрут.

Звісно, таке стається не тільки з підприємцями, а й із художниками, вчителями, лікарями, інженерами — усіма, хто віддається своїй справі сповна. До пандемії майже третина працівників у США відчувала виснаження від роботи², зараз таких більше половини³.

Успіх ніяк не убезпечує від вигорання, як видно на прикладі всесвітньовідомих спортсменів⁴. Ми глибоко переконані, що труднощі можна здолати, якщо не здаватися, а перерву в діяльності прирівнюємо до поразки, навіть коли потреба в ній очевидна.

І хоч це й дуже розповсюджене явище серед наших сучасників, відчуття того, що ми тримаємося за стабільність, а та хитається у нас під ногами, аж ніяк не нове. Один із найвидатніших творів в історії літератури, написаний ще у XIV столітті, починається так:

На півшляху свого земного світу
Я трапив у похмурий ліс густий,
Бо стежку втратив, млою оповиту.

Данте Аліґ'єрі (пер. Євгена Дроб'язка)

Через п'ятсот років після того, як Данте познайомив світ із «Божественною комедією», написавши ці сповнені зневіри рядки, данський філософ Сьорен К'єркегор вжив термін «анґст», щоб охарактеризувати, на його думку, невіддільне від людини відчуття безформного страху й безпредметної тривоги. Наприкінці XIX століття французьким *ennui* (нудьга або апатія) описували повсюдне невдоволення через зміни, викликані індустріалізацією. У німців для цього було власне слово — *Weltschmerz* (світова скорбота). А рок-музикант і лідер гурту Dire Straits Марк Нопфлер назвав цей феномен «промисловою хворобою» (Industrial Disease).

Та хай якому терміну ми віддаємо перевагу, їх усі об'єднує одне — коли ми обираємо роботу, безпеку та хоч і оманливу, але стабільність замість радості, реалізованості і спокою, це викликає відчуття сум'яття. Поява абстрактних *ennui* / *weltschmerz* / анґсту / страху / тривоги сигналізує про те, що наші здобутки і досвід не відповідають нашим очікуванням. З-під нас наче висмикують драбину, яка веде до глибшого пізнання, не даючи нам квітнути. Ми задовольнили основні потреби, але там, де сподівалися знайти смисл, натрапили на порожнечу. Словом, ми нещасливі.

СКЛЯНА СТЕЛЯ МАСЛОУ

На початку 40-х років минулого століття американський психолог Абрагам Маслоу розробив концепцію, якої відтоді навчають на всіх вступних курсах із психології. Ідеться про ієрархію людських потреб (рис. 1). Речі, які забезпечують життєдіяльність, як-от їжа, дім і тепло, складають основу нашого життя, але їх аж ніяк не достатньо, щоб ми йому раділи.



Рис. 1. Піраміда потреб за Маслоу

Маслоу зазначав: досягти самореалізації вдається рідко, бо, якщо не задовольнити базові потреби, вони утворюють «скляну стелю», яка не пускатиме людину до вершини. На додачу до наведених вище даних про вигорання, за результатами свіжого опитування, лише двоє з п'яти мешканців США⁵ вважають, що досягли добробуту й процвітання і при цьому наблизилися до самореалізації. Маслоу і помислити не міг, що така кількість людей на керівних посадах із хорошим заробітком застрягне на нижчих щаблях. Окреме занепокоєння викликає те, що кожен п'ятий американець — а це 60 мільйонів людей — каже, що його стан протилежний розквіту. Вони радше нидіють, ніж квітнуть, а двадцятирічні перебувають у стані апатії і стресу.

