

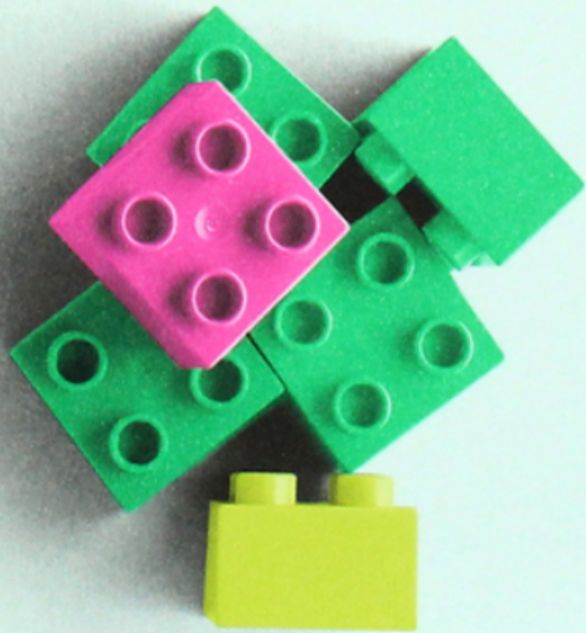
аріанна  
гафінгтон



досягай



і процвітай





аріанна гаффінгтон

# досягай і процвітай

про життя, сповнене здоров'я,  
мудрості й відчуття дива

Переклала з англійської

*Ганна Лелів*

Львів

Видавництво Старого Лева

2020

УДК 17.023  
Г24

THRIVE. THE THIRD METRIC TO REDEFINING SUCCESS  
AND CREATING A LIFE OF WELL-BEING, WISDOM, AND WONDER

Copyright © 2014 by Christabella LLC  
All rights reserved.

### **Аріанна Гаффінгтон**

Г24      Досягай і процвітай. Про життя, сповнене здоров'я, мудрості й відчуття дива. [Текст] : Аріанна Гаффінгтон; перекл. з англ. Ганни Лелів. — Львів : Видавництво Старого Лева, 2020. — 256 с.

ISBN 978-617-679-834-7

Нескінченна погоня за грошима та владою — нинішніми критеріями успіху — закінчується вигоранням, хворобами, крахом особистих стосунків і, за іронією долі, — кар'єри. За словами Аріанни Гаффінгтон, сучасне визначення успіху нас вбиває. Тому вона закликає переосмислити звичні його критерії й формулює нові: добре самопочуття, мудрість, уміння дивуватися і творити добро.

У цій книжці авторка відверто розповідає про те, як важко їй давалося поєднувати роботу і виховання двох доньок, жонглювати бізнесовими питаннями і сімейними справами. Цей шалений танець «подарував» їй не менш шалений стрес і клопоти зі здоров'ям, та вона зуміла з цим впоратися, бо знайшла для себе той шлях, який приносить радість, а не виснаження. Спираючись на сучасні дослідження у сфері психології, спорту й фізіології, авторка ділиться дієвими практиками, що допоможуть кожному з нас змінити застарілу формулу успіху, а за нею — і власне життя.

УДК 17.023

© Аріанна Гаффінгтон, текст, 2014  
© Ганна Лелів, переклад, 2020  
© Тетяна Омельченко,  
дизайн обкладинки, 2020  
© Видавництво Старого Лева,  
українське видання, 2020

ISBN 978-617-679-834-7 (укр.)  
ISBN 978-0804140867 (англ.)

Усі права застережено

# ЗМІСТ

9

**Вступ**

---

28

**ДОБРЕ ЗДОРОВ'Я**

---

122

**МУДРІСТЬ**

---

174

**ПОДИВ**

---

216

**БЛАГОДІЙНІСТЬ**

---

247

**Епілог**



*Моїй мамі Еллі, яка була втіленням  
мудрості, добросердечності та вміння  
дивуватися і надихнула мене написати  
цю книжку, що стала своєрідним  
поверненням до рідного дому.*





# ВСТУП

Уранці 6 квітня 2007 року я лежала на підлозі свого домашнього кабінету в калюжі крові. Падаючи, я вдарилася головою об край стола – порізала повіку і зламала вилицю. Я знепритомніла від втоми й недосипання. Після того інциденту я зробила всі можливі знімки – від МРТ до КТ – і ходила по лікарях, щоб з'ясувати, чи є в мене якісь проблеми зі здоров'ям. Їхні приймальні, як не дивно, виявилися сприятливими місцями для того, щоб поставити собі чимало запитань про той спосіб життя, який я вела.

Ми заснували видання *The Huffington Post* 2005 року, і ось уже другий рік воно розвивалося в шаленому темпі. Мое фото публікували на обкладинках журналів, а *Time* вніс мене до рейтингу сотні найвпливовіших людей світу. Але після того падіння я мусила запитати себе: «Чи так насправді виглядає успіх? Чи я дійсно хочу так жити?» Я працювала по вісімнадцять годин на день, сім днів на тиждень – розбудовувала бізнес, розширювала аудиторію, шукала інвесторів. Але я зрозуміла, що не керувала сама своїм життям. З погляду традиційних критеріїв успіху – грошей і влади – я була дуже успішна. Та якщо подумати про розумне визначення

успіху, моє життя успішним не було. Я знала, що потрібно щось кардинально міняти. Далі так жити було просто неможливо.

То був типовий тривожний дзвіночок. Озирнувшись на своє життя, я збагнула, що він лунав уже не вперше, просто я не звертала на нього уваги. Але цього разу таки звернула й запровадила у своєму житті щоденні звички, які досі допомагають мені триматися на правильному шляху й подалі від лікарів. Завдяки цьому я повноцінно живу, вільно дихаю і сміливо дивлюся в майбутнє.

Ідея цієї книжки спала мені на думку, коли я намагалась зібрати докупи всі висновки, яких дійшла про свою роботу і своє життя, готуючи промову, що з нею мала виступити перед випускницями коледжу Сміта 2013 року. Обидві мої доньки здобувають вищу освіту, тому я дуже серйозно ставлюся до промов на випускних церемоніях. Це особливий момент для випускників – пауза, такі собі часові дужки після чотирьох (п'яти або шести) років безперервного навчання й розвитку, що передують початку дорослого життя, коли потрібно рухатися вперед і застосовувати набуті знання на практиці. Це унікальний етап для випускників – і впродовж п'ятнадцяти хвилин я мала нагоду володіти їхньою пильною увагою. Виклик полягав у тому, щоб сказати щось важливе: таке, що пасувало б такій урочистій миті, таке, що стало б у пригоді в бентежну пору нових починань.

«Промовці, які виступають на таких церемоніях, зазвичай радять випускникам іти у світ широкий і дряпатися вгору кар'єрною драбиною, – сказала я випускницям. – Але я хочу закликати вас переглянути критерії успіху. Бо світ, куди ви рушаєте, страх як цього потребує. І вам під силу це зробити. Здобувши освіту в коледжі Сміта, ви голосно заявили, що маєте повне право зайняти власне місце у світі – всюди, де вам заманеться. Ви можете працювати у будь-якій сфері й досягнути в ній вершини. Але я закликаю вас не просто зайняти належне вам місце на вершині світу, а змінити цей світ».

Моя промова викликала зворушливу реакцію, що підтвердила, як багато з нас прагнуть змінити критерії успіху і розуміння того, що означає «добре жити».

«Що таке добре життя?» – запитували філософи ще з часів Стародавньої Греції. Але в певний час ми облишили це питання й почали перейматися тим, скільки грошей можемо заробити, наскільки великий будинок можемо собі дозволити і як високо здатні вилізти кар'єрною драбиною. Це важливі питання, надто в часи, коли жінки досі борються за рівні права. Але як я зрозуміла на власному прикрому досвіді, це далеко не єдині питання, що впливають на успіх.

З плином часу наше суспільство прирівняло успіх до грошей і влади. По суті, успіх, гроші і влада для багатьох стали синонімами.

Така концепція успіху може спрацювати – чи начебто спрацювати – у найближчому часі. Але якщо дивитися на перспективу, то гроші й влада – це наче стілець на двох ніжках: певний час ви зможете на ньому балансувати, але рано чи пізно перекинетесь. З цього стільця перекидається все більше й більше людей, і то дуже успішних.

Отож, виступаючи перед випускницями коледжу Сміта, я наголосила, що наше визначення успіху не зовсім адекватне. Воно не збалансоване – ні для кожної окремої людини, ні для суспільства загалом. Щоб мати по-справжньому бажане, гідне життя, а не просто задовільне, потрібен третій критерій, третє мірило успіху, що виходить за рамки двох інших критеріїв – грошей та влади – і складається з чотирьох аспектів: доброго здоров'я, мудрості, вміння дивуватися і благодійності. Кожному з цих аспектів присвячений окремий розділ книжки.

По-перше, добре здоров'я. Я переконалася на власному досвіді: якщо ми не переосмислимо розуміння успіху, то платитимемо все вищу й вищу ціну, жертвуючи своїм здоров'ям і самопочуттям.

Розплющивши очі, я зрозуміла, що ця нова стадія мого життя перегукується з духом нашого часу. Всі розмови, в яких я брала участь, урешті-решт сходилися до одних і тих самих проблем, з якими ми всі намагаємося дати раду: стрес від шаленої зайнятості, роботи понад міру, надлишку спілкування в соціальних мережах і браку взаємодії з самими собою та з іншими. Вільний простір, перерви, тиша – те, що давало нам змогу відновитися й перезарядитися, – зникли з мого життя і з життя багатьох моїх знайомих.

Мені здалося, що по-справжньому процвітали ті люди, які знайшли у своєму житті місце для здоров'я, мудрості, подиву й добрих учинків. Так і народився третій критерій – третя ніжка стільця, на якому сидить успішна людина. Я переосмислила свій життєвий шлях і свої пріоритети й завдяки цьому побачила, що пробудження відбувається в усьому світі. Ми входимо в нову епоху. Починаємо по-новому трактувати успіх.

І все це відбувається дуже вчасно, особливо для жінок, бо дедалі більше даних вказує на те, що жінки платять вищу ціну за нинішні оманливі обіцянки успіху, ніж чоловіки. У жінок, які працюють у стресових умовах, ризик розвитку серцево-судинних захворювань вищий на 40 відсотків, а ризик появи діабету – на 60 відсотків. За останні тридцять років, відколи жінки посіли значно помітніше місце на ринку праці, рівень стресу, судячи зі скарг жінок, зріс на 18 відсотків.

Новачки на ринку праці – і ті, які ще навіть не почали працювати, – уже відчувають наслідки цих тенденцій. За інформацією Американської психологічної асоціації, покоління міленіалів очолює рейтинг за рівнем стресу, перегнавши бебі-бумерів і «поважних» людей, як автори дослідження назвали тих, кому більше 67 років.

Західна культура праці, яку переймають у багатьох інших частинах світу, «живиться» стресом, недосипанням і вигоранням.

Я зіткнулася з цією проблемою носом до носа – чи радше носом до підлоги, – коли знепритомніла. Стрес шкодить здоров'ю, тоді як брак сну, від якого так багато з нас страждає, намагаючись досягнути успіхів на роботі, має глибокий негативний вплив на творчі здібності, продуктивність і здатність ухвалювати рішення. Витік нафти з танкера «Ексон Вальдез», вибух шатла «Челленджер», Чорнобильська катастрофа й аварія на АЕС «Три-Майл-Айленд» – усі ці інциденти були принаймні частково спричинені браком сну.

Узимку 2013 трагічна аварія на залізниці «Метро-Норт», яка сталася через те, що інженер-диспетчер Вільям Рокфеллер задрімав, привернула увагу всієї країни до того, наскільки небезпечно недосипання у транспортній галузі. Як сказав Джон Пол Райт, інженер однієї з найбільших у США компаній, що займаються вантажними залізничними перевезеннями: «Найбільша проблема серед працівників залізниці – не оплата праці, а втома. Платять нам дуже добре. Але ми жертвуємо власним здоров'ям і психікою, гарюючи з ранку до вечора, щоб ці гроші заробити. І це я ще не згадував про високий відсоток розлучень, самолікування і стрес».

Понад 30 відсотків мешканців США і Великої Британії не виспляються. І страждають від цього не лише когнітивні функції та здатність ухвалювати рішення. Брак сну впливає навіть на те, що визначає нашу особистість і формує наші цінності. За даними дослідження, що його провів Військовий науково-дослідний інститут імені Волтера Ріда, недосипання знижує емоційний інтелект, самооцінку, впевненість у собі, відчуття незалежності, емпатію, якість міжособистісних стосунків, позитивне мислення й самоконтроль. Коли бракує сну, поліпшується тільки одне – «магічне мислення» і віра в забобони. Тому якщо цікавитесь ворожбою – уперед, засиджуйтеся за роботою до ночі. А всім решта варто переосмислити свої цінності й змінити культуру праці, щоб людей, які працюють від рання до смеркання й потім ледве сунуть ноги, критикували, а не хвалили.

Згідно з новим визначенням успіху, замало накопичити фінансовий капітал і дбати про нього. Треба робити все, що можна, аби захистити й плекати людський капітал. Моя мама з'їла зуби на цій справі. Досі пам'ятаю, як мені було дванадцять років і до нас додому на вечерю прийшов один успішний грецький бізнесмен. Він мав виснажений, змарнілий вигляд. Та коли ми сіли вечеряти, він узявся розповідати нам про свої справи. І похвалився, що недавно виграв тендер на будівництво нового музею. Мою маму ця новина ніскілочки не вразила. «Мені байдуже, добре ідуть ваші справи чи ні, – відверто сказала вона. – Ви занедбали самого себе. Може, з вашими банківськими рахунками все гаразд, але найважливіший ваш капітал – це ви самі. “Рахунок здоров'я” не бездонний, а ви з нього знімаєте і знімаєте. Якщо незабаром не почнете класти щось туди на депозит, то дуже скоро збанкрутуєте». І справді, невдовзі того чоловіка забрала «швидка» – на екстрену ангіопластику.

Коли до визначення успіху додати добре самопочуття, зміниться ще дещо – наші стосунки з часом. Учені придумали термін, який описує бентежне відчуття, коли нам завжди бракує часу займатися тим, чим ми хочемо. Вони назвали це явище «часовим голодом». Щоразу, як ми зиркаємо на годинник, той показує пізнішу годину, ніж ми гадали. Я завжди мала вкрай напружені стосунки з часом. Цей стан прекрасно описав доктор Сьюз: «Як це так швидко стало так пізно? – писав він. – Ще не було обіду, а вже ніч. Ще червень не прийшов, а вже грудень. Ох, оце так час пролетів. Як це так швидко стало так пізно?»

Звучить знайомо?

Коли ми живемо у стані постійного часового голоду, то крадемо в самих себе вміння відчувати ще одну важливу складову третього критерію успіху – подив, відчуття захоплення таємницями Всесвіту, а також буденними трафунками й дрібними чудесами, що наповнюють наше життя.

Моя мама володіла ще одним даром – уміти повсякчас дивуватися довколишньому світу. Вона завжди дивувалася життю – і коли мила посуд, і коли годувала мартинів на пляжі, і коли читала нотацію перевтомленому бізнесменові.

А коли я нарікала на щось чи переймалась якимись особистими справами, мама завжди давала мені одну пораду: «Серденько, просто перемкни канал. Пульти у твоїх руках. Досить крутити той жахастик».

Добре здоров'я, уміння дивуватися... І те, й те дуже важливе для третього мірила успіху. Але нове визначення містить ще й такий компонент – мудрість.

Хоч на яку країну глянь, усюди – в політиці, бізнесі, медіа – можна побачити розумних керівників, які ухвалюють жахливі рішення. Втім, з інтелектом у них усе гаразд – їм бракує мудрості. Нічого дивного. Ще ніколи не було так важко скористатися вродженою людською мудрістю, бо для цього треба від'єднатися від всюдисущих гаджетів, телефонів, соціальних мереж – і знову під'єднатися до себе.

Чесно кажучи, мені це дається нелегко. Восстанне моя покій-на вже мама розсердилася на мене, коли побачила, що я читаю імейл і одночасно розмовляю з дітьми. «Терпіти не можу робити кілька справ за раз», – сказала вона з грецьким акцентом, який мені, на превеликий сором, ніяк не вдається. Іншими словами, тримаючи поверховий зв'язок з усім світом, ми втрачаємо глибокий зв'язок із найближчими – зокрема, з самими собою. А саме в цьому і є мудрість.

Коли йдеться про людей, я вірю у дві основні істини.

Перша істина полягає у тому, що в нутрі кожного з нас є осередок мудрості, гармонії та сили. Усі філософські течії й релігії світу – християнство, іслам, іудаїзм, буддизм – у той чи той спосіб стверджують: «Царство Боже – всередині тебе». Або, як сказав Архімед: «Дайте мені точку опори – і я переверну світ».

Друга істина в тому, що ми всі раз у раз відхиляємося від тієї точки, знову і знову. Така природа життя. Ми сходимо зі шляху частіше, ніж рухаємося ним.

Питання в тому, як швидко ми повертаємося до тієї центральної точки мудрості, гармонії та сили. Саме в цьому священному місці життя перетворюється з боротьби на благодать, а нас наповнює віра, попри перешкоди, виклики й розчарування, з якими ми стикаємось. Як сказав Стів Джобс у вже легендарній промові перед випускниками Стенфорду: «Ви не можете з'єднати крапки, дивлячись уперед; ви зможете з'єднати їх лиш тоді, коли озиратиметесь у минуле. Тому ви мусите вірити, що ці крапки якось з'єднаються у вашому майбутньому. Ви повинні вірити у щось – у власну інтуїцію, долю, життя, карму чи щось інше. Цей підхід мене ще жодного разу не підвів, а, навпаки, змінив моє життя».

Кожна людина має своє життєве призначення, хай навіть не завжди очевидне. Часом основні поворотні моменти оприявнюються тільки тоді, коли ми озираємось назад, а не в ту мить, коли ми їх переживаємо. Тож можемо спокійно жити так, начебто – як сказав поет Румі – все підлаштовано на нашу користь.

Втім, уміння повсякчас повертатися до точки сили – як і багато інших умінь – залежить від того, як часто ми в цьому вправляємось і чи вважаємо його пріоритетним. Коли людина вигоріла, їй значно важче звернутися до власної мудрості. У статті для *The New York Times* Ерін Каллан, колишня фінансова директорка банку *Lehman Brothers*, яка звільнилася з компанії за кілька місяців до її банкрутства, написала про висновки, яких дійшла, переживши вигорання: «Робота завжди була в мене на першому місці – важливіша за рідних, друзів і за мій шлюб, який розпався через кілька років».

Озираючись назад, вона зрозуміла, як непродуктивно було перепрацьовувати. «Тепер я вважаю, що могла б досягнути приблизно того самого і мати при цьому значно ліпше особисте жит-



тя», – писала Каллан. Вигорання зашкодило не лише її стосункам. Воно зашкодило, як ми тепер розуміємо, і банку *Lehman Brothers*, якого більше немає. Адже завдання керівників – помітити айсберг до того, як «Титанік» налетить на нього. А коли ти виснажений і вигорілий, то можеш прогавити загрози – і можливості – попереду. Щоб змінити те, як ми живемо й працюємо, потрібно насамперед усвідомити цей зв'язок.

