

ВСТУП

Як користуватися цією книжкою

• • • • •

Сон повинен приходити легко. Врешті-решт, це для нас природна річ; ми потребуємо відпочинку і потребуємо сну. Але іноді заснути просто неможливо. Що ж відбувається? Здебільшого нам заважає власний мозок. Мозок, який уміє думати, трохи схожий на вантажівку з цеглиною на педалі газу. Він «їде», навіть коли за кермом нікого немає, і може отак мчати цілу ніч, якщо його не спинити. А на додачу до неспокійного розуму маємо шалений хаотичний світ, силу-силенну кофеїну і страшно сказати скільки годин, проведених перед екранами. Не диво, що сон до нас не йде!

Та не хвилюйтеся, друзі, ми здатні повернути собі здоровий сон, усю його користь і всі супутні переваги.

Слід буде трохи потренуватися і набути відповідних звичок, але обіцяю — зовсім скоро ви почнете засинати швидше і спатимете довше, ніби в дитинстві. Ви прокидатиметеся свіжими і спокійними, а ще мої оповідки можуть зробити більш осмисленими і ваші робочі години. (Бонус!)

*Сон — сучасна суперсила.
Казки — давня магія.*

Один з моїх перших спогадів такий: я лежу в ліжку і розповідаю сама собі казку, щоб краще заснути. Мені було, може, чотири роки, але ту казку я пам'ятаю досі: то була оповідка про сучасну Попелюшку з купою саспенсу і поворотів долі, яких не було у казках, що їх мені читали батьки. Кінець був щасливий і втішний. Я розповідала собі цю казку багато разів і щоразу заспокоювалася і засинала.

Іноді я користувалася власною уявою, складаючи сюжет при світлі місяця, а іноді поруч сиділи батьки і читали мені чужу казку, проте так чи так, а я природним чином тягнулася до стародавньої традиції оповідок на добраніч. Насправді я і тепер розповідаю собі казки, коли лягаю ввечері в ліжку. Нині в них поменшало

піратських галеонів і підступних лиходіїв і побільшало горщиків із запашним супом і сонних собачок, але ці казки так само дієві.

Ми розповідаємо казки на ніч не просто так. Оповідки сприяють в осягненні сенсу речей; вони можуть указати напрям і допомагають вийти з поточної миті й увійти до іншого часу та простору. Вони дарують новий погляд, нове уявлення про власне життя — і життя інших. А певна манера оповіди допомагає нам заспокоїтися.

• • • • •

Я сімнадцять років професійно викладаю йогу і з 2003 року регулярно займаюся медитацією. За цей час я багато чого дізналася про те, як заспокоїти тіло і які принципи осмислення — тобто безоціночної уважності до кожної миті життя — допомагають притишити неспокійний розум. У процесі я ще чимало дізналася про нейробіологію, і в моїй бібліотеці є не лише книжки з фізіології і пранаями, а й дослідження про мозок і про те, як його тренувати.

Серед важливих фактів, які я дізналася, є той, що між нейронами, які «вистрілюють» одночасно, формується зв'язок, тобто корисні звички формуються практикою. Я знаю про це з власного досвіду: за довгі роки я натренувала свій мозок засинати завдяки казкам, тож тепер

сон і розслабленість — моя автоматична реакція на розповідання історій лежачи.

Зростаючи, я чула від друзів і рідних про безсонні ночі, тривожність, хронічне безсоння. Я бачила, що цей стан знесилоє: зростає ризик серцево-судинних захворювань, депресії і хронічної тривожності, людина щодня почувається жахливо. Я зрозуміла, що моя звичка до казок перед сном — то справжня суперсила, якої відчайдушно потребують інші. Але я не знала, як допомогти — хіба що сидіти над нещасними, поки вони крутяться й мучаться (варіант і неадекватний, і непрактичний).

Одного разу я не спала серед ночі (отака іронія), бо сиділа зі своїм стареньким собакою. Я саме чухала моему біглеві спинку, коли мене осяяло. Подкаст із моїми оповідками! Можна голосом вкладати людей спати. Можна бути поруч з друзями і рідними (а може, і з іншими людьми), коли вони засинають! І тоді — була третя ніч, я сиділа на підлозі — я замовила мікрофон.