Зважаючи на всі здобутки людства, чому стільки представників нашого виду нидіє? Безперечно, у світі досі багато проблем — сумнівні автократичні режими, нові віруси, економічна й расова нерівність, повені, голод, терористичні загрози і військова агресія. Здається, що навіть у розвинених та привілейованих країнах усе тріщить по швах. І все ж більшість людей у цих державах доволі непогано живе. Завдяки прогресу

в медицині й охороні здоров'я за останні десять років рівень дитячої смертності суттєво знизився, а середня тривалість життя відчутно зросла — безпрецедентні показники в історії, які не похитнулися навіть через пандемію. Ми безперешкодно подорожуємо світом, спілкуємося з носіями різних культур та релігій, і — хай там що кажуть наші батьки — одружуємося за покликом серця. Ще ніколи така кількість людей не мала змоги задовольняти базові фізіологічні потреби, долаючи першу сходинку ієрархії Маслоу. То, може, це нидіння — синонім словосполучення «проблеми першого світу», як зараз зневажливо характеризують турботи привілейованих людей, у яких немає справжніх труднощів? А може, всі ті, хто заглухнув, застряг, вичерпав свій заряд, потрапив у безпорадне становище, просто не цінують те, що мають?

Ми так не думаємо. Щоб розібратися в істинних причинах цього стану, звернімося до праць іншого світоча, Ганса Сельє, канадського ендокринолога австро-угорського походження, який у 40-х роках минулого століття познайомив світ з «адаптаційним синдромом». Це явище більш відоме як «реакція на стрес». Сельє описав механізм виживання в умовах невизначеності, коли ми не певні, чи достатньо у нас ресурсів для підтримки життєдіяльності. Незначні виклики лоскочуть нерви, але коли їх занадто багато, ситуація виходить з-під контролю. Уявіть, що наприкінці тренування вам треба пробігти ще одне коло; а тепер уявіть, що вам кажуть, що попереду ще десять кіл. Замість припливу енергії і бажання пошвидше фінішувати ви опустите руки, бо фінішна лінія здаватиметься недосяжною.

ТІЛО ВЕДЕ ЛІК

Сельє допоміг нам усім зрозуміти, чому стається збій. Завдяки його багаторічним дослідженням, ми знаємо, що, реагуючи на стрес, тіло проходить три стадії (рис. 2). Усвідомивши наявність стрес-фактору, ми відчуваємо готовність до дій. Після



Рис. 2. Стадії адаптації до стресу

цього переходимо до фази опору або адаптації, намагаючись пристосуватися до стресу. Якщо стрес-фактор не зникає, настає етап виснаження, який має катастрофічні, часом летальні, наслідки для організму.

Робота Сельє дуже актуальна, бо, попри те, що технології та культура істотно змінилися з часів промислової революції і ці зміни мчать з космічною швидкістю завдяки інформаційній революції, останні 100 000 років апаратна частина наших тіл залишається незмінною. Тож нидіння — закономірний результат впливу хронічного стресу на наше апаратне забезпечення.

Так чому ж усіх цих ситих людей із безпечним життям вимотує хронічний стрес? По-перше, капіталізм ХХІ століття не для слабкодухих. Сучасна людина має сама дбати про все: здоров'я, кар'єру, пенсію, 27 видів послуг телефонного оператора. При цьому треба виховувати дітей, а іноді ще й піклуватися про літніх батьків. Що вже казати про інші турботи типу інфляції, глобального потепління, спроб знищити демократію чи корпоративну культуру, за правилами якої ви маєте бути на зв'язку 24/7. Тож нерідко рівень психологічного стресу сягає 11 за 10-бальною шкалою. Так, безпосередніх загроз життю чи здоров'ю немає, як і гарантій забезпечення роботою. Крім того, зіткнувшись із загрозами у минулому, ми починаємо переживати за майбутнє, пильно стежачи за потенційними небезпеками.

Ми маємо безпрецедентний доступ до ЗМІ і завжди знаємо, що́ у світі пішло не так, а це посилює настирливе відчуття тривожності. З кимось із тих мільярдів людей, з якими нас пов'язує інтернет, постійно відбувається щось страшне — це статистична неминучість. Ми не бачили ту шкільну стрілянину, громадянську війну, чи торнадо на власні очі, але через цілодобовий доступ до новин ці події відбиваються на нервовій та ендокринній системах.