Добре здоров'я, мудрість і вміння дивуватися... Остання складова третього критерію успіху – це бажання допомагати іншим, викликане емпатією та співчуттям.

Батьки-засновники Сполучених Штатів Америки високо цінували ідею про пошук щастя, бо зафіксували її в Декларації незалежності. Але їхнє уявлення про це «невідчужуване право» не передбачало, що ми шукатимемо все нових і нових розваг. Ішлося про щастя, яке відчуваєш, коли твориш добро. Щастя, яке відчуваєш, коли активно долучаєшся до життя спільноти і робиш внесок у її добробут.

Чимало наукових даних беззаперечно вказують на те, що емпатія й допомога іншим сприяють доброму самопочуттю. Ось так складові третього мірила успіху утворюють замкнуте коло добра.

Якщо вам пощастить, ви вхопитеся за рятувну соломинку за мить до того, як стане пізно. Я вхопилась за неї, коли знепритомніла від виснаження 2007 року. Марк Біттмен, кулінарний оглядач – тоді, коли щохвилини перевіряв електронну пошту під час трансатлантичного перельоту і врешті визнав: «Мене звати Марк, і я техноголік». Карл Оноре, автор книжки «Хвала повільності: як у всьому світі відмовляються від культу швидкого життя» (*In Praise of Slowness: How a Worldwide Movement Is Challenging the Cult of Speed*) – коли вкладав дворічного сина спати й намагався вигадати «історію на одну хвилину», щоб заощадити час. Марк Бертоліні, виконавчий директор компанії *Aetna* – коли впав, катаючись на лижах, і зламав шию, а під час реабілітації відкрив для

себе йогу та медитацію. Пет Крістен, президентка *HopeLab* – коли з тривогою усвідомила, що через залежність від технологій «перестала дивитися в очі своїм дітям». Енн Голмс, засновниця сайту *Jezebel* – коли збагнула, що угода, яку вона уклала сама з собою, дуже дорого їй коштує: «Гаразд, сказала я собі, якщо я працюватиму на сто десять відсотків, то отримаю добрі результати. А якщо ще трохи більше, то ще кращі. Але цей успіх позначився на особистому житті: я ніколи не могла нормально розслабитись... Відчувала все більший і більший стрес... Я не тільки публікувала статті що десять хвилин протягом дванадцяти годин, а ще й працювала дві з половиною години до початку публікацій, а потім до пізньої ночі, щоб підготуватися до наступного дня». Врешті вона вирішила покинути *Jezebel*. «Мені пішло більше року на те, щоб трохи відійти... Цілий рік, поки я почала приділяти більше уваги собі, ніж тому, що відбувалося в інтернеті».

Відколи в мою чашу впала остання крапля, я почала закликати всіх не бути цілодобово на зв'язку зі світом, а налагодити зв'язок із собою. Ця потреба лягла в основу філософії, якої дотримується американський підрозділ нашого інтернет-видання *HuffPost*. У двадцяти шістьох розділах про стиль життя ми пишемо про те, як подбати про себе і як вести збалансований, усвідомлений спосіб життя, змінюючи світ на краще. *HuffPost* відкриває підрозділи по всьому світу і стежить за тим, щоб такий підхід був пріоритетним у всіх міжнародних виданнях – у Китаї, Великій Британії, Франції, Італії, Іспанії, Німеччині, Японії, Бразилії й Південній Кореї.

Пам'ятаю так, наче то було вчора: я мала двадцять три роки і вирушала у промо-тур зі своєю першою книжкою «Жіночна жінка» (*The Female Woman*), яка несподівано стала міжнародним бестселером. Я сиділа в номері якогось європейського готелю. Кімната мала вигляд дбайливо скомпонованого натюрморту. На столі – ваза з жовтими трояндами, на столику біля ліжка – швейцарські

шоколадки й відерце з льодом і пляшкою французького шампанського. Стояла тиша – чути було тільки, як потріскує, поволі танучи, лід. Але голос у моїй голові звучав голосніше за його потріскування. «Невже це все?» Славнозвісне питання, що його вперше озвучила Пеггі Лі (якщо ви пам'ятаєте таку), крутилося в моїй голові, наче зламана пластинка, і крало у мене радість, яку я сподівалася відчувати від успіху. «Невже це все? Якщо зараз я справді “живу”, то що ж таке життя? Невже єдина мета в житті – це гроші й слава?» Десь глибоко з мого нутра – голосом тієї мене, що є донькою своєї матері, – почулося гучне: «Ні!» Ця відповідь спонукала мене поступово, але рішуче відмовитися від вигідних пропозицій: вкотре і вкотре написати чи поговорити на тему «жіночної жінки». І вона ж підштовхнула мене ступити перший крок у довгій мандрівці.

Моя подорож почалася тієї миті, коли я усвідомила, що не хочу обмежувати своє життя тим, що наша культура вважає успіхом. Я не рухалась по прямій. Часом мій маршрут був схожий на спіраль, коли я ловила себе на тому, що знову потрапила у вихор, який не міг наблизити мене до бажаного життя, і поверталася назад на правильну стежку.

Ось яку силу притягання мають перші два критерії успіху – навіть для тих, кому пощастило мати матір, яка жила згідно з третім критерієм задовго до того, як я дізналася про нього. Саме тому ця книжка є для мене своєрідним поверненням додому.

Коли я жила в Нью-Йорку у вісімдесятих, то обідала й вечеряла з людьми, які досягнули успіху за першими двома критеріями – гроші й слава, – але далі шукали в житті чогось більшого. В Америці нема королів, тож ми посадили на трон найбагатших і найвпливовіших. Сучасний трон здобувають не за правом народження, а за очевидними ознаками успіху, тому ми мріємо здобути те, що нас коронує. А може, річ у постійних сподіваннях, що їх змалку вбивають нам у голову: байдуже, з якої родини ми

походимо, — американську мрію може здійснити кожен. А під «американською мрією», яку експортують на весь світ, наразі розуміють накопичення речей: будинків, автомобілів, яхт, приватних літаків та інших іграшок для дорослих.

Проте мені здається, що в другому десятилітті цього нового століття ситуація встигла змінитися. Звісно, що мільйони людей досі прирівнюють успіх до грошей і влади й налаштовані далі крутитися мов білка в колесі, хоч як від цього страждає їхнє здоров'я, стосунки і щастя. Мільйони досі відчайдушно чекають наступного підвищення або дня, коли вони зароблять наступний мільйон, бо це, як їм здається, підніме самооцінку чи вгамує відчуття незадоволення. Але і на Заході, і в країнах, що розвиваються, все більше людей усвідомлюють, що це тупик, бо вони женуться за хибною мрією. Типове визначення успіху не дасть відповіді на їхні питання, бо, як Гертруда Стайн сказала колись про Окленд, «там нема ніякого там».

Наукові розвідки й медична статистика свідчать про те, що нинішні пріоритети й цінності не діють. Щораз більше жінок і чоловіків відмовляються вливатися в шереду жертв. Натомість вони переосмислюють своє життя, намагаючись процвітати, а не просто досягати успіху на основі визначених світом критеріїв.

Найсвіжіші наукові дослідження доводять, що високий рівень стресу й вигорання завдають чималої шкоди здоров'ю окремої людини і системі охорони здоров'я загалом. Дослідники з Університету Карнегі-Меллона з'ясували, що впродовж 1983–2009 років рівень стресу серед усіх прошарків населення зріс фактично на 10–30 відсотків. Через високий стрес збільшується кількість захворювань на цукровий діабет, серцево-судинні хвороби й ожиріння. За даними Центрів з питань контролю та профілактики захворювань у США, три чверті бюджету американської системи охорони здоров'я іде на лікування цих хронічних станів. Працівники Інституту Бенсона-Генрі з питань фізичного та

психічного здоров'я при Массачусетській лікарні широкого профілю підрахували, що 60–90 відсотків візитів до лікарів пов'язані з лікуванням станів, викликаних стресом. А у Великій Британії за останні кілька років стрес став основною причиною хвороб. Тім Строген, керівник Центру інформації з питань охорони здоров'я і соціального захисту, пояснив це так: «Можна припустити, що стрес і тривога – це стани, через які звертаються до сімейного лікаря, а не потрапляють до лікарняної палати. Але цифри вказують на те, що в Англії тисячі людей, які страждають від стресу й тривоги, кожного року потрапляють до лікарень».

Стрес, що його відчуваємо ми, впливає і на наших дітей. Журнал Американської академії педіатрії надрукував статтю про вплив стресу на дітей – навіть тих, які ще перебувають у лоні матері. Як пише Ніколас Крістоф у статті для *The New York Times*: «Сигнали, які свідчать про вороже чи байдуже середовище, затоплюють новонароджене немовля – і навіть плід – гормонами стресу, зокрема кортизолом, і від цього може постраждати їхній метаболізм чи будова мозку. Інколи діти страждатимуть усе життя. Через багато років, уже в дорослому віці, вони піддаватимуться більшому ризику захворіти на серцево-судинні хвороби, ожиріння, діабет та інші фізичні недуги. Також зростає ризик, що вони погано вчитимуться у школі, матимуть агресивний темперамент і проблеми з законом».

Якби нас запитали, чому ми дозволяємо стресу накопичуватися, ми б відповіли так: бо не маємо часу подбати про себе. Ми надто заклопотані погонєю за примарним успіхом. За щоденною рутинною важко помітити різницю між тим, який вигляд має цей успіх, і тим, що насправді допомагає нам процвітати. Та коли дивишся у скло заднього огляду, все відразу стає очевидним. Чи зауважили ви, що коли хтось помирає, про його життя відгукуються зовсім не за тими критеріями, що їх так цінують у суспільстві?

У надгробних промовах згадують лише про третє мірило успіху. Жити з думкою про нього не так важко, але забути про нього ще легше. Дозволити, щоб робота поглинула вас з головою, дуже просто. Дозволити, щоб професійні обов'язки не давали продихнути, й забути про все і про всіх, хто нас по-справжньому підтримує, дуже просто. Дозволити технологіям створити довкола нас бульбашку вічного поспіху й стресу дуже просто. І взагалі, нема нічого простішого, ніж за щоденною рутинною пропустити справжню суть життя. Аж поки по нас не прийде смерть. Дуже часто надгробне слово першим урочисто підсумовує, навіщо ми жили. Це такий собі основоположний документ, який стосується нашої спадщини. Це те, якими ми запам'яталися людям і в якому образі далі житимемо в їхніх думках і серцях. І те, чого ми ніколи не чуємо у надгробних промовах, дуже показове. Мало хто каже: «Найбільшим досягненням його життя була посада старшого віцепрезидента».

Або:

«За час перебування на посаді він кілька разів збільшував ринкову частку компанії».

Або:

«Вона цілий час працювала. Навіть обідала за робочим столом».

Або:

«Він завжди так ретельно готував презентації у паверпойнті!»

Або:

«Він жодного разу не відвідав змагання, де грав його син, бо мусив перевіряти звіти».

Або:

«Справжніх друзів у неї не було, зате вона мала шістсот друзів у фейсбуці і завжди вчасно відповідала на всі імейли».

У надгробних промовах розповідають про інше: що ми дарували людям, як спілкувалися, як любили рідних і друзів, що доброго вчиняли, чим захоплювалися ціле життя, з чого сміялися.

Наш час на Землі обмежений – то чому ж ми так багато цього часу присвячуємо тому, про що ніхто навіть не згадає після нашої смерті?

«Надгробні промови – це не резюме, – писав Девід Брукс. – У них ідеться про турботливість, мудрість, чесність і сміливість людини. Про мільйони дрібних моральних рішень, до яких ці риси спонукають».

Та все ж ми віддаємо стільки часу, зусиль та енергії на оті пункти в резюме – пункти, які втрачають будь-який сенс у мить, коли серце перестає битися. Навіть коли помирає людина, про яку написано у Вікіпедії і життя якої було сповнене самими досягненнями та здобутками, згадують переважно про те, чим вона займалася, коли не дряпалась до успіхів і звершень. Про все те, що аж ніяк не стосується нинішнього хибного визначення успіху. Взяти, до прикладу, Стіва Джобса. Сторонні люди скажуть, що все життя він розробляв різні гаджети – справді чудові й революційні. Але коли під час церемонії прощання слово взяла його сестра Мона Сімпсон, вона говорила зовсім про інше.

Так, вона згадала про його роботу та принципи, яких він дотримувався. Але за її словами, ці принципи насамперед відображали його любов і захоплення.

«Стів займався улюбленою справою, – сказала Мона. – Ним рухала любов. Любов була його найбільшою чеснотою. Його найвищим богом. Коли народився Рід [його син], любов почала бити з нього ключем – і не перестала аж до кінця життя. Він був активним татом, присутнім у житті кожної дитини. Він хвилювався через Лізиних хлопців, через мандри Ерін і довжину її спідниці, і через безпеку Ів, яка обожнювала коней і їздила верхи».

А потім вона згадала про один зворушливий епізод: «Ті, хто був на випускному вечорі Ріда, ніколи не забудуть, як вони зі Стівом танцювали повільний танець».

Сестра Стіва Джобса розповідала про те, що Стів не тільки винайшов *iPhone*. Він був ще й братом, чоловіком і батьком, який знав, що насправді найцінніше на світі і як легко нас відволікають від цього технології. Навіть коли ти створиш легендарний продукт, що залишиться в житті людей на багато років, твоїм близьким і друзям найбільше запам'ятається той час, який ти провів із ними.

У романі «Спогади Адріана» 1951 року Маргеріт Юрсенар описує, як давньоримський імператор розмірковує про смерть: «Коли я пишу ці рядки, мені здається, ніби те, що я був імператором, не варте й уваги». На пам'ятнику на могилі Томаса Джефферсона написано, що він «автор Декларації незалежності Америки... і батько Університету Вірджинії». І жодної згадки про те, що Джефферсон був президентом.

Стару приказку про те, що кожен день треба проживати так, наче він останній, зазвичай тлумачать так: треба вже сьогодні взятися за те, що справді найважливіше, а не чекати, коли смерть буде близько. Кожен, хто має смартфон і переповнену електронну скриньку, знає, як це просто – бути заклопотаним і при цьому не усвідомлювати, що ти справді живеш.

Жити згідно з третім критерієм успіху – це жити, пам'ятаючи про надгробну промову, яка рано чи пізно чекає на кожного з нас. «Завжди зітхаю з полегшенням, коли хтось виступає з надгробним словом, а я розумію, що я – слухач», – пожартував Джордж Карлін. Ми не зможемо послухати власну надгробну промову, але ми творимо її увесь час, кожного дня. Питання в тому, скільки матеріалу ми дамо для того, хто її виголошуватиме.

Улітку 2013 року мережу облетів некролог однієї мешканки Сієтла, Джейн Лоттер, яка померла від раку. Лоттер написала свій некролог сама.

«Коли вмираєш від раку ендометрію третього ступеня, який дав рецидив і пустив метастази в печінку й черевну порожнину,



в цьому є один плюс, – написала вона. – Ти маєш час на власний некролог».

Переповівши своє цікаве, активне життя, Лоттер показала, що прожила його згідно з правдивим визначенням успіху. «Мої кохані Боб, Тесса й Райлі! – писала вона. – Кохані друзі та рідні! Якими дорогими ви були для мене! Я добре знала й любила кожного й кожну з вас – і це була моя історія життєвого успіху».

Неважливо, чи вірите ви – як і я – у життя після смерті, та коли ви повноцінно присутні у власному житті й у житті тих, кого любите, то не просто власноруч пишете свій некролог, а створюєте цілком реальну версію свого посмертного життя. Цей урок безцінний – і найкорисніший тоді, коли нам щастить мати добре здоров'я, а також сили й волю творити змістовне, цілеспрямоване життя. Добра новина в тому, що кожен із нас усе ще має час «написати» собі якнайкращий некролог.

Задум цієї книжки – допомогти читачам перейти від теорії про те, що слід робити, до практики. А це не так просто, як я переконалась на власному досвіді. Особливо важко змінити глибоко закорінені звички. А коли багато з них є ще й результатами глибоко закоріненних культурних норм, справа ще важча. Це зовсім непросто – переосмислити успіх. І зовсім непросто перетворити його третій критерій на частину повсякденного життя. У цій книжці я розповідаю про уроки, які засвоїла, і про мої спроби реалізувати третє мірило успіху на практиці – цією справою я планую займатися до кінця життя. Тут також – найсвіжіші дані, результати академічних досліджень і наукова інформація. Сподіваюся, вони переконують навіть найскептичніших читачів у тому, що сучасний стиль життя не працює і що є інші науково обґрунтовані варіанти, які відразу відчутно додають здоров'я і щастя. Урешті-решт, воліючи, щоб ця книжка була максимально практична, я наводжу приклади різних повсякденних практик, порад і прийомів, що їх легко впровадити

у своє життя. Ці три лінії об'єднує спільна мета: віднайти зв'язок із собою, зі своїми близькими та друзями, зі своєю спільнотою. Одне слово, процвітати.

*«Довгий час мені здавалося, що життя – справжнє життя – от-от почнеться. Але завжди знаходилися якісь перешкоди. То треба було щось пережити, то довести до кінця якусь незакінчену справу, то відпрацювати, то борг заплатити. А потім мало початися життя. Аж нарешті я усвідомив, що ці перешкоди й були моїм життям».*

ОТЕЦЬ АЛЬФРЕД Д'СОУЗА

# ДОБРЕ ЗДОРОВ'Я

## **НОВИЙ ПЛАН: ЧАС ВНЕСТИ ЗМІНИ В АРХІТЕКТУРУ НАШОГО ЖИТТЯ**

Кажуть, що нічого не сприяє успіху так, як надлишок. Коли чогось є трохи – це добре, а коли багато – ще ліпше. Отож працювати вісімдесят годин на тиждень – краще, ніж сорок. А бути цілодобово на зв'язку – це тепер стандартна вимога для будь-якої нормальної роботи. Це значить, що постійне недосипання і багатозадачність – це такий собі швидкісний ліфт на вершину сучасного ринку праці. Еге ж?

Пора переосмислити ці припущення. Відразу стане ясно, що ми платимо невиправдано високу ціну за такий спосіб мислення й життя. Архітектура нашого життя потребує негайних змін. Те, що ми по-справжньому цінуємо, не відповідає тому, як ми живемо. Треба якомога швидше розробити нові плани, щоб це узгодити. У Платоновій «Апології» Сократ стверджує, що його життєва місія – домогтися того, щоб афіняни усвідомили, як важливо

подбати про власні душі. Його позачасовий заклик – віднайти зв'язок із собою – досі залишається єдиним шляхом до справжнього процвітання.

Надто багато людей залишають своє життя – і, по суті, свою душу – позаду, коли йдуть на роботу. Довкола такої реальності й побудований цей розділ і книжка загалом. Я провела дитинство в Афінах і пам'ятаю, як на уроках класики нас вчили, що – за словами Сократа – неосмислене життя не варте, щоб його прожити. Греки не ставилися до філософії як до відірваного від реальності академічного диспуту. Для них філософія була способом існування, повсякденним вправлінням у мистецтві життя. Моя мама не вчилася в університеті, але попри це влаштувала довгі засідання у нашій тісній кухоньці в Афінах, розповідаючи про засади й ідеї давньогрецької філософії, щоб допомогти мені та моїй сестрі Агапі робити правильний вибір і ухвалювати правильні рішення.