За півтора місяця я запустила проект «Нічого особливого», і стало зрозуміло, що інтуїція мене не підвела. Я почала отримувати листи від слухачів з усього світу: люди писали, що вперше за багато років нормально сплять. Тобто моєю суперсилою можна, як виявилось, поділитися!

Також я дізналася, що слухачі знаходять моїм казкам інші застосування. Один чоловік слухав їх під час сеансів хіміотерапії, а одна жінка багато років боялася йти в ліжко, бо їй снилися кошмари, але тепер з радістю вкладалася спати і бачила приємні сни чи не вперше в житті.

Люди писали, що покинули пити снодійне, а зранку під дзвінок будильника прокидаються свіжими й бадьорими. Родини розповідали, що слухали казки перед сном усі разом, і малеча, яка шалено гасала будинком, вмить заспокоювалася і засинала. Митці писали, що слухали мої оповідки, малюючи або ліплячи, й іноді надсилали свій твір, натхненний моєю казкою.

Ось таку силу мають казки — й ось так я дізналася, що ця сила справжня.

Як засинати

Нам важко перейти з робочого стану в сонний, зокрема через те, що ми несемо роботу з собою в ліжко. Ми відповідаємо на листи, мов накручені переглядаємо соціальні мережі, просто перед сном надсилаємо й отримуємо повідомлення. Не диво, що мозок не може заснути або прокидається о третій ночі й намагається вирішити задачу, над якою ми працювали перед сном. Мозок собі думає, що ми досі працюємо. Потрібно завершити денні справи, щоб він отримав сигнал: усе, роботу наразі закінчено.

Щоб набути здорових звичок засинання, потрібно встановити певні кордони. Якщо можете залишити всі гаджети за порогом спальні, це чудово — навіть ідеально!

Це відчутно вплине на ситуацію. Але якщо таке для вас не варіант, между слід провести десь в іншому місці. Скажімо, за півгодини до власне сну слід усе закрити, вимкнути телефон і сховати все, що має екран, до шухляди. Прибравши роботу геть з очей, проведіть маленький ритуал відходу до сну. Ритуали взагалі корисні, коли треба перемкнутися з одного стану в інший. Ваш ритуал може бути, наприклад, такий: чистите зуби, вмиваєтеся, розкладаєте одяг на завтра, кажете «на добраніч» рідним чи домашнім тваринам, п'єте останню чашку трав'яного чаю. Суть у тому, щоб створити звички, які будуть казати вашому тілу і розуму, що час спати.

Далі лягайте в ліжку і влаштовуйтеся зручніше. Створіть собі ідеальний комфорт, щоб ваше тіло могло розслабитися в постелі.

Отже, ви закінчили робочі години, почався відлік до сну, і тепер слід дати мозкові на чому відпочити. Тут і знадобиться оповідка. Вона — ніби м'яке гніздечко для вашого розуму, затишна гавань після буремного дня. Пам'ятаєте вантажівку з цеглиною на педалі газу? Оповідка — ніби охайний гараж, куди її можна поставити. Оповідки прості, в них нічого особливого не відбувається — і в цьому їхня суть.

Читаючи, уявляйте описане у подробицях, ніби будуючи в голові сценку. Тягніться розумом у найзатишніші її куточки. Роздивляйтеся ілюстрації, приділяйте увагу дрібничкам. Коли повіки почнуть опускатися, відкладіть книжку, вимкніть світло і дайте тілу обважніти і розслабитися. Зробіть глибокий вдих через ніс

і видихніть через рот. І ще раз. Вдих, видих. Чудово. Можете сказати собі: «Зараз я засну і спатиму всю ніч». Поринаючи глибше сон, лишайтесь в казці, повторюючи всі подробиці, які запам'ятали і які здалися вам особливо затишними.

Спіть.

Як заснути, якщо прокинулися серед ночі

Багато хто без проблем засинає, але потім прокидається. У темні години перед самим світанком мозок пробуджується, оживає двигун вантажівки, і заснути знову стає неможливо. У такі миті потрібно якнайшвидше повернути свій розум до м'якого гніздечка.