Крім того, інформація у соцмережах не буває нейтральною. Твітер і фейсбук неодноразово критикували за те, що вони утримують увагу користувача, приголомшуючи, викликаючи обурення чи підважуючи відчуття безпеки. Ба більше, ці майданчики навмисно просувають контент, який розхитує самооцінку, щоб ми купували речі, які нам далеко не завжди потрібні⁶. Після нещодавнього витоку внутрішньої документації стало відомо, що, дізнавшись, наскільки згубний вплив інстаграм має на психічне здоров'я підліток, його розробники спробували залучити юних і вразливих дівчат до користування соцмережею ще активніше⁷. Схоже, їх не збентежило, що ті нереалістичні образи, які просуває алгоритм, негативно позначаються на ще не сформованій психіці.

За місце у нашій голові давно точаться баталії. Політолог Герберт Саймон назвав це явище «економікою уваги». А що гарантовано її привертає? Натяк на невідворотну небезпеку. Повернімося до робіт Сельє — коли ми фіксуємо загрозу, активується робота нервової та ендокринної систем, ми стаємо пильними, зібраними, зосередженими. Якщо інформацію про загрозу супроводжуватиме потік повідомлень про заворушення, інфекції чи вияви протилежного нашим поглядам політичного екстремізму, ми станемо ще більш сфокусованими. Кожен наступний твіт у стрічці новин битиме по нервовій системі. Урешті-решт, хрускіт гілочки у нас під ногами може зчинити справжній переполох, бо нам здаватиметься, що за нами стежать.

Ми не можемо оновити своє апаратне забезпечення, бо воно розвинулося сотні тисяч років тому у процесі полювання й збиральництва, однак апгрейд програмного забезпечення цілком можливий. Для цього треба влаштувати ревізію всіх внутрішніх систем, які відповідають за категоризацію досвіду і поведінку. Але йдеться не про «поліпшення» звичок. А про вихід за їхні межі.

ПОВЕРНЕННЯ ДО ВЕЖІ ЗІ СЛОНОВОЇ КІСТКИ

Починаючи з 1970-х років терапевти, психологи й інші спеціалісти у галузі здоров'я радять пацієнтам у стані хронічного стресу, виснаження, апатії і депресії займатися йогою та медитувати. Дехто наполягає, що при цьому потрібно *відключати* мозок, однак ми виявили, що значно ефективніше його *підключати*. У західній психології, де проблематичні думки звикли вважати заразою, якої треба позбутися, сталася зміна парадигми. Сценарій змінився після появи практик осмисленості (також відомих як майндфулнес, або практики усвідомленості). А що як проблема не в наявності поганих думок, а в тому, як ми до них ставимося? У практиках осмисленості негативне мислення сприймають як одного із численних пасажирів на борту нашої психіки, хай він і намагається перетягти на себе ковдру, розповідаючи жалісливі історії. А втім, усім цим технікам бракувало наукового обґрунтування, а без нього вони залишалися західною містифікацією на тему східних традицій.

Зіндел брав участь у розробці методів когнітивної терапії на основі практик осмисленості. Це досі одна з найпопулярніших програм із покращення психічного здоров'я. Навесні 2004 року він познайомився з Норманом, аспірантом, який за допомогою нейровізуалізації досліджував вплив практик осмисленості на мозок. Ми вирішили, що наші навички у цій сфері ідеально доповнюють одна одну, а їхнє поєднання допоможе нам з'ясувати, чому мозок скніє, а не квітне.

Нас обох цікавило, як мозок реорганізовує роботу, засвоюючи нове, — цей феномен називається «нейропластичністю». У той час вважали, що психотерапія, фізичні вправи, медитація та йога мають нейропластичний ефект, однак фактичних доказів на користь цього твердження було обмаль. Ми вирішили їх знайти. Роботи Сари Лазар, Річарда Девідсона й інших піонерів у галузі нейробіології свідчили про те, що регулярна медитація уповільнює старіння мозку та синхронізує його ритми. Але ми не хотіли обмежуватися темами, які вже дослідили ті, кому пощастило в них краще розбиратися, тож зосередилися на, здавалося б, менш значущому питанні: як медитація допомагає звичайним людям давати раду своїм емоціям?