Нинішнє уявлення про успіх, коли ми самі заганяємо себе мало не в могилу – медаль чіпляють тим, хто працює як віл аж до повного виснаження й вигорання, – створили чоловіки у чоловічій культурі праці. Однак ця модель успіху не підходить для жінок – та й чоловікам теж не дуже, якщо чесно. Якщо ми переосмислимо концепцію успіху, якщо у формулу успіху, де наразі тільки гроші та влада, ми додамо третій елемент, то перед вестимуть жінки, а чоловіки, вивільнені з кайданів стереотипів, за якими єдина дорога до успіху – це магістраль інфаркту, що веде до Стрес-сіті, із вдячністю складуть жінкам компанію вдома й на роботі.

Це наша третя жіноча революція. Першу жіночу революцію очолили суфражистки понад сто років тому, коли сміливі жінки – С'юзен Б. Ентоні, Еммелін Панкгерст, Елізабет Кеді Стентон та інші – воювали за те, щоб жінкам дали право голосувати. Другу революцію очолили Бетті Фрідан і Глорія Стайнем, які боролися – а Глорія й досі бореться – за те, щоб розширити роль жінок

у суспільстві й дати їм повний доступ до кабінетів і коридорів влади, де ухвалюють рішення.

Ця друга революція триває й досі – і в цьому є велика потреба. Але ми просто не маємо часу чекати, коли набере обертів революція третя.

Бо жінки платять ще більшу ціну, ніж чоловіки, коли долучаються до культури праці, яку живить стрес, недосипання й вигорання. Це основна причина, чому так багато талановитих жінок, які закінчили найпрестижніші університети й займають високі посади, покидають кар'єру, щойно можуть собі це дозволити. Спробую пояснити, чому ця ціна зашкалює.

Я вже згадувала про це у вступі, але скажу ще раз, бо це важливо: жінки, які займаються дуже напруженою роботою, мають практично у 40 разів вищий ризик дістати серцево-судинну хворобу чи пережити інфаркт порівняно зі своїми колегами, які працюють на спокійнішій роботі, а також на 60 відсотків вищий ризик «заробити» діабет другого типу (чоловікам це не загрожує, до речі).

Жінки, які пережили інфаркт, майже удвічі частіше за чоловіків помирають упродовж року після того, як він стався. Жінки, які мають стресову роботу, піддаються більшому ризику стати алкозалежними, ніж жінки, чия робота не така напружена. Стрес і напруга від роботи на високій посаді також призводять до виникнення харчових розладів у жінок віком 35–60 років.

Найчастіше розмови про те, з якими викликами стикаються жінки на вершечку кар'єрної драбини, крутяться доволі того, як складно «мати все», тобто поєднувати кар'єру і виховання дітей. Настав час визнати, що нинішня структура ринку праці знеохочує багатьох жінок дряпатися на вершину й залишатися там, бо вони не хочуть платити за це високу ціну – жертвувати здоров'ям, добрим самопочуттям і щастям. Коли жінки таки покидають високу посаду, розмови точаться доволі моделі, яка

передбачає тільки дві ролі: мами-домогосподарки або незалежної професіоналки. Насправді жінки, які, добравшись до вершини, вирішують відмовитися від кар'єри, вчиняють так не тільки через дітей, дарма що іноді саме діти займають місце, що перед тим належало роботі. Їх спонукає до такого кроку ціла низка причин. І така ситуація стосується й чоловіків.

Керолайн Тернер, авторка книжки «Відмінності діють: як утримати працівників, продуктивніше працювати й більше заробляти завдяки інклюзивності» (*Difference Works: Improving Retention, Productivity, and Profitability Through Inclusion*), була однією з тих жінок, що дісталися на вершину. Успішно піднявшись на останній щабель кар'єрної драбини, вона вирішила злізти. І не через дітей, бо ті вже вирости. «Мені бракувало запалу, щоб далі займатися справою на тому самому рівні», — пише вона. Покинувши кар'єру, Тернер помітила, що в неї з'явилося чимало нових посестер. «Я опинилась у великому товаристві жінок, які — як і я — свого часу успішно займали високі посади, — каже вона. — Тоді я почала аналізувати, чому ж я насправді вирішила піти».

Тернер провела дослідження і з'ясувала, що жінки, які йшли з високих посад, справді найчастіше мали потребу доглядати за дітьми чи літніми батьками. Але другою основною причиною було те, що вони втрачали інтерес до роботи чи більше не отримували від неї задоволення. Ці причини бувають, звісно, взаємопов'язані. «Якщо жінці не дуже подобається її робота, вона не має великої охоти поєднувати роботу й сімейні обов'язки, — пише Тернер. — Якщо ж робота цікавить і приносить задоволення, жінка вирішує, що їй вартує поєднувати і те, й інше».

Тому вибір, який стороннім може здатися простим — звільнитися й піклуватися про дітей, — насправді буває набагато складніший. Діти — це чудовий вибір, бо проведений з ними час змістовний і цікавий. І якщо кар'єра перестає бути змістовною й цікавою, деякі жінки, якщо випаде нагода, оберуть той попередній варіант.

Узагалі 43 відсотки жінок, які мають дітей, рано чи пізно звільняються з роботи. Близько три чверті з них повертаються назад, та лише 40 відсотків з них виходять на повний день. Як пише Тернер, жінці цікаво на роботі тоді, коли вона відчуває, що її цінують. А в сучасній культурі праці більше цінують успіх у чоловічому стилі, що супроводжується стресом і вигоранням. Візьмімо, до прикладу, Волл-стріт, де Розанна Палмієрі пропрацювала двадцять п'ять років і стала директоркою інвестиційного банку *Merrill Lynch*. Аж тут, 2010 року, вона дещо усвідомила: «Я сиджу за столом. Я цього досягла. Налагодила контакти. Старалася. Казала “так” і “ні”. Я вклала в роботу стільки часу й зусиль, але почувалась розчарованою. Те, що я отримувала, було для мене неприйнятним».

*«Ти не дорівнюєш своєму банківському рахунку чи власним амбіціям. Ти – не холодна пузата грудка глини, яка залишиться по тобі після смерті. Ти – не ходяча колекція психічних розладів. Ти – дух. Ти – любов».*

ЕНН ЛАМОТТ

Полетт Лайт, яка закінчила магістратуру з педагогіки в Гарварді і магістратуру з управління бізнесом у Вортоні, також досягла успіху у сфері управлінського консалтингу. Вона народила доньку, і коли тій виповнилося два з половиною місяці, повернулася на роботу. «Я була виснажена і знервована», – пише Полетт. Компанія хотіла її втримати й запропонувала їй гнучкий графік, щоб вона «просто виконувала свою роботу», коли і як їй вдавалося. «Але в цьому і була проблема, – каже Полетт. – Щоб виконувати свою роботу, я мусила віддаватися їй повністю».



Тому вона звільнилась і народила ще трьох дітей. Але те, що Полетт покинула світ бізнесу, не означало, що від досягнень і здобутків вона відмовилася теж. Анітрохи. Полетт заснувала дитячий садок, стала співзасновницею синагоги й запустила стартап. Крім того, вона постійно стежила за ринком праці й аналізувала, які двері до бізнес-світу можна було б відчиняти у два боки й завдяки цьому користати з талантів і вмінь тих, що обрали альтернативний шлях. Здорова економіка передбачає ефективний розподіл не лише капіталу, а й талантів. У час, коли все більше людей – і чоловіків, і жінок – вирішують не заганяти себе роботою в могилу, потрібно дбайливо прокласти ті стежки, якими вони б могли повернутися до ринку праці. Тоді їхні вміння не будуть втрачені.

Один із можливих варіантів – більше працювати у форматі проектів, коли компанія дає кваліфікованим працівникам проект і визначає дедлайн. «Якщо хочете, щоб амбітні матері повернулися на ринок праці, – пише Тернер, – не нав'язуйте нам офіс і робочий тиждень, який ми повинні там відсидіти. Скажіть нам, що треба зробити і на коли вам це потрібно».

*«Я не стараюсь танцювати краще за інших. Я стараюсь танцювати краще за себе – і все».*

МІХАЇЛ БАРИШНІКОВ

Альтернативи шукають не тільки матері. Закінчивши університет, Кейт Шіган швидко досягла успіху у сфері комунікацій і у свої двадцять сім готувала доповіді й промови для керівника великої фінансової корпорації. Проте через сім років роботи по дванадцять годин на день вона засумнівалася, чи у правильному

напрямку рухається. Для неї змінилися не тільки відповіді, а й запитання. «Ішлося не про те, чим я хочу займатися, а про те, як я хочу жити», — каже Шіган. Відповідь на це запитання допомогла їй усвідомити, що потрібно щось змінювати.

Отож Шіган перебралася на Кейп-Код і заснувала консалтингову компанію з комунікацій. «Життя на Кейп-Коді було по-своєму особливе. Мене надихали люди навколо, які жили серед мальовничих краєвидів так, як їм хотілося, — каже вона. — Я подумала, що теж зможу стати на незалежний шлях. Мене надихала довколишня природа і близькість до океану, біля якого я виросла. Емоційно, психічно й фізично я мала більше простору творити. Чимало жінок вчиняють так само, як і я. Тільки на п'ятнадцять-двадцять років пізніше за мене. Я не хочу, щоб через п'ятнадцять років у мене були серйозні проблеми зі здоров'ям і не було життя, наповненого сенсом».

Згідно з опитуванням, що його провів журнал *ForbesWoman*, аж 84 відсотки жінок, які працюють, кажуть, що виховувати дітей і не ходити на роботу — це фінансова розкіш, якої вони прагнуть. Це свідчить не тільки про те, чи ми любимо своїх солодких дітей, а й про те, чи отримуємо задоволення від своєї роботи.

## **ВИГОРАННЯ: ХВОРОБА НАШОЇ ЦИВІЛІЗАЦІЇ**

Бельгійський філософ Паскаль Шабо називає вигорання «хворобою цивілізації». Це безперечна ознака нашого часу. «Це не просто індивідуальний розлад, від якого страждають ті, що погано пристосовані до системи чи занадто віддані роботі або не знають, як розмежовувати роботу й особисте життя, — пише він. — Це недуга, що віддзеркалює неадекватні цінності нашого суспільства».

Марі Есберг, професорка Каролінського інституту в Стокгольмі, називає вигорання «виром втоми», куди нас затягує, коли ми махаємо рукою на те, що вважаємо неважливим. «Найперше ми махаємо рукою на те, що дає нам життєві сили, але здається “необов’язковим”, – пишуть Марк Вільямс і Денні Пенман у книжці «Самоспостереження: як за два місяці віднайти спокій у шаленому світі» (*Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World*). – Унаслідок цього в нас залишається тільки робота й інші стресогенні чинники, які виснажують внутрішній ресурс, а черпати нові ресурси нема звідки. Так і з’являється виснаження».

*«Якби мене попросили підсумувати кількома словами суть усього, що я намагався сказати як письменник і проповідник, я сказав би ось що. Дослухайтеся до свого життя. Сприймайте його як незбагненну таємницю, якою воно справді є. Не тільки в радісні й захопливі миті, а й у хвилини нудьги та болю: через доторки, смак і нюх прокладайте собі шлях до його святого, потаємного серця, бо коли настане час останнього підсумку, всі миті – найголовніші, а життя саме по собі – благодать».*

ФРЕДЕРІК БЮХНЕР

Ще один наслідок отруйного визначення успіху – епідемія залежності. Понад 22 мільйони мешканців США вживають наркотики, понад 20 мільйонів без медичних показань приймають знеболювальні, виписані за рецептом, і ще майже 9 мільйонів не можуть заснути без снодійного. З 1988 року кількість дорослих, які приймають антидепресанти, зросла на 400 відсотків.

Вигорання, стрес і депресія стали всесвітньою епідемією. Улітку 2013 року ми провели конференцію, присвячену третьому мірилу успіху, у Лондоні, а восени того ж року – у Мюнхені, й дійшли висновку, що потреба переосмислити поняття успіху – це потреба глобальна. З 1991 року у Великій Британії кількість рецептів на антидепресанти збільшилася на 495 відсотків. У Європі у 1995–2009 роках рівень прийому антидепресантів зростав майже на 20 відсотків щороку. По всьому світу з'являється все більше публікацій про те, як стрес шкодить здоров'ю. У Данії провели дослідження, яке виявило, що жінки, які переживали – за їхніми словами – «трохи завищений» стрес на роботі, мали на 25 відсотків вищий ризик зіткнутися із захворюваннями серця. Джун Девісон, медсестра з британського кардіологічного фонду *British Heart Foundation*, застерігає: «У працівників, які переживають стрес, частіше з'являються нездорові харчові звички й розвиваються серцево-судинні захворювання».

У Німеччині понад 40 відсотків працівників кажуть, що за останні два роки їхня робота стала більш стресова. Упродовж 2011 року Німеччина втратила 59 мільйонів робочих днів через психічні розлади – на 80 відсотків більше, ніж п'ятнадцять років тому. Коли Урсула фон дер Ляен, міністерка оборони Німеччини, була міністеркою з питань праці, вона підрахувала, що професійне вигорання коштувало її країні аж 10 мільярдів євро на рік. «Нема нічого дорожчого, ніж відправити хорошого сорокарічного працівника на пенсію, бо він вигорів, – каже вона. – Такі випадки більше не винятки. Це тенденція, з якою треба щось робити».

За даними опитування 2012 року, 75 відсотків працівників у Китаї сказали, що протягом попереднього року рівень стресу в них зріс (загалом у світі таке сказали 48 відсотків працівників).

Згідно з результатами дослідження, що його провела Гарвардська медична школа, вигорілими себе назвали аж 96 відсотків

керівників компаній. Під час судового засідання Стів Коен, керівник хедж-фонду *SAC Capital*, на який 2013 року подали до суду і який зобов'язався виплатити рекордний штраф завбільшки 1,2 мільярда доларів, сказав на свій захист, що він пропустив попередження про інсайдерську оборудку через те, що кожного дня отримує тисячу імейлів. За таку щоденну лавину довелося дорого заплатити. Антоніо Орта-Озоріо, який менш як рік очолював банківську групу *Lloyds Banking Group*, 2011 року узяв відпустку на два місяці. Вінфрід Бішофф сказав, що все це через «надмір роботи і недосипання». Повернувшись із відпустки, Орта-Озоріо визнав: «Тепер я розумію, що варто було сповільнити темп». У жовтні 2013 року Гектор Сантс, голова департаменту з контролю за ризиками в банку *Barclays*, пішов у позапланову відпустку. А через місяць, коли йому поставили діагноз «виснаження і стрес», звільнився з роботи.

Слово «стрес» уперше використав у його нинішньому значенні лікар Ганс Сельє 1936 року. Як пише імунологіня Естер Штернберг у книжці «Цілющий простір: наука про місце й добре самопочуття» (*Healing Spaces: The Science of Place and Well-Being*), воно означає «неспецифічна реакція організму на зовнішню вимогу»:

Давні римляни вживали слово з подібним значенням: *stringere* – «міцно стискати», «дряпати» або «торкатися» або «ранити». У XIV столітті це слово ввійшло до англійської мови, де позначало несприятливі фізичні обставини в зовнішньому середовищі. У XIX столітті воно набуло значення, що об'єднувало фізичний вплив середовища із реакцією організму на нього. А тоді, 1934 року, фізіолог Волтер Б. Кеннон показав, що у відповідь на стресогенні чинники організм тварин виділяє адреналін. Це був перший доказ того, що фізичне середовище може спричиняти тілесну реакцію. Сельє розвинув цю концепцію ще далі,

показавши, що у відповідь на стрес організм виробляє ще багато інших гормонів і потерпає від тривалих фізичних наслідків.

Стрес в організмі викликають дуже суб'єктивні чинники. Здається, що стрес, мов та птаха, постійно кружляє довкола і шукає, на що – чи на кого – сісти. І часто сідає на щось геть неважливе й дріб'язкове. Але ми розуміємо, що це дурниці – не варті того, аби приділяти їм увагу, вже не кажучи про те, щоб переживати через них стрес, – допіру тоді, коли в наше повсякденне життя вривається справжня біда: смерть близької людини, хвороба, серйозна загроза здоров'ю.

*«Найдієвіша зброя проти стресу – вміння вибрати серед різних думок тільки ту, що треба».*

Вільям ДЖЕЙМС

Пам'ятаю, як ми тільки перебралися до Вашингтона. Я була дуже заклопотана: облаштовувала нове помешкання, записувала двох дітей до нових шкіл, відповідала на запитання редактора стосовно рукопису, який недавно надіслала у видавництво, й організовувала вечірку до дня народження. По вуха в турботах, я поїхала в клініку у Джорджтауні – на черговий візит до сімейної лікарки. Приїхавши, почала проходити по черзі обстеження. І от медсестра міряла мені тиск, а я подумки складала список справ на вечір. Аж тут прийшла лікарка, вийшла, знову зайшла. В якийсь момент я зауважила, що вона говорить зі мною дуже серйозним голосом. Мою увагу привернуло слово «пухлина». Її треба було «якнайшвидше видалити».

Через свою життєву філософію – завжди вірити у найкраще, поки не повідомили найгірше – я, намацавши вдома вузлик, подумала, що то звичайний безневинний жировик. Таке вже було раніше. Нічого страшного. Але ось моя лікарка казала про «біопсію» та «операцію», і що з пухлини неможливо «відсмоктати рідину», і що вона наполягає, аби пухлину негайно видаляти. Я відчула, що от-от знепритомнію, і запитала, чи можу лягти на кушетку, поки вона пояснить, що це все означає. Немов кризь густий туман я слухала, як лікарка розповідала, за скільки часу після операції «прийдуть результати з лабораторії» і що вона завжди просить, аби пацієнти приходили до неї, щоб обговорити результати й різні варіанти лікування віч-на-віч, а не телефоном. За одну секунду всі мої дедлайни зникли, а пріоритети змінилися.

За тиждень після операції ми отримали результати. Пухлина була доброякісна. То був довгий тиждень, повний запитань «А що як?», тиждень, що допоміг мені усвідомити одну важливу істину про життя: як тільки з'являється серйозна проблема, від усіх дрібних клопотів, які ще секунду тому здавалися страшенно важливими, не лишається і сліду. Усі незначні тривоги й дріб'язкові хвилювання тут же випаровуються, як тільки ми усвідомлюємо, що справді важить. Ми згадуємо, що те, що ми вважаємо вічним, є насправді тимчасовим, а те, що сприймається як належне, треба цінувати.

