

КРОК ПЕРШИЙ

Сповільніться та дослідіть свої почуття

Найзахопливіша річ в епоху прискорення — повільний рух.

Піко Айєр

Якщо ви вважаєте, що вкрай необхідно відкоригувати своє харчування, змінити своє тіло або виправити своє життя, напевно, інколи ви почуваетесь загнаними у глухий кут. Правда в тому, що нічого виправляти не потрібно, можна лише досліджувати — з добротою і співчуттям до себе. Якщо ви сповільнитеся, то почувете відповіді зсередини — про потреби тіла, про те, якої хочеться їжі. Ви почувете, хто ви.

Сповільнення і дослідження своїх почуттів під час вживання їжі — це тільки початок. У міру того, як ви вчитиметесь насолоджуватися їжею і тілом, все ваше життя у природний спосіб наповниться свідомою увагою і любов'ю до себе. Сповільнення допоможе помічати більше, і це відкриє вам нові глибини життя. Відповіді вже чекають, щоб ви їх почули, лише сповільніться.

1. Пригальмуйте, ви рухаєтеся занадто швидко

Я часто вчу того, чого хочу навчитися й сама. Ви не уявляєте, як я хочу опанувати цю навичку! Я швидко рухаюся, швидко говорю, швидко думаю і швидко їжджу. Що швидше я рухаюся, то більше плутаюся в думках, то важче бути тут і зараз. Мене так закрутила швидкість життя, що одного ранку, розчісуючи своє чисте вологе волосся, я подумала: «Чи приймала я сьогодні душ?». От наскільки я була заклопотана планами на день.

Цей прискорений темп заважає нам помічати, що ми їмо, скільки ми їмо і чи подобається нам це взагалі. Скільки разів ви, після того як виринали зі своїх думок до реальності, виявляли, що пакет із чипсами вже порожній, хоча смаку ви навіть не відчули?

Те, що ми рухаємося занадто швидко, не тільки наша вина. Ми живемо в культурі, яка заохочує нас діяти миттєво, робити забагато і споживати понад міру. У результаті ми втрачаємо зв'язок із собою та іншими людьми і навіть забуваємо про те, що в житті важливо. Ми замінюємо все це постійним перевірянням соцмереж, месенджерів і заглушуємо телефонними дзвінками. Наполегливо працюємо, щоб «зробити все», хоча насправді це неможливо. Ми щосили намагаємося почуватися добре, дотримуючись нових порад дієтологів, тренерів і всіх, хто пообіцяє нам, що ми нарешті досягнемо ідеалу. Адаптуватися до впливу такого ритму сьогодення — це перший крок до повернення контролю над своїм життям.

А що, якби ми отримували *більше* задоволення від життя, докладаючи *менше* зусиль? Розчарування здебільшого виникає через наші спроби відповідати стандартам, які створили маркетологи, щоб підтримувати наші тривоги: а

раптом ми недостатньо розумні, високі, стрункі, активні, молоді й красиві. Сама ідея досконалості недосяжна і нереалістична, але переконання, що ми маємо стати кращими, надзвичайно сильне й поширене. Сповільнення й здатність жити в моменті зрештою приносять більше задоволення, ніж прагнення ілюзорного успіху чи досконалості.

Я пам'ятаю ті часи, коли щосили намагалася прискорити темп життя. Якби я сповільнилася, мені б довелося зіткнутися з тим, що я намагалася ігнорувати. Я думала, що зможу побігти так швидко, що біль і розчарування від розлучення мене не наздоженуть. Звичайно, ця стратегія не спрацювала, і врешті-решт я потрапила до лікарні, щоб вилікуватися від залежності. Сповільнення змушує нас уважно подивитися на своє життя у всій його повноті. Можливо, вам спершу не сподобається відображення в дзеркалі, але коли ви почнете по-доброму ставитися до своїх відчуттів і потреб, то побачите, як та дивовижна людина, якою ви є насправді, сяє вам у відповідь.

Щоб відкритися своїм почуттям і мати можливість жити свідомо, потрібно пригальмувати. Ви ж не можете насолоджуватися подорожжю, коли пейзаж миготить за вікном? На високій швидкості неможливо налаштуватися на власні відчуття і створити задовільне життя. Сповільнення допоможе вам зауважити, як ви відчуваєтеся, про що думаете, усвідомити відчуття тіла (наприклад, голод і ситість), а також краєвиди, запахи і звуки навколо вас. Ця інформація допомагатиме орієнтуватися в житті.