Приклади з фахової літератури вказували на те, що люди, які сприймають усе на свій рахунок (думають, що ремарки, жести та дії інших стосуються безпосередньо їх), часто мають більше складнощів психологічного характеру. То, може, медитація ефективна, бо людина стає менш самозацикленою? Зрештою, у класичних текстах медитацій ідеться про «самозречення», «самозаперечення», інакше кажучи, заклик зосередитися не на «я — мене — мені», а на тому, що довкруги. Практики осмисленості та медитація виростили зі стародавніх буддійських традицій. Буддисти вірять, що наше «я» — це витвір уяви, а погляд на речі крізь його призму веде до страждань і внутрішнього розколу. Для буддиста розквіт починається з «обнулення», відмови від очікувань, пов'язаних зі самосприйняттям. Але як виміряти рівень самозацикленості людини? У наступні тридцять років нам поталанило взяти активну участь у низці досліджень, присвячених цій темі.

На початку 70-х років минулого століття Фергюс Крейк з колегами з Університету Торонто дослідили, як самозацикленість впливає на пам'ять⁸. Респонденти, у яких запитували, чи продемонстроване слово характеризує їх як людей, запам'ятовували його краще, ніж ті, у кого питали щось менш особисте, наприклад, якими буквами його

надруковано — великими чи малими. Те, що інформація «про себе» є пріоритетом мозку, стало важливим відкриттям. Це не тільки підтвердило правильність буддійських уявлень про психіку, а й допомогло зрозуміти, чому люди не можуть вибратися із негативного самосприйняття. Якщо оцінка себе самих — пріоритетний психічний процес, не дивно, що, за Сельє, режим опору веде до вигорання — опір починається з установки: «Навряд я з цим впораюсь», а тоді мозок ставить її в пріоритет, витісняючи альтернативи.

У 2005 році ми провели своє перше дослідження методом нейровізуалізації за схожим протоколом⁹. Учасники мали оцінити самі себе і визначити, чи запропоновані слова є характеристикою їхньої особистості: така собі лабораторна версія стресогенеруючих тверджень у дусі: «А я точно дотягну?»⁹. Дослідження наших попередників свідчили про те, що ділянки мозку, які відповідають за власне «я» людини розташовані вздовж середньої лобової звивини, а якщо точніше, то в медіальній префронтальній корі¹⁰. Тож нас не здивувало, що середня лобова звивина опитуваних активувалася, коли їх просили оцінити себе.

Настав час перевірити нашу гіпотезу. Ми попросили учасників прочитати перелік рис, не оцінюючи себе. Натомість вони мали звертати увагу на *відчуття* в тілі і думки, які виникають у відповідь на слова. Ми припустили, що фокус на *відчуттях* приглушить раціональне «я», а разом із ним і самоаналіз. Бо зрештою, якщо немає «я», то немає і низької самооцінки, провини і відчаю, хіба ні?

Ми знали, що учасникам буде непросто сфокусуватися на відчуттях. Дослідження пам'яті, проведені в 70-х роках, вказували на те, що мозок майже завжди віддає перевагу оцінюванню себе. Сучасні науковці з'ясували, що за це відповідає структура мозку під назвою «дефолтна мережа мозку»¹¹. ДММ відіграє ключову роль у психічному житті людини. Навіть тоді, коли мозок перебуває у стані спокою, вона відтягує ресурс від ділянок, які опрацьовують відчуття.

Щоб мати бодай якийсь шанс звільнитися від її диктату, ми залучили до експерименту людей, які записалися на восьмижневий курс із «подолання свого его» шляхом медитації. Половина відібраних випадковим чином учасників мала прослухати курс і після його завершення пройти МРТ-діагностику. Та половина, яка курс ще не прослухала, стала нашою контрольною групою.