У всьому світі повторюється одне й те саме: люди звертають увагу на важливе щойно тоді, як їх спіткають серйозні проблеми зі здоров'ям. Для колишнього президента компанії *Google China*, Лі Кай-Фу, така хвилина настала восени 2013 року, коли в нього діагностували рак. Лі розповів п'ятдесяти мільйонам своїх підписників у *Sina Weibo* (китайській соцмережі), що він вирішив змінити своє життя: «Я мав наївну звичку змагатися з іншими, хто менше спатиме. Фразу “боротися аж до смерті” я взяв собі за гасло. <...>

І тільки тепер, поставши перед ризиком втратити тридцять років життя, я нарешті заспокоївся і все переосмислив. Надмірна наполегливість була помилкою». Ось як звучав його новий план дій: «Висиплятися, змінити харчування і повернутися у спортзал».

*«Кожного дня світ тягтиме вас за руку і кричатиме:  
“Ось це важливо! І це! І це! Ти повинен перейматися  
ось цим! І цим! І ще цим!” І кожного дня ви маєте наго-  
ду висмикнути руку, покласти її на серце й відповісти:  
“Ні. Для мене важливе ось що”».*

ЕН ТОМАС

## **ЗДОРОВІ ПРАЦІВНИКИ, ЗДОРОВІ ФІНАНСИ**

Коли поглянути на сучасну західну культуру праці, то можна побачити два цілком різні світи, що змагаються між собою. У першому світі помітні явні ознаки вигорання: це ділова культура, схибнута на звітах про квартальний прибуток, збільшенні короткотермінових прибутків і зростанні. У другому світі спостерігаємо щораз ясніше усвідомлення того, як стрес на роботі шкодить самопочуттю працівників – і фінансовому становищу компанії.

З'являється дедалі більше доказів того, що «здоров'я» корпоративних фінансів у довгостроковій перспективі та здоров'я працівників компанії дуже навіть взаємозалежні, і, розділяючи їх, ми платимо чималу ціну – кожен окремо і всі разом. Люди жертвують своїм здоров'ям і щастям. Компанії зазнають фінансових збитків, втрачають таланти і знижують продуктивність. І навпаки: те, що добре для людей, добре і для компаній та країни в цілому.



А лікувати хвороби набагато дорожче, ніж потурбуватися про здоров'я заздалегідь.

Всесвітній економічний форум, який щороку відбувається у швейцарському Давосі й де зазвичай шукають розв'язання великих економічних проблем, – це такий собі флюгер, що вказує на ідеї, над якими працюють політичні та бізнесові лідери у всьому світі. Судячи з того, скільки 2013 року, а надто 2014 року провели сесій, присвячених усвідомленому лідерству, медитації, нейробіологічним дослідженням і навіть «переосмисленню життя», стає очевидно, що сильні світу цього починають розуміти зв'язок між здатністю впоратися з сучасними кризами і тим, як ми живемо і як дбаємо про власне тіло, дух і психіку. У січні 2014 року я модерувала пленарну сесію під назвою «Здоров'я – це багатство», де йшлося про здоров'я і окремих людей, і компаній, і цілих країн.

Згідно з дослідженнями, американські роботодавці витрачають на 200–300 відсотків більше грошей на непрямі витрати, що стосуються охорони здоров'я (через прогули, лікарняні й низьку продуктивність роботи), ніж на систематичні медичні відрахування. У Великій Британії щороку через стрес втрачається 105 мільйонів робочих днів. Не дивно, що Майкл Портер, професор Гарвардської бізнес-школи, радить компаніям «активно взятися за оздоровлення, профілактику, відстеження хронічних розладів та управління ситуацією». У нашому вигорілому світі щораз гучніше чути, як голос здорового глузду заперечує популярний стереотип про те, що в скрутні часи треба заощаджувати на медичній страхівці для працівників.

Говард Шульц, директор *Starbucks*, зіткнувся з такими вимогами з боку інвесторів, коли його компанія переживала не дуже прибуткові роки. Але Шульц бачив свого часу, як його батька – водія вантажівки – звільнили з роботи після того, як він послизнувся під час робочого дня на льоді й зламав стегно і щиколотку. Його відправили додому без медичної страхівки й компенсації.

Батько не впав духом, а їхня родина, за словами Говарда, «замість відмовитися від батькової страхівки, знайшла спосіб розширити власну... Ми розширили свою страхову програму так, щоб вона покривала й тих, хто працював на умовах часткової зайнятості, двадцять годин на тиждень». Шульц вважає, що соціальний пакет — це не «щедра додаткова перевага, а базова стратегія. Ставтеся до людей як до своєї сім'ї — і вони будуть вірні вам та викладатимуться на повну». Саме цей принцип привів до розробки *BeanStock* — програми опціонів на корпоративні акції, завдяки якій працівники *Starbucks* стали партнерами компанії.

На жаль, багато компаній досі не розуміють, чому варто дбати про добре самопочуття персоналу. «Компанії ігнорують потреби працівників, і це почасти пояснює, чому Сполучені Штати витрачають на медицину більше грошей, ніж будь-яка інша країна у світі, а результат отримують гірший, — каже Джеффри Пфеффер, професор магістерської програми з бізнесу в Стенфорді. — Ми не маємо обов'язкової відпустки чи оплачуваних лікарняних. Зате маємо регулярні скорочення, перепрацювання і стрес. Праця на кількох роботах шкідлива для здоров'я. <...> Сподіваюся, компанії нарешті зрозуміють, що якщо вони не дбають про своїх людей, то не дбають про самих себе. Крапка».

*Safeway* — одна з компаній, яка прийшла до розуміння того, що про здоров'я працівників треба піклуватися. Стів Бард, колишній директор цієї мережі супермаркетів, розповідає, що 2005 року медичні витрати компанії сягнули мільярда доларів і щороку збільшувалися на 100 мільйонів. «Ми з'ясували, що 70 відсотків витрат на охорону здоров'я пов'язані з поведінкою працівників, — каже він. — Я — людина ділова, і подумав, що якщо ми зможемо вплинути на поведінку наших 200 тисяч працівників, то це відчутно вплине на наші медичні витрати».

Отож *Safeway* почала заохочувати працівників скидати зайву вагу й стежити за кров'яним тиском і рівнем холестерину.

Компанія запровадила базову медичну страхівку зі знижками для тих, що належно піклуються про своє здоров'я. «Якщо ви не курите, ми даємо вам знижку. Якщо контролюєте свій рівень холестерину, знову отримуєте знижку. Стежите за кров'яним тиском? Прощу знижку. Тобто ми “платимо” за певну поведінку й так допомагаємо людям змінити свій стиль життя. Наша ініціатива була дуже успішна, – каже Бард. – Ми даємо своїм працівникам змогу поліпшити своє здоров'я і заохочуємо їх до цього. Вони працюють продуктивніше, а компанія поліпшує своє становище серед конкурентів. Я не бачу тут жодного мінусу. Заробляти гроші й творити добро – ці дві дії не суперечать одна одній».

Естер Штернберг каже: «Зцілення – це насправді не іменник, а дієслово. Організм постійно самовідновлюється. Це і є життя. Знаєте, як воно буває: лежить собі камінь, лежить і помалу, під впливом погодних умов, вгрузає в пісок чи болото. Проте жива істота постійно відновлюється від різних шкідливих впливів – на молекулярному, клітинному, емоційному рівні. Хвороба виникає тоді, коли процес відновлення не встигає за процесом ушкодження».

Тепер у більшості компаній та в житті більшості людей процес відновлення не встигає за процесом ушкодження. Але до хорошого самопочуття веде багато стежок, і в наступних підрозділах ми поговоримо про деякі з них.

## **МЕДИТАЦІЯ: НЕ ЛИШЕ ЗАДЛЯ ПРОСВІТЛЕННЯ**

Практика самоспостереження і медитація – це одні з найкращих і найдоступніших способів стати здоровими й щасливими. Медитація має вплив на все те, від чого залежить добре самопочуття. Дослідження підтверджують, що самоспостереження

й медитація позитивно впливають і на інші складові третього критерію успіху: мудрість, вміння дивуватися й добродійність.

Уперше почувши про практику самоспостереження (майндфулнес), я розгубилась. Моя голова й так переповнена думками – дивувалась я. Треба спорожнити її, а не зосередитись на них. Я уявляла свою голову як таку собі шухляду, куди скидають всякий непотріб: ти пхаєш і пхаєш туди мотлох, сподіваючись, що шухляду не заклинить. Потім я прочитала книжку Джона Кабат-Зінна про самоспостереження, і все стало на свої місця. «В азійських мовах, – писав він, – “розум” і “серце” називають одним словом. Тому коли ми чуємо “майндфулнес”, то подумки маємо чути і “хартфулнес” – тобто повнота не тільки розуму, а й серця. Лише тоді ми зрозуміємо, що таке самоспостереження як поняття і на-самперед – як спосіб життя». Іншими словами, самоспостереження стосується не тільки розуму, а й нас як людей загалом. Коли всім керує сам лише розум, усе дуже логічно й суворо. Коли всім керує серце, може зчинитися хаос. В обох випадках на нас чекає стрес. Та коли серце й розум співпрацюють – серце веде вперед через співпереживання, а розум спрямовує до цілі, – ми стаємо гармонійними особистостями. Практика самоспостереження допомагає мені бути повністю присутньою «тут і тепер», навіть серед безладу й метушні.

Марк Вільямс і Денні Пенман описують багато простих способів практикувати самоспостереження, зокрема так зване ламання звички. Кожного дня упродовж тижня виберіть якусь одну звичну дію – коли ви, наприклад, чистите зуби, п'єте ранкову каву чи приймаєте душ – і просто зосередьтеся на тому, що відбувається, коли ви це робите. Йдеться не так про те, щоб зламати звичку, як про те, щоб її «розібрати». Ви обираєте дію, яку поставили на автопілот, і повертаєте її до переліку занять, до яких ставитеся уважно. «Суть не в тому, щоб почуватися інакше, а в тому, щоб провести ще кілька хвилин на день у “пробудженому” стані. <...>

Якщо ви помітите, що в той момент полетіли думками кудись далеко, просто зауважте, куди перескочили ваші думки, й легенько поверніть їх назад у теперішню мить».

*«Що сьогодні запам'яталося вам найбільше? <...> Часто це буває мить, коли ви чекаєте на когось, чи йдете кудись за кермом, чи просто йдете через стоянку й зацікавлено розглядаєте плями від моторної оливи й візерунки від смоли. Якось мені врізалася в пам'ять мить, коли я їхав повз один будинок, обшитий білими дошками, які аж кричали від сонячного світла, а тоді пірнув у затінок дерева, що розхлюпався на вітровому склі моєї автівки».*

НІКОЛСОН БЕЙКЕР

Мені страшенно подобається цей образ: легенько повернути свій розум до того, що відбувається просто зараз, – і то без жодної критики на його адресу. Це, без сумніву, знайома дія для всіх, хто виховував чи доглядав непосидючого малюка. Досить влучне порівняння для сучасних людей, чий мозок працює в режимі багатозадачності.

А от медитація віддавна є важливою частиною мого життя. Мама навчила мене та мою молодшу сестру Агапі медитувати, коли мені було тринадцять. Я знала всі переваги медитації, відколи була підлітком, але знайти на неї час завжди було важко, бо мені здавалося, що я мушу «займатися» медитацією. А я не мала часу «займатися» ще чимось набридливим. На щастя, одна знайома пояснила мені, що ми не «займаємося» медитацією – це медитація «займається» нами. І це прочинило переді мною двері.

У медитації не треба робити нічого – нічогосінько. Навіть коли я просто пишу це речення – про те, що мені не треба нічого робити, – я вже розслабляюсь.

Як виявилось, медитацією можна займатися і тоді, коли маеш лиш дрібку вільного часу, і навіть у дорозі. Ми думаємо, що дихаємо, але насправді дихають нами. Ми можемо будь-коли виділити хвилинку й звернути увагу на власне дихання, що відбувається без нашого свідомого зусилля. Я знаю, коли я «з'єдналася з собою», бо в такі миті зазвичай вдихаю на повні груди або глибоко зітхаю. Тобто можна сказати, що двигун самоспостереження працює безперестанку. І скористатися його перевагами дуже просто. Треба тільки стати присутнім чи присутньою і звернути увагу на те, що відбувається.

*«Ти блукаєш з кімнати в кімнату.  
Шукаєш діамантове намисто,  
Що вже висить на твоїй шії».*

Румі

У диханні є також щось священне. Часом, коли я виступаю, то найперше прошу всіх зосередитися на десять секунд на своєму диханні. Просто дивовижно, коли зала, яка ще хвилину тому бриніла хаотичною енергією, раптом наповнюється тишею, уважністю, чимось священним. Це все можна практично відчутися на дотик.

Є багато форм медитації, та хоч яку ви оберете, не забувайте, що всі її переваги – на відстані одного подиху. А коштує це всього лиш кількох секунд уваги.

Моя сестра Аґапі змалку тямала у всяких духовних справах і ціле життя є моєю наставницею: надсилає мені книжки, знайомить

мене з потрібними людьми, спонукає до духовних пошуків і будить мене дзвінком у готелі в Каламазу, штат Мічиган, о п'ятій ранку, щоб я мала час помедитувати, перш ніж почнеться ще один виснажливий день мого книжкового туру.

Коли я була мала, медитацію вважали ліками від усього на світі. Моя мама була переконана, що медитація допоможе нам швидше виконувати домашні завдання й ліпше вчитися. Ми знали, що завдяки медитації заспокоюємося й не так сильно засмучуємось, якщо щось іде не так. Крім того, ми почувалися щасливішими. А тепер наука підтвердила наші відчуття. Моя мама не те що перебільшувала, а навпаки – применшувала переваги медитації. Наукові дані підтверджують стародавню мудрість. Їх більш ніж досить, і всі вони свідчать те саме.

Дослідження показують, що медитація і тренування самоспостереження глибоко впливають практично на кожен аспект нашого життя – на наш розум, фізичне здоров'я та емоційне й духовне благополуччя. Такий собі водограй молодості. Якщо зважити на всі плюси медитації – а їх із кожним днем знаходять усе більше, – то медитацію можна без перебільшення назвати диво-пігулкою.

Поговорімо спершу про фізичне здоров'я. Медитація тут дуже помічна, а її використання з лікувальною метою щойно почали належно досліджувати. «Наука – та сама наука, що все спрощує і яку використовують, щоб оцінити різні ліки та медичні процедури, – довела, що розум здатний зцілити ваш організм», – пишуть Герберт Бенсон і Вільям Проктор у книжці «Революція розслаблення: як поліпшити здоров'я за допомогою наукових принципів психосоматичної медицини» (*Relaxation Revolution: Improving Your Personal Health Through the Science and Genetics of Mind Body Healing*). На їхню думку, психосоматику потрібно вважати третім варіантом медичного лікування, поряд із хірургією та ліками. Вони пишуть про те, як медитація може допомогти вилікувати

нудоту, діабет, астму, шкірні висипи, виразки, кашель, хронічну серцеву недостатність, запаморочення, післяопераційні набряки і тривожність: «Адже всі хвороби так чи так пов'язані зі стресом». Автори доходять висновку: «Без перебільшення можемо сказати, що психосоматичний підхід здатний допомогти у випадку практично будь-якої хвороби чи проблеми зі здоров'ям».

Це такий собі швейцарський ніж для легких захворювань і важких недуг. Згідно з дослідженням Національного інституту охорони здоров'я, серед людей, які медитували, смертність була на 23 відсотки нижча, ніж серед тих, що не займалися медитацією (зокрема, від серцево-судинних захворювань на 30 відсотків нижча, від раку – теж суттєво нижча). «Це те саме, що винайти абсолютно новий клас ліків (тільки без неминучих побічних ефектів)», – кажуть Марк Вільямс і Денні Пенман. Під час ще одного дослідження з'ясувалося, що завдяки медитації зростає кількість антитіл до вакцини від грипу. Той, хто медитує, менше хворіє на застуду й швидше одужує. Крім того, науковці з Університету Вейк Форест дійшли висновку, що медитація допомагає послабити біль.

Але як вона діє? Річ не в тому, що ми відволікаємося від болю і стресу: медитація в буквальному сенсі змінює нас на генетичному рівні. Дослідники з Массачусетської лікарні широкого профілю, медичного центру «Бет Ізраел» і Гарвардської медичної школи з'ясували, що релаксація – стан спокою, який викликає медитація, йога і дихальні вправи, – активує гени, що відповідають за зміцнення імунної системи, зниження запалення і боротьбу з різними хворобами – від артриту й гіпертонії до діабету. Зважаючи на ці результати, не дивно, що інше дослідження виявило зв'язок між медитацією та скороченням щорічних медичних витрат.

До того ж медитація змінює мозок людини на фізичному рівні. Науковці з'ясували, що медитація сприяє потовщенню ділянки префронтальної кори головного мозку й сповільнює її стоншення, яке починається у старшому віці й шкодить когнітивним



функціям, зокрема опрацюванню сенсорної інформації та емоцій. Ричард Девідсон, професор психіатрії у Вісконсинському університеті й відомий дослідник впливу медитативних практик на мозок, досліджував мозкову діяльність тибетських монахів за допомогою магнітно-резонансної томографії (МРТ). За словами Девідсона, його дослідження вперше пролили світло на «крайні межі пластичності людського організму та його здатності трансформуватися». Він називає медитацію психічним тренуванням: «Ми побачили, що тренований розум, або ж мозок, фізично відрізняється від нетренованого». А коли змінюється мозок – змінюється і те, як ми сприймаємо світ. «Медитувати – не значить сидіти собі під деревом манго і кайфувати, – зауважує французький монах-буддист і молекулярний генетик Мат'є Рікар. – Медитація докорінно змінює мозок, а отже, й вас самих».

А це впливає на те, як ви реагуєте на події у своєму житті, на ваш рівень стресу і на вміння ухвалювати мудрі рішення. «Ніхто не вчиться правити човном під час шторму, – каже Рікар. – Ви усамітнюєтесь не для того, аби втекти від світу, а для того, аби вас нічого не відволікало, поки ви не накопичите в собі силу й не зможете впоратися з усім, що завгодно. Ніхто не б'ється з Мухамедом Алі в перший день тренувань».

Нарощення сили, врівноваженості й мудрості можна оцінити й виміряти. Саме так Мат'є Рікар отримав титул «найщасливішої людини на світі». Причепивши понад 250 датчиків до Рікарової голови, Ричард Девідсон з'ясував, що його мозок генерує гамма-хвилі (високочастотні мозкові хвилі) у «досі невідомому нейронауці» обсязі, що вказує на нетипово високу здатність відчувати щастя і низьку схильність до негативних думок та емоцій. Рікар пояснює: «Задоволення дуже залежить від обставин... і зазвичай не поширюється на інших людей. <...> Щастя – це спосіб буття, що дає ресурси, які допомагають впоратися з життєвими труднощами, і наповнює всі емоційні стани, зокрема й смуток».