Погляньмо, як це зробити, на прикладі такої історії. Уявіть, що читаете казку «За квартал від домівки», в якій людина іде додому під дощем. Спробуйте уявити себе на її місці — разом з нею спиніться і купіть грушки і пакетик мигдалю. Далі заходьте в будинок, замикайте двері, зачиняйтеся від світу, лягайте на диван, і тут до вас стрибне котик. Правда, приємно? Правда, чудово?

Прокинувшись серед ночі, спробуйте повернутися до цих дрібничок. Мені дуже допомагає промовити

подумки назву оповідки: це ніби сигнал, що ви поринаєте в її світ. Скажіть собі: «За квартал від домівки». Тоді уявіть груші й мигдаль. Уявіть, як воно — зайти додому дощового вечора і замкнути по собі двері. Уявіть, як ходите кімнатами, як лягаєте на диван, як засинаєте. Це допоможе вашому розуму розірвати зачароване коло думок і тривог. Чесне слово, допоможе.

Коли я почала робити подкаст, то крім листів, у яких слухачі розповідали, як засинають, отримувала і листи, де люди писали, що ця конкретна техніка допомогла їм так само, як і мені. В одному відгуку писали таке: «Якщо я прокидаюся серед ночі, то роблю, як радить Кетрин: пригадую події оповідки і спокійно засинаю!»

Наш мозок можна навчити. Будьте терплячі, практикуйтеся, і незчуєтеся, як почнете чудово спати. Ви з нетерпінням чекатимете відходу до сну, знаючи, що на вас очікує затишне місце, де розум відпочине аж до ранку.

Як розслабитися

Ви також можете виявити, що важко заспокоюватися і тримати рівновагу протягом дня. Перш за все скажу, що ви такі не самі. Чимало людей потерпає від тривожності. Це повсюдне явище. Наша природна реакція — «воювати чи відступати» — плюс темп сучасного життя

означають, що рідкісна людина не має нападів тривоги. Потрібно пам'ятати, що коли приходить тривога, у нас вимикається здатність до раціонального мислення. Неможливо пояснити собі, що все нормально; мозок просто не сприймає раціональні аргументи. Логіка тут не допоможе, тож натомість треба звернутися до мови тіла, а розуму дати щось, на чому він сфокусується.

Відчувши напад тривожності, постарайтеся сісти десь у тихому місці, подалі від людей і колотнечі. Зосередьтеся на власному диханні, на тому, як повітря заходить і виходить через ніс. За допомогою дихання ви скажете своїй нервовій системі, що все гаразд. Потрібно дихати ритмічно. Вдихайте на рахунок чотири і видихайте теж на рахунок чотири. Якщо дихання виходить швидко і неглибоке, не турбуйтеся. Сигнал не одразу дійде, все нормально. Просто рахуйте далі й намагайтеся сягнути нижньої частини легень, відчути, як живіт надувається, коли ви вдихаєте, й опадає, коли видихаєте. У вас чудово все виходить. Тепер спробуйте вдихати на рахунок чотири, а видихати на рахунок шість чи навіть вісім, а далі робити паузу на один-два перед наступним вдихом. Зосередьтеся на тому, як піднімається й опадає живіт. Вдих на чотири. Видих на шість. Пауза на один-два. Дихайте так стільки, скільки буде потрібно.

Дихання сповільнюється, груди розслабляються, і приходить час пригадати деталі улюбленої казки. Згадайте картинки, смаки, запахи. Проживіть той відчуттєвий досвід. Потрібно відвести увагу від джерела тривоги і пристати до безпечного берега власної уяви.

У вас це виходитиме чимдалі краще. Ви почнете помічати, що навчилися дуже швидко і приємно заспокоюватися і повертатися до рівноваги. Ви почнете інакше думати про себе: не як про людину тривожну, а як про людину, яка вміє заспокоїтися, якщо приходить тривога. Ви молодець. (Знайте, що іноді для подолання тривоги потрібно трохи більше допомоги. Можуть стати в пригоді лікарі, психотерапевти, певні препарати, тож коли треба — прошу, зверніться по допомогу.)