2006 року ми одними з перших у світі дослідили вплив практик осмисленості на мозок методом нейровізуалізації. Отримані дані підтвердили, що самоаналіз активує ДММ. Наша програма з навчання практик осмисленості пройшла перевірку, ми розробили найсучасніші методи нейровізуалізації і зібрали чудову групу нейробіологів і дослідників із багатим клінічним досвідом. Практики осмисленості виявилися ефективними — люди, які пройшли курс медитації, почувалися набагато краще, ніж контрольна група, яка тільки очікувала на його початок. Однак головне питання полягало ось у чому: чи зможемо ми довести, що медитація зменшує рівень стресу, приглушуючи невблаганний потяг ДММ до самокопирсання?

У пошуках конкретних доказів того, що люди, які займаються медитацією, ставляться до себе менш критично, ми ретельно опрацювали дані фМРТ. Наша гіпотеза підтвердилася тільки частково: коли людина зосереджувалася на відчуттях, ми спостерігали меншу активність у ДММ, але це стосувалося і тих, хто прослухав курс, і тих, хто його ще не пройшов.

Ми не знаходили вагомих доказів на користь того, що ті, хто займається практиками осмисленості, менш критичні до себе. Спробувавши всі можливі хитрощі, ми витратили майже рік на повторний аналіз даних. Годинами з'ясовували, чого ця «я-ділянка» в мозку не вимикається, нарікаючи на те, що наша теорія не підтверджується. І вперто не помічали, що у нас уже є докази впливу практик осмисленості на інші ділянки мозку. Бо ці докази були не там, де ми очікували. Ми не знаходили того, що шукали, тобто свідчень зниження рівня

самозацикленості. Натомість ми бачили зростання активності у тих частинах мозку, які опрацьовують тілесні відчуття, але вони перебували поза фокусом нашого дослідження.

А тоді нас осяяло. Переваги медитації осмисленості полягають не у відмові від свого «я». А у *розширенні* самовідчуття за рахунок сенсорного досвіду. Негативні думки втрачають силу не через те, що ми себе по-іншому оцінюємо чи придушуємо цей імпульс, а завдяки тому, що наша «я»-концепція збагачується новим, суперечливим, емоційним і, зрештою, творчим досвідом. Практики осмисленості не *вимикають* ту частину мозку, яка відповідає за самокопирсання, а *активують* інші його ділянки, насамперед ті, які опрацьовують відчуття. У підсумку учасники, які пройшли курс медитації, почувалися краще, ніж контрольна група, хоча на початку так само жалілися на стрес, тривожність і депресію.

Інтуїтивно ми знаємо, що сплеск відчуттів піднімає настрій. Коли ми відходимо від безкінечних роздумів і даємо тілу змогу відчути світ — спостерігаємо за заходом сонця на узбережжі чи вдихаємо аромат бузку, — це розслабляє і прояснює голову.

На жаль, цю природну реакцію відновлення, притаманну кожному, пригнічують упродовж усього нашого життя. У дитинстві нам кажуть «перестати ловити ґав і зосередитися»; у підлітковому віці «бути відповідальними й уважно робити домашнє завдання». Коли ми дорослішаємо, то маємо «не шкодувати ні часу, ні сил, щоб досягти успіху». Навіть якщо кожна з цих установок не має на меті нічого поганого, разом вони шлють нам однозначний сигнал: відчуття — це марна трата часу, бо з них ніякої користі. Ніхто не розповідає нам, що у стані стресу ми втрачаємо здатність відчувати. А нехтуючи відчуттями, ми ставимо під загрозу психічне здоров'я. Роблячи так усе життя, ми, найімовірніше, ніколи не навчимося користуватися перевагами своєї чуттєвої сторони, особливо тоді, коли вона нам найбільше потрібна.