*«Люди шукають собі усамітнення – на селі, над морем, у горах... Ніде немає затишнішого й безтурботнішого усамітнення, як у власній душі... Тож постійно даруй собі це усамітнення і сам себе оновлюй».\**

МАРК АВРЕЛІЙ

Медитація має глибокий вплив на цілу низку інших психологічних станів. Вчені з Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі з'ясували, що завдяки практиці самоспостереження й медитації літні люди почуваються менш самотніми, а дослідники з Мічиганського університету зафіксували, що після тренінгу зі самоспостереження ветерани війни легше переживали наслідки посттравматичного стресового розладу. Крім того, медитація пом'якшує депресію у вагітних жінок і підлітків. І не тільки допомагає долати негативні емоції, а й викликає позитивні. Згідно з результатами дослідження в Університеті Північної Кароліни, яким керувала професорка Барбара Л. Фредріксон, медитація підсилює «позитивні емоції, зокрема любов, радість, вдячність, задоволення, надію, гордість, зацікавлення й захоплення». А також «поповнює особисті ресурси, впливаючи на увагу, адекватну самооцінку, позитивні стосунки з іншими й добре самопочуття». Вчені з Кембриджського університету працювали з людьми, які свого часу боролися з депресією, і з'ясували, що когнітивна терапія на основі практики самоспостереження знижувала ризик повторної депресії у людей, які пережили три й більше депресивних епізодів, з 78 до 36 відсотків.

---

\* Переклад Ростислава Паранька. (Марк Аврелій. Наодинці з собою. Львів, 2018. 180 с.)

Медитація – це диво-пігулка, яка не потребує регулярного поновлення рецепту. Щоб скористатися з усіх її переваг, треба просто перетворити її на щоденну звичку. Щастя і добре самопочуття – не магичні якості, з якими комусь пощастило, а комусь ні. Ричард Девідсон розглядає «щастя як навик, а не як рису характеру». «Це наче вміння грати у теніс. <...> Щоб стати вправним тенісистом, треба не тільки взяти до рук ракетку – потрібно тренуватися, – каже він. – Добре самопочуття можна тренувати. Наука це підтверджує. Це те саме, що вчитися грати на скрипці чи в гольф. Коли ви тренуетесь, у вас вдається все краще й краще». І повірте мені – навчитися медитувати набагато легше, ніж опанувати скрипку чи стати професійним гольфістом. Девідсон побачив «чудові результати і серед практиків, у яких позаду п'ятдесят тисяч сеансів медитації, і серед тих, які медитували по двадцять хвилин на день упродовж трьох тижнів, що, звісно, трапляється набагато частіше у наші дні».

Медитація – усамітнена діяльність, яка вимагає від нас зосередитися на власному внутрішньому світі й водночас вчить бути співчутливими, а отже, краще налагоджувати зв'язок з іншими людьми. Науковці з Гарварду й Північно-східного університету в Бостоні дійшли висновку, що медитація «викликає в людей бажання чинити добро – допомагати тим, хто страждає, хай навіть вважається нормальним так не поводитися».

А ще медитація розвиває творчі здібності. «Ідеї – наче риби, – писав режисер і давній шанувальник медитації Девід Лінч у книжці «Піймати велику рибу: медитація, свідомість і творчість» (*Catching the Big Fish: Meditation, Consciousness, and Creativity*). – Якщо хочете піяти дрібну рибу, плавайте собі далі на міліні. Але щоб зловити велику рибу, мусите пірнути глибше. Там, глибоко вниз, риби могутніші й чистіші. Величезні й абстрактні. І дуже гарні».

Стів Джобс, який усе життя практикував медитацію, підтвердив, що між медитацією і творчістю є зв'язок: «Якщо ви просто

сядете й поспостерігаєте за собою, то побачите, як метушаться думки у вашій голові. Якщо спробуєте їх заспокоїти, вони метушитимуться ще більше, але за якийсь час втихомиряться, і з'явиться простір, де ви вловите тонші матерії – тоді інтуїція запрацює на повну й ви чіткіше все сприйматимете й перебуватимете в теперішньому моменті. Ваш мозок сповільниться, і ви побачите, як перед вами розкриється безкрая широчінь. Побачите те, чого не помічали раніше».

Медитація допомагає не лише зосередитися, а й відновити увагу після того, як ви відволіклися, що в нашому житті, яке загрузло в технологіях, трапляється все частіше й частіше. Джузеппе Паньйоні, нейробіолог з Університету Еморі, з'ясував, що учасники його дослідження, які медитували, скоріше зосереджувалися на завданні після того, як їх відволікали, ніж ті, хто не медитував. «Люди, які систематично медитують, не так легко піддаються впливу сторонніх думок», – каже він. Це особливо важливо для тих, кому здається, начебто їхнє повсякденне життя перетворилося на смугу перешкод, на якій усе галасує, пищить і мигає.

Не дивно, що дедалі більше корпорацій та організацій у всьому світі впроваджують практику самоспостереження й медитації. Банк Англії пропонує працівникам заняття з медитації або можливість записатися за власний кошт на півторамісячний курс медитації. Корпус морської піхоти США експериментує з програмою «Тренування для підтримки психічної форми», а в межах ініціативи «Операція: здоров'я воїна» від Фонду Девіда Лінча відбуваються заняття з медитації для військовослужбовців та їхніх родин – це допомогло суттєво пом'якшити симптоми посттравматичного стресового розладу й депресії.

Медитацію більше не сприймають як таку собі езотеричну втечу від світу. Щораз більше людей бачать її такою, якою вона справді є: практикою, що допомагає вести продуктивніше, активніше, здоровіше й спокійніше життя. Перелік публічних осіб, які

«зізнаються» в тому, що медитують, щодня довшає. Серед них голова ради директорів компанії *Ford* Білл Форд, директор *LinkedIn* Джефф Вайнер, директор *Aetna* Марк Бертоліні, директор *Salesforce* Марк Беніофф, співзасновник *Twitter* Еван Вільямс, ведучий каналу *ABC* Джордж Стефанопулос, а ще Джеррі Сайнфелд, Кеннет Бранаг, Опра Вінфрі – чия двадцятиодноденна програма «Досвід медитації» (спільний проект Опри й Діпака Чопри) набирила майже два мільйони учасників у більш як двохстах країнах – і Руперт Мердок, який у квітні 2013 року написав у твіттері: «Стараюсь опанувати трансцендентальну медитацію. Усі радять, почати не так просто, але кажуть, ніби все відразу налагодиться!» Боб Рот, виконавчий директор Фонду Девіда Лінча, який навчав медитації багатьох керівників, сказав мені недавно: «Я сорок років навчаю медитації, але за минулий рік сприйняття медитації радикально змінилося».

Лена Данем, авторка й зірка «Дівчат», медитує з дев'ятирічного віку, відколи в неї діагностували obsесивно-компульсивний розлад. Вона жартує, що походить «з роду єврейок-невротичок, які більше за всіх потребують трансцендентальної медитації», і каже, що медитація відразу заспокоює її, коли світ довкола неї «крутиться вихором»: «Медитація допомагає мені зібратися з силами на цілий день і дає відчуття, що я організована, щаслива і спроможна постати перед викликами – як внутрішніми, так і зовнішніми».

Падмасрі Ворріор, директорка з питань технологій компанії *Cisco*, називає медитацію «перезавантаженням мозку й душі». Вона щовечора медитує, а в суботу влаштовує цифровий детокс. Коли Ворріор очолювала інженерний відділ компанії, то сили, які допомагали їй керувати 22 тисячами працівників, черпала саме з медитації.

На думку не спадає жодна інша практика, яка була б така проста і водночас така дієва. Це незамінний інструмент не тільки для

кожної людини зокрема, а й для всіх нас загалом. «Подолавши інфекційні хвороби, ми залишилися зі старістю і хронічними захворюваннями, спричиненими певним способом життя, – каже Метью Рікар. – А значить, у сфері охорони здоров'я ми можемо акцентувати на процвітанні людини – поставити в центрі уваги добре самопочуття, тілесне, психічне й духовне, й дати людині можливість прожити своє життя якнайкраще».

Тим, хто досі вважає медитацію та практику самоспостереження екзотичними запозиченнями, варто зрозуміти, що західна традиція молитви і споглядання, а також давньогрецька й давньоримська філософія стоїцизму слугують тій самій меті, що й східна практика медитації. Згідно з філософією даосизму, «відпочинок передує руху, а спокій – дії». Усі християнські традиції мають щось подібне до практики самоспостереження.

У VI столітті святий Бенедикт запровадив традицію *Lectio Divina* («божественного читання») – практику, що складається з читання, розважання, молитви й споглядання.

Квакери вибудували свою систему вірування чи не повністю довкола принципу самоспостереження. Вони вважають, що Боже світло є в кожному, і в центрі їхніх богослужінь – які вони називають «зустрічі» – тиша. Очільника чи пастора нема. Учасники зазвичай сідають колом, щоб бачити одне одного. Це підкреслює колективний дух і відсутність ієрархії. Зустрічі, відкриті для людей будь-якого віросповідання, починаються з мовчанки, яка триває доти, доки хтось не відчує бажання заговорити. Тиша не є якоюсь проміжною ланкою чи паузою – це основна дія. Вона дає змогу всім присутнім доступитися до свого внутрішнього світла й почерпнути сили зі спільної мовчанки.

«Якщо запитати квакерів, що саме вони роблять під час молитовної зустрічі, – пише Ричард Аллен, професор Університету Південного Уельсу, – багато хто скаже, що вони чекають – чекають углибині серця на дотик того, що виходить за межі їхнього

буденного “я”. Дехто відповість, що вони “дослухаються до тихого голосу Бога”, не пояснюючи, що саме мається на увазі».

У 1970-х роках монах-трапіст Безіл Пеннінгтон розробив практику так званої молитви зосередження. Вона складається з чотирьох кроків.

1. Зручно сядьте, заплющте очі й розслабтеся. Перебувайте у любові до Бога та вірі в нього.
2. Виберіть священне слово, що якнайкраще підтримує ваш щирий намір перебувати в Господній присутності й відкритися Його божественному чину у вашій душі (наприклад, «Ісус», «Господь», «Бог», «Спаситель», «Отець», «Божественний», «Шалом», «Дух», «Любов»).
3. Нехай це слово ненав'язливо буде з вами як символ вашого щирого наміру перебувати в Господній присутності й відкритися Його божественному чину у вашій душі.
4. Тільки-но вас щось відволіче (думки, емоції, відчуття, образи, асоціації), просто поверніться до свого священного слова, до свого якоря.

Цікаво, що шляхи, які ведуть нас до самих себе, дуже подібні. Символи й мантри можуть бути різні, проте їхня суть незмінна у всі часи, у всіх країнах, у всіх релігіях і психологічних практиках.

У католицькій традиції є Розарій – молитва з чотками до Діви Марії і водночас практика глибоких роздумів, що їх підсилює ритуальний повтор. Перебирання намистин на чотках дає «роботу» пальцям і допомагає звільнити розум.

Чотки використовують і в інших релігійних традиціях – буддизмі, індуїзмі та ісламі: перебираючи намистини, промовляють

дев'яносто дев'ять імен Аллаха, коли читають тасбіх Фатіми Захри. Як сказав пророк Магомет, «одна година роздумів про роботу Творця ліпша за сімдесят років молитов».

Суфізм, містична течія в сунітському ісламі, наголошує на духовному просвітленні й любові, що стають стежками до істини. Представники цієї традиції – дервіші; вони виконують ритуальний танець, що є пожевтою, медитацією і виявом любові до божественного.

В юдаїзмі теж є давня містична традиція, що акцентує на духовній мудрості й просвітленні. Кабала, що з'явилася у XII столітті, радить використовувати медитативні практики, щоб «спуститися до кінця світу» і в такий спосіб вийти за межі зовнішнього «я» та поглибити взаємодію з божественним.

Фрумма Розенберг-Готтліб, тлумачка Тори, писала про те, як вона покинула ферму в горах у штаті Колорадо й перебралася до Нью-Йорка вивчати Тору (й одночасно показала, що, аби ступити на вищий щабель духовності, не обов'язково переїжджати з великого міста в гори). «Коли я глибше зрозуміла Тору, – пише вона, – я збагнула, що євреї прагнуть у житті самоспостереження та спокійного, врівноваженого духу, і що в мереживо знань Тори делікатно вплетені способи, які допомагають цього досягнути. Наприклад, я дізналася, що на івриті слово “шалом” означає не тільки мир, а й повноту, ідеал, цілісність. Ми благословляємо одне одного миром. Наші щоденні молитви закінчуються проханням про мир». Вона також пише, що в юдаїзмі медитацію практикував ще Ісаак, син Авраама. У Книзі Буття написано, що, чекаючи на свою наречену Ребеку, Ісаак «вийшов у поле помислити».

Тож байдуже, якої традиції ви дотримуетесь (чи навіть якщо не дотримуетесь жодної), – завжди можна впровадити у своє життя медитацію і самоспостереження у тій чи тій формі. А якщо ви хочете скористатися перевагами самоспостереження, але не хочете починати з медитації, молитви чи споглядання, просто



сходіть на риболовлю. Дехто з моїх друзів казав мені: «Моя медитація – це біг», або «стрибки з парашутом», або «садівництво». Але чи можемо ми увійти в такий стан будь-якої миті, не взуваючи кросівок, не розкриваючи парашут, не витягаючи лопати й не закидаючи вудки у воду?

Суть у тому, аби знайти якесь систематичне заняття, що тренуватиме ваш мозок перебувати у стані спокою, повної присутності та зв'язку з собою. Перетворіть це заняття на звичку й користуйтеся з його переваг щодня. І, звісно, відпускайте рибу у воду, адже практикувати самоспостереження не означає повертатися додому з трофеєм, який можна повісити над каміном.

*«Майте терплячість до всього, а насамперед до себе. Не засмучуйтесь, розмірковуючи про власні хиби – ліпше мерщій беріться їх виправляти. І щодня починайте спочатку».*

ФРАНЦИСК САЛЬСЬКИЙ

У книжці «Спостережливий Лондон» (*Mindful London*), що має незабаром вийти друком\*, Тесса Вотт, викладачка й консультантка з питань практики самоспостереження, радить, живучи в місті, плекати в собі уважність. Ось три мої улюблені поради, якими можна скористатися будь-де: і в метушливому великому місті, і в затишному, мальовничому селі. «Сприймайте славнозвісні британські черги – на автобусній зупинці, на пошті чи в крамниці – як шанс сповільнитися і повправлятися у самоспостереженні. Не дратуйтеся,

---

\* Книжка побачила світ 2014 року. – Прим. ред.

почувши виття сирени, а сприймайте його як нагадування про те, що треба спинитися й звернути увагу на мить, що триває. На пішохідному переході не чекайте знервовано, коли вже з'явиться той зелений чоловічок на світлофорі, а зрадійте, що червоний чоловічок дає нагоду зупинитися, видихнути й роззирнутися довкола».

## **МОЇ ВЗІРЦІ — ГАЗЕЛІ**

Ми, компанія *The Huffington Post*, всіляко стараємося запобігти вигоранню, адже потік новин не зупиняється ні вдень, ні вночі, й редактори, журналісти та інженери відчувають спокусу й собі працювати цілодобово. По-перше, ми дуже чітко пояснюємо, що анітрохи не розраховуємо на те, що хтось перевірятиме робочу пошту й відповідатиме на листи в позаробочий час або на вихідних (хіба що для працівника це робочий час чи робочий день). Усі працівники мають щонайменше три тижні відпустки, і ми всіляко заохочуємо її використовувати. А ще я постійно прошу наших людей виходити кудись на обід, а не їсти за столом — щоправда, мені не завжди вдається їх вмовити.

У нашому відділі новин є дві кімнати, де можна подрімати. Тепер вони майже завжди зайняті, хоча коли ми тільки їх обладнали навесні 2011 року, працівники відреагували на це скептично й поставилися байдуже. Багато хто хвилювався, що якщо піде подрімати, колеги подумують, нібито він утікає від роботи. Але ми чітко пояснили, що косо дивитимуться не на тих, хто взяв паузу, аби відпочити й відновити сили, а на тих, хто ледве пересуває ноги від втоми. У нью-йоркських офісах можна відвідувати заняття з медитації, правильного дихання і йоги, а в наших нових офісах у Вашингтоні ми виділили спеціальні кімнати для медитації, йоги та сну. Крім того, ми надаємо всім охочим стіл для роботи стоячи,

бо стояти й ходити корисніше для здоров'я, ніж від ранку до вечора сидіти. Про це поговоримо детальніше в наступному розділі. Ми також облаштували спортзал і беремо участь у програмі оздоровлення *Virgin Pulse*: наші працівники можуть отримати премію до 500 доларів на рік, якщо вестимуть здоровий спосіб життя. А щоб цьому способу життя сприяти, ми заповнюємо холодильники корисними перекусками: йогуртами, хумусом, фруктами й морквою, хоча ми помітили, що моркву мало хто розбирає і до кінця тижня вона лежить на полиці геть самотня. Такий підхід іде на користь не лише працівникам *HuffPost* – він корисний і для самої компанії.

Шерил Сендберг, операційна директорка *Facebook*, публічно заявила, що виїжджає з офісу о 17:30, аби встигнути на вечерю зі своїми дітьми, і спонукає інших працівників обрати собі такий графік роботи, щоб мати час побути зі своїми близькими – або просто на самоті.

Між перепрацюванням і втратою продуктивності є взаємозв'язок, і це не залежить від національності чи культури. Згідно з дослідженням, що його провела Організація з питань економічної співпраці та розвитку (ОЕСР) 2012 року, серед європейських країн найдовше працюють жителі Греції, потім – Угорщини, на третьому місці – Польща. Утім, за показником продуктивності вони посідають вісімнадцяте, двадцять четверте і двадцять п'яте (останнє-преостаннє) місця відповідно. Найменше годин працюють нідерландці, німці й норвежці, які за продуктивністю займають п'яте, сьоме й друге місця.

Дедалі більше компаній приходить до розуміння того, що стан здоров'я персоналу – один із найважливіших показників, що прогнозує «здоров'я» і компанії також. Під час суперважливих конференц-дзвінків на Волл-стріт бізнес-аналітики мають цікавитися не лише звітами з продажів, ринковою часткою і прибутком, а найперше розпитувати директорів компаній про рівень стресу їхніх працівників.

Серед навчань, що їх компанія *Google* пропонує своїм працівникам, одне з найпопулярніших називається скорочено *SIY*, або ж *Search Inside Yourself* – «Пошукай у собі». Його ініціював Чейд-Менг Тан, інженер і працівник *Google*. Згодом Тан написав книжку про свої принципи: «Пошуки в собі: несподівана стежка до успіху та щастя (і миру у світі)» (*Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)*). Курс поділений на три частини: тренування уваги, пізнання себе й вироблення корисних психологічних звичок. Ричард Фернандес, співзасновник компанії *Wisdom Labs*, який відвідував заняття Тана, коли працював на *Google*, пояснив, чому той курс такий важливий: «Я однозначно став сильнішим лідером. <...> Це ніби такий собі рахунок у банку – тепер я маю велику психологічну й емоційну подушку».

Але ця тенденція притаманна не лише для Кремнієвої долини. Дженіс Мартурано ініціювала популярну програму з практики самоспостереження у компанії *General Mills*, де працювала заступницею керівника юридичного відділу. У кожному приміщенні на території компанії була кімната для медитації. Згодом Мартурано заснувала Інститут спостережливого лідерства. «Практика самоспостереження вчить зосереджуватися, ясно все бачити, мати вільний простір для творчості й відчувати зв'язок із собою, – каже вона. – Співчуття до себе і до всіх людей довкола – до колег і клієнтів – ось що тренує практика самоспостереження. <...> Такого явища, як баланс між роботою і життям, немає. Життя одне. І найважливіше – пробудитися до нього». І це справді дієво: 80 відсотків топ-менеджерів у компанії *General Mills*, які взяли участь у програмі, сказали, що практика самоспостереження допомогла їм ухвалювати розумніші рішення.