Я викладаю його і на заняттях часто пропоную людям зробити глибокий вдих, піднімаючи руки над головою. Потім я прошу дуже повільно опустити руки на довгому видиху. Для деяких моїх учнів це виявляється настільки важким завданням, що ми повторюємо вправу кілька разів,

доки кожен не відчує радість повільного руху. Неймовірно, як ця проста вправа зменшує напруження і дарує відчуття спокою, розслаблення й присутності в моменті.

Сповільнення настільки важливе, що я присвятила йому цілий розділ книжки. Навіть якщо вам здається, що у вашому житті бракує швидкості й руху, я хочу підкреслити, що йдеться не про фізичне уповільнення, а про здатність бути присутніми в тому, що ви робите. Усвідомлене харчування, наприклад, можливе тільки тоді, коли ви концентруєте свою увагу на відчуттях тіла під час споживання їжі. Ваше життя відбувається тут і зараз. Якщо ви подумки деінде, то ви й не живете!

Практика смакування

Навчимося сповільнюватися, практикуючи вправу, про яку я щойно розповіла. Для початку встаньте. Поставте ноги на ширину плечей, руки хай вільно звисають вздовж тіла. Відчуйте ступнями підлогу, відчуйте вагу тіла. Зробіть глибокий вдих, повільно піднімаючи руки в сторони і над головою. Повільно видихніть, опускаючи руки вниз. Не поспішайте. Зауважте, як змінилося серцебиття. Відчуйте важкість рук – гравітація так і тягне їх вниз. Зверніть увагу на свої думки – можливо, вони також сповільнюються. Якщо вправа вас дратує, зробіть її ще раз. Насправді буде краще виконати її кілька разів, все повільніше й повільніше. Останньому руху віддайтеся повністю, глибоко проживіть його і відчуйте результат. Примітка: перш ніж читати далі, я закликаю вас не пропустити цю першу практику (навіть якщо вона здається дурнуватою!). Ви можете зробити її навіть сидячи.

Поглиблена практика

Намагайтеся сповільнюватися, займаючись повсякденними справами. Не поспішайте, коли їсте (ви отримаєте більше задоволення від їжі та, можливо, зменшите порцію!). Коли ви за кермом, намагайтеся дотримуватися обмеження швидкості, якщо дає змогу ситуація на дорозі (от я, наприклад, все ще працюю над цим пунктом). Спробуйте розмовляти повільніше (можливо, люди розумітимуть вас краще). Пригадайте, що ще ви робите занадто швидко, трошки знизьте темп і зверніть увагу на різницю у своїх відчуттях.

2. Пробуджуватися — складно

Якщо ви вже практикували сповільнення, впевнена, ви відчували, що це важче, ніж здається. Але я сподіваюся, що ви спробували і зрозуміли, як цей спосіб повертає вас у реальність. Усвідомленість — вміння бути тут і зараз із доброю, співчуттям і цікавістю — лежить в основі цієї книжки. Це вміння буде невід’ємною частиною всіх наступних практик. Усвідомленість допомагає відчувати все, що відбувається в тілі, розумі й серці, щоб ви могли ухвалювати рішення, спрямовані на поліпшення вашого емоційного та фізичного здоров’я.

Але прокидатися складно. І не тільки вранці, а ще й протягом дня. Дослідження* показало, що люди проживають майже половину свого життя несвідомо. Єдиний виняток — секс. Тільки подумайте: ви не мали половини життя! Вас у ньому не було. Весь цей час минув і його неможливо повернути. Так, ваше тіло жило, але діяли ви неусвідомлено. Це доволі тривожна статистика з огляду на цінність нашого життя.

Якщо ми не присутні, то де ми? Здебільшого, подумки переносимося в минуле чи майбутнє. Коли занурюємося в минуле, то згадуємо переважно те, що пішло не так, наприклад, як хтось нас розлютив чи як щось треба було зробити інакше. Здебільшого це жалощі та образи. Коли ми дивимося в майбутнє, думки зайняті тим, що *може* піти не так. Ми уявляємо, скільки нам ще потрібно зробити, але як мало на це часу, або що в нас нічого не вийде. Тобто це переживання, сумніви і побоювання. Тож не дивно, що дослідження знов і знов доводять: життя подумки в мину-

* Усі дослідження наведено в кінці книжки.

лому або майбутньому пов'язане з посиленням симптомів депресії і тривоги.

На думку нейробіологів, нам важко підтримувати стан усвідомленості з тієї причини, що «блукання розуму»* є стандартним режимом роботи мозку. Ми відрізняємося від інших істот зокрема тим, що чудово вміємо відволікатися від сьогодення. Роздуми над минулим допомагають нам коригувати свою поведінку і планувати майбутнє. На жаль, коли ми вислизаємо з реальності, то часто опиняємося посеред негативних думок, що в результаті значно зменшує наше внутрішнє відчуття щастя.