Ось тепер ви готові до читання. У книжці «Нічого особливого» оповідки йдуть у хронологічному порядку за порами року. Можете почати з сезону, в якому зараз перебуваєте, а можете з того, за яким скучили, а можете просто почати з самого початку — вам вирішувати!

Всі історії відбуваються в одному і тому самому світі — у містечку Нічого Особливого. Тут власниця книгарні купує пиріг у пекаря і притримує двері для пари, яка вирішила зайти до сидрерії випити сидру, — словом, не відбувається нічого особливого. Знайомлячись із героями і місцями, роздивляйтеся мапу нашого затишного містечка — вона показує, де що в ньому розташоване. В процесі читання повертайтеся до мапи й уявляйте, як гуляєте вулицями. Так ви зможете побудувати у своїй уяві більш реальний образ містечка Нічого Особливого.

Читаючи, ви помітите, що в оповідках майже немає вказівок на стать персонажів; я пишу так навмисно, щоб ви могли уявляти себе і власне життя.

Також вам стрінуться певні бонуси — рецепти, роздуми, ідеї для ремесла і рукоділля. Вони теж допоможуть вжитися в цей світ. Наприкінці книжки є покажчик, за яким можна дібрати оповідки за власними критеріями затишності.

А тепер влаштовуйтеся зручніше! Починається ваша мандрівка в містечко Нічого Особливого. Це дружній знайомий світ, де є чим насолодитися і є чому порадіти. Зробімо глибокий вдих через ніс і довгий видих через рот. І ще раз. Вдих, видих. Чудово.

Солодких снів, друзі.

МІСТЕЧКО НІЧОГО ОСОБЛИВОГО



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

Зимова прогулянка

За ніч напало снігу, і ранок ясний і холодний. Засиджуюся за столом із зайвою чашкою кави, дивлюся, як міниться світло і сходить сонце. Схід сонця глибокої зими, ясно-рожевий з пасмами жовтого — ніби нагадування від самої матінки природи: так, дні короткі, світ біло-сірий, але ж яке осяйне небо, скільки життя в товщі зимових днів!

Коли сходить сонце, розсуваю фіранки і впускаю косе проміння до будинку. Ми давно вже не бачили сонця, тож я розпочинаю ранкові справи і несподівано спинаюся, визирую у вікно, глибоко дихаю.

Багато років тому мені сказали, що в охайній постелі спиться краще. Упорядкованість допомагає відійти у сон. Застеляння постелі стало в мене звичкою — така собі ранкова медитація. Щоранку я ретельно виконую одні й ті самі дії. Складаю подушки на крісло біля пуфика під вікном спальні — тут я, буває, сиджу і читаю. Відкидаю ковдру разом з підковдрою, розгладжую простирадло, обходжу ліжко, підтикаючи краї. Потім розпушую подушки і повертаю їх на ліжко. Беру

м'який плед, який дуже любить кицька, роблю з нього гніздечко в ногах ліжка — нехай буде їй де полежати. Фіранки розчухнуті, ранкове світло ллється у вікно, і спальня така охайна й гостинна! Попереду ще цілий ранок і цілий день, але я вже мрію, як увечері лягатиму спати.

Ранкові справи зроблені, день обіцяє бути сонячним, і я собі думаю — треба вдягнутися і погуляти по свіжому снігу. Одягаю светр і пальто, теплі шкарпетки і черевики, шапку, шалик, рукавички. Зачинаю двері. Дивлюся на незайманий сніг, на гострі верхівки старих зелених ялин і голе віття клена, засипане снігом. Зимові прогулянки — повільні: чвалаєш потишеньку, обережно, зате маєш час поміркувати і щось помітити. Виходжу з двору, ступаю на биту стежину через чимдалі густіший ліс. Маю трохи власної землі, що межує з лісами громади, тож можна йти довгенько, поки скінчаться дерева й цілина. Пам'ятаю, які були прогулянки з рідними в дитинстві. В кінці вулиці була забудована ділянка, а за нею — поля і купки дерев, і хоча те все було завбільшки десь як один квартал, здавалося, що то цілий таємний край, де раз у раз чигають на тебе нові відкриття. Діти мають цю силу: дивитися на звичні речі та щодня уявляти дива.