«Найбільша користь медитації для компанії у тому, що керівник, який повністю присутній на роботі, ефективніше працюватиме, – каже Білл Джордж, професор Гарвардської бізнес-школи

і колишній директор компанії-виробника медичного обладнання *Medtronic*. – І ухвалюватиме дієві рішення».

Однією з найбільших перешкод, що заважає багатьом компаніям прийняти здоровіший, гармонійний критерій успіху, є закоренілий, хибний і небезпечний міф про те, що між продуктивною роботою і турботою про себе можна знайти якесь компромісне рішення. Але це повна нісенітниця.

Незабаром компанії, які досі вірять у цей міф, опиняться в меншості. Сьогодні приблизно 35 відсотків великих і середніх американських компаній, зокрема *Target*, *Apple*, *Nike* і *Procter and Gamble*, пропонують певні програми подолання стресу. І працівників, які долучаються до цих програм, хвалять за докладені зусилля – найперше їхні ж співробітники. *Glassdoor.com*, соціальна спільнота, що укладає рейтинг компаній та посад, щороку публікує перелік двадцяти п'яти компаній, які забезпечують найкращий баланс між особистим життям і роботою. «Компанії, які щиро стараються поважати життя працівників за межами офісу, – каже член ради правління *Glassdoor.com* Расті Руфф, – бачать вигоду від цього, коли їм треба найняти чи втримати талановитих фахівців».

Серед «100 компаній, у яких працюється найкраще», згідно з рейтингом видання *Fortune* за 2013 рік, 45 компаній особливо сумлінно дбали про добре самопочуття свого персоналу. Компанія *Salesforce.com*, яка пропонує безплатні заняття з йоги, сертифікат у розмірі 100 доларів на оздоровлення і 48 годин оплачуваного часу, який можна витратити на волонтерську діяльність, зайняла дев'ятнадцяте місце. На четвертому місці опинилася компанія *Boston Consulting Group*, що надсилає працівникам, які займаються роботою надто багато годин, попередження про те, що ті опинилися в «небезпечній зоні», й дозволяє новим працівникам взяти піврічну паузу, перш ніж приступити до роботи, і дає їм 10 тисяч доларів, якщо вони зголосяться безкоштовно співпрацювати з громадськими організаціями.

Працівники біотех-компанії *Promega*, що у Вісконсині, можуть відвідувати заняття з йоги й фітнес-центри, здорово харчуватися, працювати в офісах з природним освітленням і мати доступ до «третіх місць» – спільних зон на зразок кав'ярень і місць для відпочинку. «Треба створити культуру доброго самопочуття, – каже директор медичного підрозділу компанії Ешлі Дж. Андерсон-молодший. – Створивши культуру, де фізична активність у пріоритеті, ви багато чого досягнете. Здоровий персонал – продуктивний персонал».

Рекрутингова компанія *Salo* з Міннеаполіса заручилась допомогою автора бестселерів Дена Бюттнера. Він – експерт із «блакитних зон», тобто регіонів світу, де найвища очікувана тривалість життя. Серед них Окінава (Японія), Нікоя (Коста-Ріка) й Ікарія (Греція), де мешканці мають на 1000 відсотків більше шансів дожити до ста років, ніж у США. Тепер Бюттнер допомагає *Salo* стати першою компанією, сертифікованою як «блакитна зона». Компанія облаштувала кімнати для медитації, поставила столи, за якими можна працювати сидячи або стоячи, і пропонує заняття з кулінарії й «цільові майстерки», де працівники можуть займатися особистими хобі. Ці заходи дають результат – і для персоналу, і для компанії. «В установі формують таку культуру й вибудовують таку репутацію, коли для компанії на першому місці не просто прибуток, а добре самопочуття працівників і партнерів, – каже Бюттнер. – Ми вже бачимо, що добробут і очікувана тривалість життя працівників *Salo* зростають. <...> Це вигідно, бо ми отримуємо активну залученість персоналу, менші витрати на медицину, вищу продуктивність і меншу кількість прогулів».

Денні Вегман, онук засновника майже столітньої мережі супермаркетів *Wegmans*, переконався на власному досвіді, що заохочувати 45 тисяч працівників вести здоровий спосіб життя – вигідно. Тепер компанія пропонує заняття з йоги та зумби, консультації дієтолога й систематичний контроль кров'яного тиску.

Марк Бертоліні, директор компанії *Aetna* – третьої за величиною медичної страхової компанії США, – зрозумів, що медитація, йога та акупунктура дуже корисні для здоров'я, коли одужував після страшного інциденту: він зламав шию, катаючись на лижах. Бертоліні дав можливість займатися цими практиками усім 34 тисячам своїх працівників і попросив фахівців із Університету Дюка проаналізувати, скільки грошей він заощадив. Які були результати? Медичні витрати компанії за 2012 рік впали на 7 відсотків, а працівники, які відвідували заняття, продуктивно працювали на 69 хвилин довше кожного дня. Заняття з йоги протягом години один раз на тиждень знижувало рівень стресу серед працівників на третину.

*«У наш час ніхто не дивується, якщо хтось щодня дбає про своє тіло, але якби хтось так само ретельно дбав про свою душу, усі б обурювалися».*

АЛЕКСАНДР СОЛЖЕНИЦІН

Рей Даліо, засновник *Bridgewater*, одного з найбільших хедж-фондів світу, понад тридцять п'ять років займається медитацією і вважає її «найважливішою запорукою» свого успіху. Він оплачує половину вартості занять з медитації для своїх працівників. А якщо ті відвідують заняття довше, ніж пів року – платить за них повністю.

Джефф Вайнер, директор компанії *LinkedIn*, вигадав фразу «управляти співчутливо». Він написав: «Прагнення поглибити колективну світову мудрість і співчуття... вплинула на всі аспекти моєї роботи. <...> Співчуття можна й треба навчати, і не лише у школі, а й в університеті й у межах корпоративних програм

навчання і розвитку». Управляти співчутливо означає практикувати прозору комунікацію та вміння поставити себе на місце іншого:

Коли ми кардинально з кимось не погоджуємось, то переважно сприймаємо ситуацію тільки з власного погляду. <...> У таких випадках варто на хвилину задуматись і спробувати зрозуміти, чому та людина дійшла саме такого висновку. Наприклад, що відбулося в її минулому, що спонукало її зайняти ту чи ту позицію? <...> Може, вона боїться, що це призведе до якоїсь ситуації, яка поки що не надто очевидна? Коли ставиш собі такі питання – і особливо коли питаєш про це іншу людину, – складна ситуація перетворюється на повчальний епізод і справжній досвід співпраці.

Джон Маккей, директор мережі супермаркетів здорової їжі *Whole Foods*, описав своє бачення співчутливого управління під час першої конференції *HuffPost* улітку 2013 року, присвяченої третьому критерію успіху: «Ми повинні витягнути любов з корпоративної шафи». Оздоровчі практики, згідно з третім мірилом успіху, – це не тільки йога та медитація. Фаргад Чаудгарі, директор айті-компанії *Fifth Tribe*, налагоджує стосунки з колегами під час шестикілометрових походів. Грегорі Бернс, автор книжки «Іконоборець: нейробіолог радить, як мислити по-іншому» (*Iconoclast: A Neuroscientist Reveals How to Think Differently*), пише, що раптові здогадки й відкриття найчастіше стаються тоді, коли ми ламаємо звичну поведінку. «Мозок береться перебудовувати сприйняття лише тоді, коли стикається з новими подразниками. Найпевніший спосіб стимулювати уяву – навмисно шукати неznайомі вам середовища». Кері Малліс, лауреат нобелівської премії з хімії, пише він, відкрив принцип полімеразної ланцюгової реакції не тоді, коли працював у лабораторії, а коли їхав трасою на півночі Каліфорнії.



Найголовніше – знайти будь-який спосіб відновити сили й запас енергії. На заставці мого комп'ютера стоїть зображення газелі. Ці тварини є для мене взірцями. Коли з'являється небезпека – наближається леопард чи лев, – газелі втікають, та щойно небезпека минає, повертаються назад і спокійно пасуться, нічим на світі не переймаючись. Люди не вміють розрізняти справжній і уявний загрози. Як пояснює Марк Вільямс, «сигнал тривоги активують у мозку не тільки реальні небезпеки, а й загрози, що були в минулому, і хвилювання, які стосуються майбутнього. <...> Тож коли ми, люди, думаємо не тільки про сценарій, що розігрується тут і тепер, а й про інші загрози і втрати, то організм не вимикає реакцію “бий або втікай”, щойно загроза минає. На відміну від газелей, ми безперестанку втікаємо». Цю проблему сучасних людей влучно описав ще Мішель Монтень: «Мое життя повне нещастя, більшість з яких ніколи не трапились». Ми мусимо звільнитися від тиранії цієї вродженої реакції. Та чи не все наше життя побудоване так, що ми живемо в постійному стані «бий або втікай»: «ось прилетів ще десяток імейлів, які чекають на відповідь»; «треба посидіти довше, щоб закінчити проєкт»; «краще скористаюся чотирма хвилинами перерви, щоб зателефонувати шістьом людям». Згідно з нинішнім визначенням успіху, хронічний стан «бий або втікай» – це особливість, а не вада.

## **ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ: ЗМІЙ У ЦИФРОВОМУ ЕДЕМІ**

На жаль, технології прокрадаються все глибше й глибше у наше життя, наші родини, наші спальні та мізки. І відновлювати сили дедалі важче. Пересічний користувач смартфона перевіряє свій гаджет кожні шість з половиною хвилин. Тобто 150 разів на день.

Наші мізки від природи налаштовані на комунікацію з іншими, тому відмовитися від таких подразників непросто.

Однак комунікація за допомогою технологій часто буває не повноцінною, таким собі сурогатом. Її поклик сирени (тобто пицання чи мигання) витісняють час та енергію, які можна було б витратити на реальне особисте спілкування. І це ще не найгірше: є докази, що під впливом цього мозок людини змінюється, а його здатність до реальної комунікації погіршується.

Девід Робертс, дописувач онлайн-журналу на екологічну тематику *Grist*, переконався в цьому на власному досвіді. «Я не те що вигорів – я згорів», – написав він у пам'ятному листі, в якому на рік попрощався з інтернетом і своєю роботою. Він вирішив, що так далі тривати не може:

Я люблю цілими дня постити дотепи у твіттері. Люблю пізніми вечорами писати довгі божевільні пости. Але такий стиль життя має свої мінуси. Я ніколи не висипляюсь. Ніколи. Не маю жодних хобі. Я завжди на роботі. <...> З ранку до вечора на зв'язку. Я псую собі мозок. Тепер він мислить твітами. Якщо я не маю при собі телефона, то через тридцять секунд мої руки починають дрижати. Я навіть попісяти нормально не можу, бо мені відразу стає «нудно». І у вбиральні не тільки я сиджу у твіттері, я це точно знаю. <...> Онлайн-світ, який, наскільки я можу пригадати, представляє маленьку, непоказову частину американського суспільства, став моїм світом. Я проводжу там більше часу, ніж у світі реальному.

Девід не один такий. Згідно з дослідженням Глобального інституту *McKinsey* 2012 року, пересічний працівник в умовах економіки знань затрачає 28 відсотків свого часу на роботу з імейлами – а це понад 11 годин на тиждень. За даними компанії *SaneBox*, яка пише

програми-фільтри для електронної пошти, нам потрібно 67 секунд, щоб перемкнути увагу від кожного листа, що приходить у скриньку. «Рано чи пізно настає час зрозуміти, що така ситуація нам шкодить», – каже співзасновник компанії Дмитрій Леонов.

Наші стосунки з електронною поштою стали геть кривобокі. Ми стараємося спорожнити папку з вхідними, вичерпуючи з неї листи, наче воду з дірявої шлюпки, але їх назбирується все більше й більше. Робота з імейлами стала важливою причиною нашого техностресу. І йдеться не тільки про нескінченну повільність листів, до яких ми ніяк не можемо добратися – про все більшу й більше купу імейлів, які сидять у нашій скриньці й дивляться на нас осудливо цілий день, – а й про ті листи, до яких ми таки добираємось та на які відповідаємо і які, як здається, мали б давати відчуття радості від зробленого. У 1980-х і 1990-х роках Лінда Стоун працювала над розробкою нових технологій у компаніях *Apple* і *Microsoft*. «Безперервна часткова увага» – термін, який вона придумала 1997 року на позначення стану, коли людина весь час зосереджує часткову увагу на всьому по трохи, не зосереджуючи повної уваги на чомусь одному. Ці три слова, по-моєму, дуже влучно описують сучасне життя. Через десять років Стоун помітила, що коли вона читала імейли, відбувалося щось дивне: вона затримувала на кілька секунд дихання. Стоун назвала цей стан «імейл-апное». Крім того, вона провела опитування, щоб дізнатися, чи й інші так переживають. Які ж результати вона отримала? Серед опитаних виявилось 80 відсотків осіб, у яких бувають періоди «імейл-апное».

Що тут, здавалося б, такого? Насправді все серйозно. Збій дихального ритму порушує баланс кисню, оксиду азоту й двоокису вуглецю в організмі, а це, своєю чергою, загострює розлади, пов'язані зі стресом.

Який найпростіший спосіб уникнути «імейл-апное»? Стежити за тим, як ви дихаєте, коли працюєте з електронною поштою, – і витягувати себе з режиму автопілота. Тім Гарфорд, дописувач

газети *Financial Times*, гарно сказав: «Електронна пошта – ваша служниця. Начальники наймають секретарів, які стежать, щоб їх ніхто не відволікав від роботи. <...> Електронна пошта теж може виконувати цю функцію». Ось що він радить: вимкніть усі сповіщення. Це ви повинні контролювати, коли вам потрібна інформація, а не навпаки.

Проблема в тому, що з появою смартфонів імейли більше не обмежуються територією офісу. Вони йдуть слідом за нами – до спортзалу, на вечерю, в ліжко. Водночас з'являються все винахідливіші способи давати їм відсіч. Наприклад, гра в телефонну купку: коли друзі збираються за вечерею, кожен кладе свій телефон на купу посередині стола, і той, хто першим візьме до рук свій телефон до того, як принесуть рахунок, платить за всіх. Кімберлі Брукс, засновниця й редакторка розділу «Мистецтво» у *HuffPost*, грає за вечерю в іншу гру, яка називається «А давай ти не будеш фоткати свою тарілку». «Якщо ви не лікар на виклику або не професійний кухар, – каже вона, – витягнути свій телефон під час вечері з рідними, колегами, друзями, а особливо з дітьми, вдома чи в ресторані, означає зруйнувати священність трапези або, як я собі це уявляю, “невидимий урочистий купол, під яким людство будує цивілізацію”». Брукс прагне, щоб погана звичка постійно зиркати на телефон увійшла до типового переліку порушень етикету: «Я на повному серйозі дуже чекаю на той день, коли на поширену сьогодні звичку класти телефон біля тарілки – вже не кажучи про те, щоб фотографувати їжу, – дивитимуться з відразою, як дивляться тоді, коли хтось колупається в носі, чухає яйця чи курить цигарку за цигаркою на людях».

Пітер Девіс, редактор журналу *Scene*, розповідав про одну вечірку, на якій господар просив гостей залишати смартфони разом із верхнім одягом за порогом. Може, до смартфонів на вечірці й справді треба ставитися як до курток, що їх заносять до комори чи ховають у шафі, поки гості не почнуть збиратися додому?

Віддаючи свій телефон, як і знімаючи верхній одяг, ви неначе повідомляєте, що раді бути в гостях.

Леслі Перлов, професорка Гарвардської бізнес-школи, придумала концепцію «прогнозованого вільного часу», коли ви плануєте вечір, вільний від імейлів, роботи і смартфона. У компанії, що випробувала цей підхід – *Boston Consulting Group*, продуктивність зросла, і тепер вона впровадила цю програму на постійній основі. Помітивши, що працівники однієї айти-компанії почувалися втомленими і загнаними після роботи допізна й на вихідних, Перлов запропонувала ввести «тихий час» – визначений проміжок часу, коли програмісти могли працювати в довільному темпі.

Зважаючи на те, що більшу частину дня, а то й узагалі життя, ми працюємо над кількома завданнями одночасно, довільну працю й відпочинок – однозадачність – доводиться планувати.

Дослідники з Каліфорнійського університету в Ірвайні та з армії США з'ясували, що коли людина не перевіряє поштову скриньку – бере «імейл-відпустку», то відчуває менший стрес і ліпше зосереджується. Ефект буде ще потужніший, якщо «імейл-відпустку» візьме ціла компанія. Саме так вирішив вчинити 2013 року Шейн Г'юз, директор організації *Learning as Leadership*, коли розіслав усім працівникам повідомлення про те, що «наступного тижня внутрішнє листування заборонене». Працівники були налаштовані скептично, але, за словами Г'юза, результати не викликали сумнівів. «Наш суперенергійний підхід у стилі “контролюй усе, що відбувається у твоїй поштовій скриньці”, зник, – написав він у статті для *Forbes*. – Замість нього прийшла більша зосередженість і продуктивність. <...> Було відчутно, як стрес із кожним днем зменшується. А ефективність зростає». Цей досвід «нагадав про силу міжлюдської взаємодії». Компанія *Volkswagen* має спеціальні правила для працівників, які не належать до керівної ланки і користуються робочими смартфонами. Телефони

налаштовані так, що з 18:00 до 7:00 робоча пошта не працює, аби працівники могли займатися своїми справами й проводити час з родиною, а не думати про робочі питання. *FullContact*, айті-компанія з Денвера, виплачує працівникам премію у розмірі 7,5 тисяч доларів, якщо ті дотримуються трьох правил: «1) Ви мусите взяти відпустку, інакше не отримаєте премії. 2) Ви повинні забути про робочі справи. 3) Під час відпустки не можна працювати».

Як не парадоксально, але боротися зі шкідливими наслідками технологій нам допомагають... технології. На перших стадіях розвитку інтернету йшлося насамперед про дані. Але тепер у нас повно даних – ми в них просто потопаємо – і більш ніж досить усякого такого, що відволікає нашу увагу. Технології завжди дають нам те, чого ми хочемо, а от того, чого ми потребуємо, – не завжди. Тому сьогодні багато технологічних компаній зрозуміли, що з'явився великий попит на програми й інструменти, які допомагають зосередитися й фільтрувати потік даних, а також усього того, що відволікає увагу.

Ось кілька моїх улюблених із добірки, яку підготувала Керолайн Грегуар, редакторка розділу *HuffPost*, присвяченого третьому критерію успіху.

### ***Anti-Social***

Можливо, лікарі ще не визнали офіційно, що соціальні мережі викликають тривожний розлад, але багато з нас знають, що цей діагноз цілком реальний. Соціальні мережі справді викликають звикання: 2012 року гарвардські вчені дійшли висновку, що поширення інформації про себе активує ту саму ділянку мозку, що відповідає за насолоду, яку ми відчуваємо від споживання їжі, заробляння грошей і сексу.