Ще одним цікавим висновком дослідження стало те, що проживати неприємні емоції навіть легше, ніж ховатися від них у роздумах. Насправді виявилось, що блукання розуму було не наслідком, а причиною відчуття нещастя. Свідомо переживати неприємні відчуття може здатися поганою ідеєю, але це справді допомагає (докладніше про це у другій частині книжки). Неможливо позбутися емоцій, уникаючи чи заперечуючи їх. У такому разі у вас може розвинутися розлад поведінки, як-от їсти без відчуття голоду, щоб тільки приглушити свої внутрішні відчуття.

Є і хороша новина: ви можете навчитися бути присутніми у своєму житті. У наступній практиці смакування ми спробуємо виконати коротку вправу, яка допоможе відновити контакт із собою. Я називаю її «проба усвідомленості». Виконуйте її в будь-який час протягом дня, а особливо перед прийманням їжі, у стані стресу або коли вам потрібно зробити внутрішню паузу й перезавантажитися. Іноді навіть маленька порція усвідомленості — це все, що вам потрібно, щоб почути голос свого тіла й отримати від-

* Блукання розуму (також «думки, не пов'язані з діями» чи «автопілот») — нав'язливі, зациклені думки про одне й те саме протягом тривалого часу. Характерні під час виконання завдань, які потребують підвищеної уваги. Тут і далі — прим. пер.

повіді стосовно того, що їсти, коли рухатися, коли відпочивати, коли працювати і як реагувати на виклики життя.

Практика смакування

Сядьте зручно, випрямте спину, але не напружуйте тіло, розслабтеся. Заплющіть очі або дивіться на підлогу, розфокусувавши погляд. Тепер зробіть кілька глибоких вдихів – розслабте живіт і м'яко вдихайте, повільно розширюючи його – і спокійно видихайте, намагаючись випустити все повітря з легень. Поволі дозвольте диханню стати природним і легким.

Проскануйте своє тіло з голови до п'ят і зауважте всі фізичні відчуття. Чи є місця напруження? Місця, щої здаються розслабленими? Де в тілі ви відчуваєте тепло або холод? Ваше тіло наповнене енергією чи втомою? Не поспішайте і прислухайтеся до всіх відчуттів.

Зверніть особливу увагу на відчуття в животі. Чи є відчуття голоду? Ситості? Наскільки ви голодні або ситі? Чи відчуваєте ви спрагу? У вас можуть виникнути критичні або осудливі думки про своє тіло. Дозвольте їм з'являтися і зникати.

Далі зверніть увагу на свої почуття. Можливо, ви відчуваєте цікавість, злість, щастя, розчарування, збентеження чи задоволення. Не поділяйте почуття на погані й хороші, визнайте їх усі з цікавістю і добротою.

Потім зауважте, які думки проходять крізь вашу свідомість. Ви можете помітити спогади, плани, побоювання, скорботи чи жалі. Дивіться на них без осуду. Відновіть зв'язок зі своїм ритмом дихання і дозвольте думкам виникати, бути і зникати. Якщо ви відчуваєте, що якась історія емоційно захоплює вас, лагідно відзначте це й відпустіть її так швидко і так просто, як зараз можете.

Коли ви усвідомлюєте свої почуття, відчуття в тілі й думки, ви

вимикаєте автопілот.

На мить зупиніться, вдихніть і відчуйте життя. Коли ваш розум знову зануриться в якийсь спогад чи фантазію, поверніть свою увагу до ритму дихання та відчуттів тіла. Не має значення, скільки разів розум намагатиметься відволіктися. Важливо помітити це і без осуду відновити зосередження. Ті моменти, коли ви відволікаєтеся, бачите це й повертаєтеся до своїх відчуттів, і є пробудженням. Сидіть, дихайте і просто будьте. Коли відчуєте, що вже достатньо, розплющіть очі.

Після цього спробуйте пригадати, що цікавого й важливого ви помітили у своїх відчуттях під час практики. Можливо, ви усвідомите якісь нереалізовані бажання свого тіла, серця та розуму трохи згодом – протягом дня. Для стійкого ефекту повторюйте вправу щодня!

3. Життя одне

Коли ви прокидаєтеся вранці, що ви найперше робите?

- Щільніше кутаєтеся в ковдру і знову засинаєте.
- Знов і знов вимикаєте будильник, пригадуєте, які справи чекають на вас сьогодні.
- Підхоплюєтеся з ліжка, проклинаючи весь світ і сусідського собаку, який гавкає зрання.
- Усміхаєтеся і дякуєте своєму тілу за те, що воно дарує вам можливість прожити ще один день.