Груди й живіт нагріваються через фізичні зусилля. Глибоко вдихаю свіже повітря, і воно наповнює легені. Знайомі стежки у глибоких снігах стали незнайомі. Звертаю туди і сюди, сходжу зі звичного шляху, знаючи, що коли раптом заблукаю, зможу повернутися

власними слідами. Простую вздовж русла замерзлої річечки, де ледь-ледь жибонить вода, минаю купку беріз — порепана біла кора так пасує до білої зими! — і виходжу на луку.

Раптово виникає відчуття, що поруч є щось цікаве. Завмираю, і ось вона виходить з-за дерев на тому боці луки: косуля, висока та струнка. Мабуть, помітила мене значно раніше, ніж я її, однак не злякалася і з'явилася мені на очі. Її краса зачаровує мене. Стою непорушно. На мить перехоплює подих. Тоді гукаю до неї — негучно, спокійно:

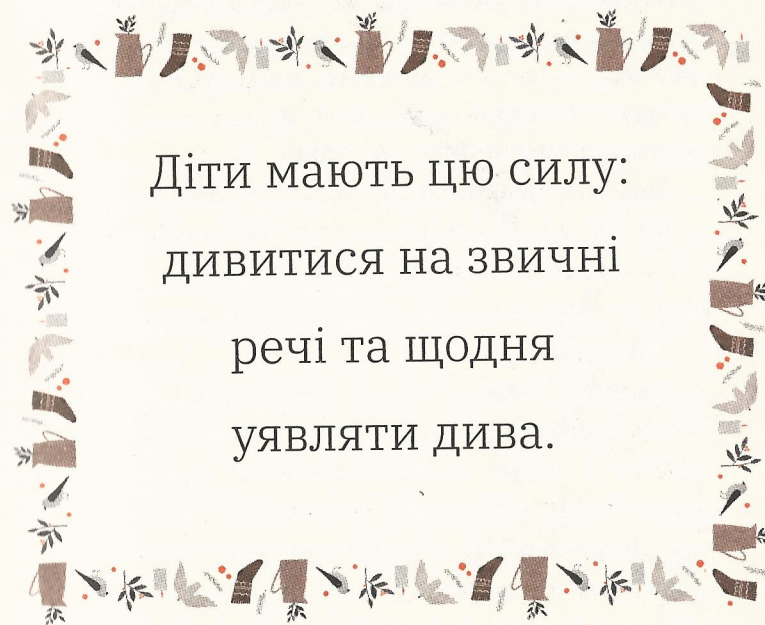
— Гарний день для прогулянки!

Косуля смикає білим хвостом і опускає морду в сніг — шукає там собі якусь поживу. Мабуть, так само зраділа сонцю, як я вранці. Нагадую собі: земля в нас спільна.

Лишаю косулю снідати і власними слідами вертаюся через ліс до саду. Після довгої прогулянки хочеться їсти, і я вже уявляю, що знайду в холодильнику і коморі та як накрию на стіл. Обтрушую сніг з черевиків і спиняюся в передпокої, повторюючи процес, що передував пригоді, у зворотному напрямі. Іду до спальні, щоб змінити засніжений одяг на чистий і теплий, і бачу, що кицька спить собі у гніздечку з пледа. Ось вона обертає до мене голову — викручує під неможливим кутом! — ліниво перевертається на спину і тихо нявкає. Я лягаю біля неї і розповідаю про зустріч з косулею на засніженій луці. Кажу, що косуля, мабуть, уже повернулася додому, до друзів, а кицька муркоче собі.

Так гарно було прогулятися лісом і подихати свіжим повітрям, і так гарно власними слідами повернутися до затишної теплої домівки. Зима триває, але сонце вийшло, і ще стільки всього чудового станеться до весни.

Солодких снів.



Діти мають цю силу:
дивитися на звичні
речі та щодня
уявляти дива.