Якщо вам важко відірватися від фейсбуку, твіттера й пінтєресту під час робочого дня (та й у вільний час теж), спробуйте програму *Anti-Social*, яка блокує соціальні мережі. Можна обрати

час, коли ви не хочете, щоб соцмережі відволікали вашу увагу, а також вказати сайти, доступ до яких ви хотіли б обмежити.

Програма коштує 15 доларів, і її можна завантажити з сайту *anti-social.cc*.

## **Nanny**

Як і додаток *Anti-Social*, розширення для браузера *Chrome Nanny* блокує сайти, які відволікають вашу увагу, і дає вам змогу зосередитися на роботі. Ви можете не лише заблокувати конкретні посилання на певний час (наприклад, заборонити доступ до ютубу з 9:00 до 17:00), а й обмежити час перебування на певних сайтах, дозволивши собі, наприклад, «сидіти» у фейсбуці не більше, ніж пів години чи годину на день.

Розширення можна завантажити безкоштовно з *Chrome Web Store*.

## **Плагін *Controlled Multi-Tab Browsing* (контрольований перехід між багатьма вкладками)**

Коли у гуглівському браузері *Chrome* відкрито 30 вкладок, це страшенно відволікає (і викликає стрес, певна річ): ви перестрибуєте з вкладки до вкладки, не здатні зосередитись на якомусь одному завданні. Обмежте кількість відкритих вкладок і не втрачайте уваги, користуючись плагіном *Controlled Multi-Tab Browsing*. Визначте максимальну кількість вкладок (наприклад, чотири або шість), і цей плагін не дасть вам відкрити більше, поки ви не переглянете й не закриєте попередні. Якщо ви любите блукати інтернет-просторами у робочий час або не можете не виконувати десять справ водночас, цей інструмент допоможе вам працювати продуктивніше й зосередитись на тому, що треба закінчити вже.

Плагін можна безкоштовно завантажити з *Chrome Web Store*.

## ***Siesta Text i BRB***

Від'єднавшись від мережі, щоб перезарядитися, ви ризикуєте почути нарікання від своїх друзів і близьких про те, що ви їх ігноруєте. У культурі постійного перебування на зв'язку відповідь, яка надійшла через три години, сприймають за вияв байдужості.

«Згідно з нинішніми соціальними нормами, треба відповісти якщо не вже, то максимум за кілька годин, — сказав Девід Меер, професор психології в Мічиганському університеті, в інтерв'ю *The New York Times* 2009 року. — Інакше подумують, що ви відірвані від життя, ховаєтесь від людей або вам не подобається людина, яка надіслала вам імейл».

Тепер для такого написали додаток. Якщо ви хочете відпочити від імейлів та повідомлень і не хвилюватися, що ваші друзі й родичі подумують, нібито ви їх ігноруєте, налаштуйте на своєму телефоні повідомлення про те, що ви взяли паузу — за допомогою додатку *Siesta Text* для *Android* або *BRB* для *iOS*. *Siesta* дає змогу відредагувати текст, що надходитиме як відповідь на ес-мески та дзвінки («Я за кермом — відпишу пізніше» або «Я у відпустці. Перетелефоную наступного понеділка»). Можна зберегти до двох десятків повідомлень і обрати зі списку контактів тих, хто має отримати повідомлення.

*Siesta Text* доступний для *Android* за 0,99 долара на *Google Play*, а *BRB* для *iOS* можна завантажити безкоштовно з *App Store*.

## ***Self Control***

Додаток *Self Control* від'єднує комп'ютер від інтернету на певний час й дає змогу поставити на паузу отримання імейлів. Навіть якщо ви перезавантажите комп'ютер, відволіктись у мережі не вдасться. Крім того, можна внести у чорний список певні сайти, які найбільше вас спокушають.

Додаток для *Mac OS X* можна завантажити безкоштовно на сайті *selfcontrolapp.com*.



## **RescueTime**

Додаток *RescueTime* наприкінці кожного дня формує звіт про вашу онлайн-активність. Розуміючи, куди йде ваш час, ви можете визначати для себе певні цілі (наприклад, витратити лише одну годину на перевірку пошти) і налаштувати сигнали, які повідомлятимуть вам, що ви надто багато «просиділи» на якомусь сайті чи займалися певною діяльністю. Таке собі онлайн-втручання.

Додаток можна завантажити безкоштовно для *Mac* або придбати професійну версію за 9 доларів на місяць на сайті *rescue-time.com*. А безкоштовну версію для *Android* можна завантажити на *Google Play*.

## **Freedom**

Не обов'язково їхати на безлюдний острів, щоб втекти від вайфаю. Якщо ви – письменник чи письменниця, *Freedom*, цілком можливо, ваш найліпший друг. Цей додаток повністю блокує інтернет на комп'ютері на визначений період, так що зависнути в соцмережі чи залипнути на *Reddit* або *HuffPost* не вийде аж ніяк. Якщо інтернет засмоктує вас з головою, *Freedom* – чудовий спосіб уникнути спокуси.

Програму для *Mac*, *Windows* або *Android* можна купити за 10 доларів на сайті *macfreedom.com*.

## **Time Out**

Систематичні перерви – це науково доведений спосіб зосередитися й бути присутніми тут і тепер. На жаль, ми не раз годинами просиджуємо перед екраном комп'ютера, відволікаючись хіба на те, щоб погортати стрічку фейсбуку чи твіттера. Якщо ви забуваєте, що настав час перерватися, спробуйте додаток *Time Out* для *Mac*, який спонукає регулярно зупинятись і вставати з-за стола. *Time Out* нагадає вам зробити 10-хвилинну перерву кожні 50 хвилин і 10-секундну «мікроперерву» – коротеньку паузу, щоб глибоко

вдихнути, перевести погляд від екрана і знову зосередитись – кожні 10 хвилин. Перерви матимуть ще ліпший ефект, якщо ви підготуєте добірку пісень на *iTunes*, які допоможуть вам розслабитися, вмикаючись автоматично, щойно настане час на паузу.

Програму для *Mac* можна безкоштовно завантажити з *App Store*.

### **Concentrate**

*Concentrate* – це кілька інструментів продуктивності в одному. Ця програма для *Mac* дає змогу обрати певні види діяльності (навчання, писання тощо), а тоді налаштувати комп'ютер так, щоб він дозволяв вам займатися в певний час тільки тією чи тією діяльністю. Наприклад, програму можна налаштувати у такий спосіб, що в режимі «писання» вона блокуватиме доступ до соціальних мереж, зате дозволить заходити на потрібні вам документи й сайти. Також можна виставити таймер – скільки часу ви писатимете – і додати звуковий сигнал, який нагадає вам, що пора повернутися до роботи, якщо ви полетите кудись далеко у думках.

Програму для *Mac* можна купити за 29 доларів на сайті *get-concentrating.com*.

### **Digital Detox**

Цей додаток кардинально змінить вашу відпустку чи просто вихідні. За допомогою *Digital Detox* можна «змусити» свій телефон вимкнутися на певний час – від пів години до одного місяця (і – ні, цю дію неможливо скасувати). Розробники додатку застерігають: тільки для тих, хто всерйоз зібрався вийти у реал.

Додаток для *Android* доступний безкоштовно у *Google Play*.

### **Isolator**

Якщо вас постійно відволікає безлад на робочому столі вашого комп'ютера, спробуйте *Isolator* – додаток для стрічки меню на комп'ютерах *Mac*, який приховує файли на робочому столі

й допомагає зосередитися тільки на вордівському файлі, відкритому перед вами. Це ще один дуже помічний інструмент для тих, хто хоче сконцентруватися на проєкті і не відволікатись на якісь цифрові штуки. Додаток затемнює робочий стіл, допомагаючи повністю зосередитись на поточному завданні, а вимкнути його чи ввімкнути знову можна простою комбінацією клавіш.

Додаток для *Mac* можна завантажити безкоштовно на сайті [macupdate.com](http://macupdate.com).

## **Higby**

Хочете відкласти вбік пошту, фотоапарат, повідомлення й плеєлисти, щоб повністю перебувати тут і тепер, зосередитись на завданні чи поспілкуватися з друзями? Для цього вам потрібен не просто додаток, а фізичний пристрій. І тут на сцені з'являється *Higby* – гумовий чохол для «айфона», який затуляє камеру і вхід для навушників. Чохол можна використовувати для двох телефонів – гумові «руки» «обійматимуть» два пристрої, щоб ні ви, ні ваш друг чи подружка не відволікалися!

«Цифрові гаджети й інформація не дають спокою нашим головам, серцям і рукам, і через це ми втрачаємо такий дорогоцінний вільний час, коли б могли поспостерігати за довколишнім світом, поспілкуватися з іншими й створити щось нове», – пишуть розробники *Higby*.

Чохол *Higby* для «айфона» від компанії *Wolff Olins* можна буде придбати з кінця 2014 року.

За словами імунологині Естер Штернберг, є добра новина: «Щоб перезавантажитись, не обов'язково йти офлайн надовго. <...> Якщо відчуваєте, що рівень стресу зростає, просто поверніть голову й подивіться на дерева, послухайте щебетання птахів і кілька хвилин посидьте в тиші. Рівень стресу знизиться».

Що вище ви піднімаєтесь кар'єрною драбиною, то важче йти в офлайн. Висока посада тягне за собою небезпеку втратити ті риси характеру, які так необхідні для того, щоб керувати іншими. За результатами одного дослідження, що більші в когось повноваження, то нижча здатність співпереживати. Автори ще однієї розвідки на тему лідерства та його перспектив дійшли висновку, що влада додає нам «схильності відкидати» або хибно тлумачити чужі погляди. А щораз активніше використання електронних засобів комунікації, які не сприяють співпереживанню, ще дужче загострює цю тенденцію. Отож будь-який інструмент, що допомагає заглибитися в себе, слухати й перебувати тут і тепер – безцінний.

## **СПОЧАТКУ НАДІНЬТЕ МАСКУ СОБІ**

Колись практики медитації, йоги, самоспостереження, денного сну і глибокого дихання вважали чимось езотеричним, альтернативним і контркультурним. Але за останні кілька років ми дійшли до переломного моменту, бо все більше людей розуміють, що самоспостереження і низький рівень стресу – це запорука не тільки гармонійної взаємодії і вселенської любові, а й доброго самопочуття й продуктивності.

Не треба шукати компромісу між повноцінним життям і високою продуктивністю, бо коли життя стає збалансованішим, продуктивність мимоволі зростає. Якось Шерил Сендберг сказала мені: «Коли народилися діти, я різко зменшила кількість робочих годин, але виявилось, що я не тільки почала менше працювати – я почала працювати продуктивніше. Завдяки дітям я цінувала кожну хвилину свого часу. Чи справді мені потрібні ті наради? Чи таке необхідне те відрядження? Продуктивнішою стала не тільки

я сама, а й усі довкола мене, бо я скасувала наради, які і їм були ні до чого».

У *The Huffington Post* вирішили продемонструвати (спершу 2008 року, а тоді 2012 року), що вести збалансоване життя можливо навіть під час найгарячіших днів на політичному календарі. Під час з'їзду Демократичної партії США у Денвері 2008 року ми дали учасникам – делегатам і представникам медіа – можливість відпочити й перезарядитися у спеціальній залі, *HuffPost Oasis*, де їм пропонували заняття йогою, тайський масаж, масаж рук, прості косметичні процедури, здорові перекуси й напої, музику й зручні дивани, щоб розслабитися.

У залі не було де яблуку впасти. Багато акул пера визнали, що мушили мало не за вуха відтягувати себе звідти, і чимало людей сказали нам, що завдяки можливості перепочити вони мали більше сил висвітлювати конференцію і не вигоріли за той виснажливий тиждень. Тож 2012 року ми знову організували те саме, але вже в більшому масштабі, облаштувавши наші «оази» під час з'їздів Республіканської партії у Тампі і Демократичної партії у Шарлотті. Зв'язок між тим, що журналісти мають змогу відпочити й перезарядитися, і тим, що вони проникливіше й продуктивніше пишуть на критичні теми – як-от про бідність, проблеми освіти, довкілля і кризи на ринку праці, – не завжди очевидний. Але що краще люди дбають про себе, то ефективніше вони можуть дбати про інших, зокрема про своїх рідних, колег, сусідів і земляків. У літаку вас просять надіти маску спочатку собі й тільки потім допомогти іншим, навіть рідній дитині. Важко полегшити дихання комусь іншому, якщо сам хапаєш ротом повітря. Як запитував Александр Солженіцин у своєму романі «У колі першому»: «Якщо ви хочете навести лад у світі, з кого варто починати – з себе чи з інших?»

Про те, що у своєму заклопотаному житті треба знаходити час на відпочинок, ідеться ще в десяти заповідях, коли Бог наказав

ізраїльтянам: «Пам'ятай на відпочинковий день, щоб святити його. Шість днів працюватимеш і робитимеш всяке діло твоє. День же сьомий – відпочинок на честь Господа, Бога твого; не робитимеш ніякого діла сам, ані син твій, ані дочка твоя, ані раб твій, ані рабиня твоя; худоба твоя, ані чужинець, що перебуває в твоєму дворі. Бо шість днів творив Господь небо і землю й море, і все, що в них, а сьомого дня відпочив; тим і благословив Господь сьомий день і освятив його».\*

Для євреїв, які дотримуються релігійних приписів, період від заходу сонця у п'ятницю до заходу сонця в суботу є часом на роздуми, на те, щоб побути з близькими й друзями і займатися будь-чим, крім роботи. Це біблійний наказ відпочити й відновити сили. Шабат закінчується церемонією Авдали, або ж «відокремлення», коли учасники дякують Богові за те, що він відокремив «світло від темряви» і «сьомий день для відпочинку від шести днів для праці».

Жінкам, які працюють і вибудовують кар'єру, стає ще важче подбати про себе, коли в них народжуються діти. У сучасній корпоративній культурі діти часто вважаються великою перешкодою на кар'єрному шляху. Так, поєднати виховання дітей і кар'єру – складно, і нам дуже потрібні інституційні реформи, які б полегшили це завдання, але особисто для мене діти стали найдієвішою протидією від мого трудоголізму. Крім того, народження дітей, навпаки, посприяло моїй кар'єрі. Я навчилася дивитись на все під іншим кутом і спокійніше сприймати неминучі невдачі на роботі. Визначити здорові пріоритети можна, звісно, і без дітей, але мені діти тут дуже допомогли. Від самої думки про те, що ввечері на мене чекатимуть вдома мої доньки, я сприймала свій робочий день в іншому світлі. Навіть простий дзвінок від

---

\* Тут і далі переклад біблійних цитат Івана Хоменка.

котроїсь із них упродовж дня нагадував мені про те, що насправді важить у моєму житті. Так є і досі, хоча моїм донькам уже за двадцять. Я набагато спокійніше ставлюся до робочих проблем. І взагалі – чи бував у вас бодай один день без жодної проблеми? Можливо, у майбутньому якийсь геніальний вчений – науковець з великою родиною – придумає назву такому ефекту. Але хай як він там зветься, від нього мені значно додалося впевненості у собі, доброго настрою та ентузіазму, які дуже потрібні мені на роботі.

Наукові дані підтверджують мої слова. Згідно з дослідженням, що його провели 2009 року в Університеті Брігама Янга, народження дітей впливає на здоров'я людини, зокрема на кров'яний тиск – і цей вплив можна оцінити. Дослідники прикріпили пристрої для спостереження за кров'яним тиском до рук майже двох сотень чоловіків та жінок і побачили, що пари з дітьми мали набагато нижчий кров'яний тиск, ніж пари без дітей. Серед жінок цей ефект був особливо помітний.

Я не хочу сказати, начебто компанії можуть не виправляти структурні вади, через які так складно поєднувати виховання дітей і успішну кар'єру. Дуже багатьом людям – насамперед жінкам – бракує підтримки, яка допомогла б їм збалансувати потреби кар'єри і потреби родини, що дуже важливо, коли йдеться про нове розуміння успіху. Компанії стануть по-справжньому гармонійними середовищами тільки тоді, коли гнучкий графік, робота на відстані, проектна діяльність і корпоративна культура, яка не вимагає від працівників перебувати цілодобово на зв'язку, вважатимуться нормою.

Нинішнє токсичне визначення успіху й залежність від гаджетів особливо негативно впливають на наступне покоління. «Поколінню Y», яке ще називають міленіалами, можна дати ще третє прізвисько: «покоління стресу». На замовлення Американської психологічної асоціації провели дослідження, учасники

якого мали оцінити свій рівень стресу за шкалою від 1 («незначний стрес або взагалі немає стресу») до 10 («серйозний стрес»). Очолили цей стрес-парад міленіали – з середнім показником 5,4.

Крім того, відповіді майже на кожне питання виявилися до гиркоти однакові. Приблизно 40 відсотків міленіалів сказали, що за попередній рік їхній рівень стресу зріс, тоді як те саме зазначили 33 відсотки бебі-бумерів і 29 відсотків літніх американців. Більш як половина міленіалів зауважили, що протягом останнього місяця не могли заснути через стрес. Те саме сказали 37 відсотків бебі-бумерів і 25 відсотків літніх американців. І лише 29 відсотків міленіалів зазначили, що висипляються.

За даними дослідження, що його провів професор Оксфордського університету Расселл Фостер, у Великій Британії більше половини підлітків недосипають: «Ось вам класичний приклад, як сон міг би суттєво підвищити якість життя і, звісно, академічні успіхи молодих людей. Їм ніхто не пояснює, чому сон такий важливий, і вони жертвують ним, щоб виконати інші вимоги, які перед ними стоять».

Через високий рівень стресу міленіали ризикують зіткнутися в майбутньому з катастрофічними наслідками. Стрес, як уже стало очевидно, є одним із основних чинників, які призводять до серцево-судинних хвороб, діабету й ожиріння. Крім того, вже тепер у 19 відсотків міленіалів діагностували депресію, тоді як серед бебі-бумерів цей показник становить 12 відсотків, а серед літніх американців – 11 відсотків.

Не дивно, що чи не найбільшого стресу молодим американцям завдає робота. Серйозним стресогенним чинником роботу називають 76 відсотків міленіалів (порівняно з 62 відсотками бебі-бумерів і 39 відсотками літніх американців). Один із викликів, перед якими постали міленіали, полягає в тому, що все більше з них закінчують коледж чи університет із величезними боргами, а тоді потрапляють на ринок праці, де бракує роботи. Тому



міленіали більше за будь-яке інше покоління є жертвами стресу, вбудованого в нашу економіку: вони або забагато працюють і залежні від технологій, або не можуть знайти роботу і ледве зводять кінці з кінцями.

Звісно, що більшість цих проблем потребує політичних дій та економічних реформ. Та хоч на якому кінці шкали ви опинилися, самоспостереження, медитація та інші інструменти й практики не тільки додадуть вам сил і винахідливості у боротьбі з цими викликами, а й допоможуть ефективніше працювати. Так, я розумію, що трохи дивно називати ефективнішу працю аргументом на користь практик, що мають допомогти нам переосмислити розуміння успіху. Та, зрештою, йдеться про те, що найважливіше в житті. Іншими словами, медитація, йога, достатній сон, відпочинок і добродійність допомагають ліпше працювати й усвідомити, що робота не визначає того, ким ми є.