Напевно, зараз усі «сови» передумали читати цю книжку. Але прошу, послухайте мене ще хвилинку! Якщо вранці ви не почуваетесь бадьорими, то спробуйте змінити підхід до свого тіла й життя, навіть якщо ще не зовсім прокинулися. Ці перші хвилини ви можете присвятити думкам, які надихають і окрилюють. Якщо зранку ваші думки пригнічують, а не підносять вас, використайте ці миті затишку, щоб відчутти диво життя.

Замість того щоб нарікати на необхідність покидати ліжку, зосередьтеся на ритмі дихання. Ви одразу відчуєте розслаблення і зосередження. Але не зупиняйтеся на цьому. Перш ніж встати, проведіть кілька хвилин, плекаючи відчуття вдячності своєму тілу. Наприклад, ви можете покласти руку на серце й відчутти, як під нею пульсує м'який ритм життя. Подякуйте своєму серцю за те, що воно б'ється. Тримавши руки на грудях, подякуйте легеням за дихання. Ви можете покласти руки на живіт і подякувати шлунку за перетравлення їжі. Продовжуйте цей ритуал спілкування з тілом стільки, скільки вважаєте за потрібне. Заверште подякою всьому тілу за пробудження, адже тепер ви маєте

ще один день життя. Саме тут я відчуваю, як легка усмішка розливається на моєму обличчі.

Присвятіть декілька хвилин цьому ритуалу і відчуйте чудодійний вплив. Після такого пробудження ви можете перенести підхід вдячності на решту життя. Усвідомлюйте тепло, яке дарує сонце; смак сніданку, насиченість кави чи чаю; любов, яку відчуваєте, обіймаючи рідних чи зустрічаючи друзів; важливість ваших проєктів. Ви переживаєте все це завдяки вашому дорогоцінному тілу, яке дає вам змогу відчувати диво життя.

Я не пропоную заперечувати неминучі проблеми, з якими зіткнеться ваше тіло, але я пропоную зауважити безліч функцій, які воно добре виконує без вашого втручання. Ваше тіло працює самостійно. Лімфатична система допомагає організму боротися з інфекціями, ендокринна — регулює гормони, система кровообігу переміщує кров, поживні речовини, кисень, вуглекислий газ і гормони по тілу тощо. Ви допомагаєте своєму тілу залишатися в робочому стані за допомогою сну, їжі, води і рухів, але воно все ж працює автоматично. Зробивши паузу й обміркувавши цю життєдайну механіку, можна трохи сповільнитися і помилуватися потужним кораблем, на якому ми подорожуємо життям.

Понад двадцять років я допомагаю людям налагодити зв'язок з їхніми тілами, і от що я помітила: зміна сприйняття власного тіла поліпшує бачення всього життя. Джинні, моя учениця, одного разу сказала: «Я навчилася бути вдячною за все, що стосується мого тіла й того, що воно робить для мене. Моє тіло народило, пережило рак молочної залози й живе із цукровим діабетом. Коли я дивлюся в дзеркало, то бачу шрами, зморшки та сиве волосся. Я ніколи не буду на обкладинці журналу, але у своєму житті

я граю головну роль. Моє тіло допомагає мені щодня, а я допомагатиму йому». Джинні дізналася, що відчуття вдячності підкріплює поведінку, за допомогою якої можна проявити піклування і любов до себе. «Тепер, — сказала вона, — я більше рухаюся, краще харчуюся і зазвичай дбаю про себе, бо знаю, що в мене тільки одне тіло на все життя. І життя теж одне».

Незалежно від того, що відбувається у вашому житті, намагайтеся практикувати вдячність і змінювати не речі, а своє ставлення до них. Ви навіть можете спробувати підвищений рівень складності: дякувати за те, що вам не дуже подобається. Або принаймні потренуйтеся це просто приймати. Так, будильник дзвенить, а ви ще хочете спати. Так, сусідський собака гавкає. Так, ви забруднили футболку. Так, стоїте в заторі. Так, діти шумлять. Ми приймаємо це, бо це вже відбувається, заперечувати його марно. Ми кажемо «так» нашому життю — легкому, захопливому, складному й нудному — бо це єдине життя, яке ми маємо.

Практика смакування

Щоб розвинути навичку усвідомлювати своє тіло і ставитися до життя з вдячністю, проведіть перші миті після пробудження, думаючи про три речі, за які ви вдячні. Це може бути щось просте: подякувати своєму тілу за те, що ви прокинулися, ліжку — за те, що воно таке затишне, сонцю — за те, що воно зійшло, і навіть коту — за те, що стрибнув на вас і розбудив. Що частіше ви практикуєтеся, то легше знаходити причини для вдячності. Перелік стає нескінченним, а життя — дивовижним.