Хоч яка у вас мотивація – пробуйте. Можливо, зараз вам хочеться просто ліпше працювати чи привести компанію до успіху, і саме з цієї причини ви вирішуєте практикувати медитацію чи самоспостереження або добре висиплятися. Але, крім того, ви ще й поглянете під іншим кутом на те, що справді важливо у вашому житті. Ананд Гірдгарадас написав статтю для *The New York Times* про нашу конференцію на тему третього критерію успіху, яку ми провели в червні 2013 року. Він зауважив: «Цей підхід ризикований. <...> Спонукає людей приділяти більше уваги власному самопочуттю, щоб ліпше працювати, – це означає виграти битву, але програти війну. Бо перемагає ідея, за якою те, що добре для роботи, є начебто добрим і для нас».

Я вважаю, що ми можемо виграти і битву, і війну. Присвячуючи більше уваги самопочуттю – з будь-якої причини, – ми налагоджуємо зв'язок з тими частинами себе, які поки дрімають, і дбаємо про те, аби між успіхом на роботі й процвітанням у житті не зяяла прогалина.

## ШЛЯХ НАГОРУ ПРОЛЯГАЄ ЧЕРЕЗ СОН

Щоби переосмислити визначення успіху, треба найперше змінити стосунки зі сном. Як сказав професор Майкл Ройзен, який відповідає за створення здорового робочого середовища у лікарні Клівленда: «Сон – це найбільш недооцінена корисна звичка». Та багато з нас не вміють нею скористатися. Ми навмисно чинимо навпаки. Помилково думаємо, нібито успіх – це результат кількості, а не якості часу, затраченого на роботу. Сон – чи радше те, як мало його ми потребуємо, – став символом звитяги. Ми перетворили недосипання на фетиш і хвалимося тим, як мало спимо. Яюсь я вечеряла з одним чоловіком, який похвалився мені, що спав напередодні лише дві години. Я стрималась від спокуси сказати йому, що розмова за вечерею була б набагато цікавіша, якби він поспав бодай п'ять годин.

Нема такого аспекту в житті, якому добрий сон не пішов би на користь. І так само нема такого аспекту, який би не постраждав від недосипання. Зокрема, рішення наших очільників. Білл Клінтон, який не приховував, що спав тільки по п'ять годин, пізніше визнав: «Усіх серйозних помилок я припустився тому, що був втомлений». Коли Європейський Союз працював над планом фінансової допомоги Кіпру 2013 року, фінального рішення дійшли аж на світанку, і один з оглядачів назвав цей вчинок «страшенно недолугим». За словами журналіста Фелікса Салмона, який пише на фінансову тематику, це рішення «було жахливим породженням прокрастинації, шантажу й ігрищ невиспаних штукарів». Про роль недосипання під час міжнародних перемовин можна написати прекрасну докторську дисертацію (тільки не сидіть ночами, щоб її закінчити).

Креативність, винахідливість, впевненість, лідерські риси, уміння ухвалювати розумні рішення – усе можна поліпшити, якщо просто щоночі висиплятися. «Недосипання псує настрої, погіршує увагу й шкодить когнітивним функціям вищого порядку,

а саме поєднання цих чинників зазвичай називають розумовою діяльністю», – кажуть професори Стюарт Квон і Расселл Санна з підрозділу медицини сну в Гарвардській медичній школі. Останні п'ять років я так активно пропагую здоровий сон, що мене аж запросили приєднатися до виконавчої ради цього підрозділу. Завдяки цьому я орієнтуюся в найсвіжіших дослідженнях на тему сну і ще активніше закликаю всіх добре висиплятися!

Вчені з Університету Дюка виявили зв'язок між браком сну й високим рівнем стресу та підвищеним ризиком розвитку серцево-судинних хвороб і діабету. А ще вони з'ясували, що жінки ризикують більше за чоловіків. Тіль Рьоннеберг, професор у Мюнхенському університеті Людвіга-Максиміліана й фахівець із циклів сну, запропонував термін «соціальний джетлеґ», який означає різницю між тим, чого потребують наші біологічні годинники, і тим, чого вимагають годинники соціальні. Ясно, що старий добрий джетлеґ теж збиткується з наших біологічних годинників, тому я – як людина, яка постійно мандрує між різними часовими зонами, – невблаганно дотримуюся правил боротьби з джетлеґом. Коли я лечу літаком, то стараюсь пити якомога більше води, не вживати цукру й спиртного, якомога більше рухатися салоном літака (наскільки дозволяє простір та правила безпеки), а найголовніше – якомога довше спати, увімкнувши записи з музикою для медитацій і відклавши всі портативні електронні пристрої, навіть коли ними дозволено користуватися.

Як і медитація, режим сну фізично впливає на людський мозок. Дослідники з Гарвардської медичної школи дійшли висновку, що в людей, які спали довше, ніж мінімально потребував їхній мозок, більшало сірої речовини в мозку, а це, своєю чергою, зміцнювало психічне здоров'я.

Згідно з результатами дослідження 2013 року, яке проводили на мишах, під час сну мозок вичищає токсичні білки, що накопичуються між його клітинами – цей процес знижує ризик виникнення

хвороби Альцгеймера. «Це наче посудомийка», – сказала одна з ініціаторок дослідження Майкен Недергаард, професорка нейрохірургії в Університеті Рочестера. Професорка Недергаард провела аналогію з домашньою вечіркою: «Ви або розважаєте гостей, або прибираєте. Займатися одночасно і тим, і тим не вийде. <...> Мозок має обмежений запас енергії у своєму розпорядженні, й схоже на те, що він мусить вибирати між двома функціональними станами: пробудженим і свідомим – чи сонним і охочим до прибирання». Чимало з нас забагато розважаються і замало прибирають.

За даними британського опитування на тему розладів сну (*Great British Sleep Survey*), ті, що не висипляються, у сім разів частіше почуваються безпорадними й у п'ять разів частіше – самотніми. Недосипання шкодить усьому – від стосунків з іншими до здатності зосередитися на власному здоров'ї. Крім того, нестача сну завдає великих економічних збитків. Згідно з результатами розвідки, яку провели 2011 року в Гарвардській медичній школі, безсоння тісно пов'язане зі зниженою працездатністю. Масштабувавши дані на весь ринок праці США, автори дослідження підраховали, що через знижену працездатність американські компанії втрачають понад 63 мільярди доларів на рік.

Усе більше наукових розвідок підтверджує, що сон має беззаперечні переваги. Автори одного дослідження, про яке написали у журналі *Science*, навіть підраховали, що людям, які хронічно не висипляються, додаткова година сну принесе більше щастя, ніж додаткових 60 тисяч доларів на рік до зарплати. До речі, багато науковців кажуть, що так і не знайшли сталого взаємозв'язку між додатковим заробітком і щастям: за останні п'ятдесят років реальний дохід у розвинених країнах суттєво зріс, але жителі цих країн, за їхніми словами, не стали почуватись щасливішими. Ричард Істерлін, професор економіки в Університеті Південної Каліфорнії, проаналізував взаємозв'язок між доходом і суб'єктивним самопочуттям. У Японії впродовж 1958–1987 років

рівень благополуччя не змінився, хоча реальні доходи скочили аж на 500 відсотків! Тому сон сприяє доброму самопочуттю більше, ніж гроші, ну хіба що йдеться про крайню бідність.

Але що робити, якщо ми всупереч усім старанням так і не зможемо спати щонаочі по сім чи вісім годин? Учені дійшли висновку, що навіть короткий денний сон допоможе виправити ситуацію. За словами Девіда Ренделла, автора книжки «Країна сновидінь: пригоди у дивній науці сну» (*Dreamland: Adventures in the Strange Science of Sleep*), короткий сон удень «налаштовує мозок на роботу на вищому рівні: ми продукуємо кращі ідеї, швидше розв'язуємо проблеми, спритніше розпізнаємо шаблони й точніше пригадуємо інформацію».

Ясно, що говорити про хороший сон легше, ніж нарешті почати висиплятися. Повірте мені, я знаю це по собі! Це особливо складно в культурі, де всі цілодобово перебувають онлайн і на зв'язку. З'являється все більше доказів того, що екрани гаджетів і сон – запеклі вороги. Дослідники з Політехнічного інституту Ренселера недавно оприлюднили результати дослідження, згідно з яким світло від комп'ютерного екрана заважає організму виробляти мелатонін – гормон, який керує внутрішнім біологічним годинником і регулює цикли сну. Через сучасні технології ми постійно під'єднані до зовнішнього світу – аж втрачаємо зв'язок із власним духовним світом.

Потрібно негайно прогнати зі свого життя токсичний «час мачо», як його називає Анна-Марі Слотер. Вона має на увазі «час невпинного змагання між тими, хто наполегливіше працює, довше затримується, не спить ночами, подорожує по світу й потребує більше годин, ніж є у добі».\*

---

\* Переклад Вікторії Рудич. (Слотер Анна-Марі. Між двох вогнів. Чому ми досі обираємо між роботою та сім'єю. Київ, 2018. 324 с.)

У січні 2010 року я вмовила Сінді Лейв, головну редакторку журналу *Glamour*, підтримати мою новорічну обіцянку, яка, на нашу думку, здатна поліпшити життя жінок у всьому світі: довше спати. Для нас сон – це феміністичне питання. Розумієте, з усіх американців, які страждають від недосипання, найбільше виснажені жінки.

Найменше сплять матері, які працюють: 59 відсотків респонденток національного опитування сказали, що не висипляються, а 50 відсотків повідомили, що сплять по шість годин, а то й менше. Сінді визнала, що з її роботою, двома малими дітьми й залежністю від телебачення вона спала щоночі трохи більше як п'ять годин.

«Жінки значно більше за чоловіків страждають від браку сну, – підтверджує професор Майкл Бреус, автор книжки «Сон-краса: як міцний сон допоможе молоді виглядати, схуднути й чудово почуватися» (*Beauty Sleep: Look Younger, Lose Weight, and Feel Great Through Better Sleep*). – У них дуже багато обов'язків, і сон помалу опускається все нижче й нижче у списку їхніх пріоритетів. Вони розуміють, що слід висипатися, але ж треба закінчити ще те і он те. Отоді й починається біда». Забираючи у свого організму шанс відпочити й відновитися, ви ризикуєте захворіти, дістати стрес, спричинити аварію на дорозі чи набрати зайву вагу. (Професор Бреус запевняє, що хороший сон допоможе вам схуднути швидше, ніж заняття спортом!)

Але недосипання має не тільки фізичні наслідки. Вкрадять у себе кілька годин сну – і ви побачите, що не можете функціонувати на повну. Тут ідеться і про робочі рішення, і про клопоти в особистих стосунках, і взагалі про будь-яку життєву ситуацію, що вимагає розважливості, емоційної врівноваженості, креативності й здатності ефективно розв'язувати проблеми. «Усе, що ви робите, ви робитимете ще краще, якщо добре висиплятиметеся», – каже професор Бреус. Однак ми, навпаки, змушуємо себе

мало спати й багато працювати, аж поки вже не можемо згадати, як це «працювати на повну силу».

Брак сну не даремно вважають тортурами, а деякі релігійні секти взяли його на озброєння. Вони змушують своїх потенційних прибічників довгий час не спати, щоб ті втратили здатність розсудливо мислити й легше піддавалися маніпуляціям. Отож вибір за нами. Чи ми хочемо бути сильними жінками й чоловіками, які керують власним життям? Чи, може, воліємо ледве волочити ноги по світу, як зомбі?

Гаразд, повернімось до нашої новорічної обіцянки. Ми з Сінді пообіцяли собі, що протягом місяця будемо повноцінно висиплятися: Сінді спатиме сім з половиною годин щоночі, а я – вісім (ми шляхом спроб і помилок вираховували, скільки годин сну потребує кожна з нас, щоб бути максимально креативною і продуктивною).

Пообіцяти добре висиплятися – легко, а от дотримати цієї обіцянки – важко. Нам довелося уникати всіляких спокус – від Джона Стюарта до імейлів. А найголовніше, ми повинні були ігнорувати заповідь трудоголівів, що називає лінивцями всіх, хто не живе за прикладом людей, які хваляться тим, як важко трудяться і як мало сплять.

Звичайно, насправді все навпаки: кожен із нас має більше шансів досягти професійного успіху, якщо не дріматиме за штурвалом. Проблема в тому, що жінки дуже часто відчують, що їм «не місце» в атмосфері чоловічого клубу, яка панує в багатьох компаніях. Тому вони намагаються це компенсувати, працюючи важче й довше за свого сусіда. Наполеглива праця допомагає жінкам вписатися в колектив і відчутти сяку-таку впевненість. І це їм справді вдається, принаймні на початку. А тоді жінки повністю переймають такий стиль роботи і кожного дня працюють від ранку до вечора. Але це піррова перемога: через трудоголізм вони недосипають, тому більше не можуть викладатися на повну. Багато

людей хвилюються, що якщо висиплятимуться, то інші подумают, нібито вони байдужі до своєї роботи і життя.

Однак, висипляючись, ми, навпаки, стаємо компетентніші й ліпше керуємо своїм життям. Давня вигадка про те, нібито жінки прокладають собі шлях нагору через ліжко, набуває нового значення. Жінки вже пробили скляні стелі в політиці, астронавтиці, спорті, бізнесі й медіа – уявіть собі, на що ми будемо здатні, коли прокидатимемось уранці виспані, зі світлою головою!

Удвох нам із Сінді було значно легше й веселіше дотримувати обіцянки. Пам'ятаю, як на третій день Сінді надіслала мені імейл: «Я спала цієї ночі сім з половиною годин, але дуже важко було влягтися вчасно в ліжко! Я бігала по хаті так, ніби спізнювалася на потяг!» Я зловила себе на тому, що теж таке відчуваю. Одного разу о 22:30 я та Рой Секофф, наш редактор, обговорювали заголовок для статті на *HuffPost*, і я розхвилювалася, що не встигну на потяг. Тож ми з Роєм прискорили мозковий штурм, щоб встигнути опублікувати свіжу статтю на сайті і щоб я при цьому не пропустила час, коли треба йти спати (ми поспішали, наче герої бойовика, які мусять вчасно знешкодити бомбу). Наприкінці розмови я аж розсміялась, так мені стало смішно з самої себе – а сміх прекрасно знімає стрес.

А ще я відкрила для себе те, що найкраще сприяє сну. Перш за все – страшенно мила рожева шовкова піжама, яку мені подарувала Сінді. Одягнувши її, я відразу почувалась готовою до сну; бавовняні футболки, в яких я звикла спати, такого ефекту не викликали. Піжама була однозначно «річчю, яку вдягають до ліжка», а не «річчю, яку вдягають у спортзал». Багато людей носить удень той самий одяг, в якому спить уночі. Лягаючи у ліжко в піжамі, я немов подавала сигнал своєму організму: час на перерву!

А найголовніший сигнал ми подаємо, коли вимикаємо всі гаджети. Я навмисно ставила «айфон» і «блекбері» (так, у мене кілька смартфонів!) на зарядку подалі від ліжка, щоб посеред ночі не піддатися спокусі перевірити пошту чи почитати свіжі новини.



А Сінді вигадала інший трюк, який допомагав їй заснути: «Полічити від 300 до одиниці, щоразу віднімаючи по три. Працює суперово. Далі за 250 я ще ніколи не долічувала». Інколи, якщо я дуже напружена й не можу заснути, мене рятує гаряча ванна з улюбленою сіллю для купелі.

На четвертий день нашої «реабілітації сном» я прокинулася без будильника. Стривожено роззирнулася, щоб зрозуміти, в чому річ, бо ж організм вирішив звернути на це мою увагу. За хвилину-другу я збагнула, що причина проста: я прокинулася, бо... більше не відчувала потреби спати. Уявіть собі.

Професор Рьоннеберг каже, що 80 відсотків людей у світі наставляють будильник, аби вчасно прокинутися в будній день. Проте визначити, скільки сну ми насправді потребуємо, дуже просто: «Деколи ми переїдаємо, але “переспати” зазвичай неможливо. Коли ми прокидаємось самі, відпочили – це значить, що ми виспались».

Він продовжує: «Через всюдишущє електричне світло наші біологічні годинники перейшли на пізніший час, тоді як робочий день, по суті, не змінився. Ми засинаємо згідно зі своїм (пізнім) біологічним годинником, а прокидаємося на роботу рано – згідно з будильником звичайним. І тому страждаємо від хронічного недосипання». Так наче грузнемо все глибше й глибше у боргах, і ніколи нам з цього болота не вибратися.

Коли я стала висиплятися, то починала день, почувуючись як «живчик» – як одна з тих людей, яких хочеться придушити, коли належиш до когорти невиспаних і ледве вилазиш з ліжка. Виспана, я відразу вмикалася в роботу – без ранкового туману в голові.

Багато хто знає, що регулярні заняття спортом сприяють міцному сну, але я виявила, що ця закономірність діє і навпаки: регулярний сон сприяє спорту. Я відчувала цю істину буквально своїми кістками – і наука її підтвердила. Нещодавно у журналі

*Journal of Clinical Sleep Medicine* надрукували результати дослідження, яке провели вчені з Північно-західного університету. За їхніми словами, після недоспаних ночей учасники дослідження менше часу займалися спортом.

Вправляючись уранці на тренажерах, я піднімала важчі гантелі, швидше бігла на біговій доріжці й вибирала більший кут нахилу. Якби мене побачив той, хто знав, як я раніше тренувалася, то попросив би мене, мабуть, здати тест на допінг. Але я «вживала» тільки один стимулятор фізичної активності – кілька ночей восьмигодинного сну. І це одна з причин, чому професор Бреус каже, що міцний сон сприяє схудненню.

Мені вистачало енергії на цілий день. Я маю кілька друзів, разом з якими ходжу в походи. У нас є традиція: найенергійніший учасник походу розповідає історії під час підйому на гору. Решта говорять під час спуску. Всі знають, що я люблю балакати тоді, коли йду вниз. Але в нашому останньому поході я теревенила всю дорогу на вершину – агітувала своїх приятелів висиплятися.

Я підгледіла в Сінді ще один трюк. Вона придумала собі, що сприйматиме годину, коли треба йти спати, як час, на котрий має призначену зустріч. І ставитиметься до цього так само серйозно, як до будь-якої робочої зустрічі. Бо ж це, по суті, і справді зустріч – тільки з собою. Сінді міркує, о котрій годині треба встати, відраховує сім з половиною годин назад (стільки, скільки потребує, щоб виспатися) і так визначає годину зустрічі. Якщо ви перфекціоніст чи перфекціоністка (я теж така, визнаю чесно!) й відчуваєте задоволення від того, що вчасно виконуєте завдання і не запізнюєтеся на зустрічі, то це прекрасний спосіб використати нав'язливу звичку на свою користь.

Більшість із нас вважає, що сон – це змінний пункт у щоденному графіку і його можна без кінця посувати то вперед, то назад залежно від найвищого, сталого пріоритету – роботи. Але час на сон треба сприймати як час, коли відлітає літак чи відправляється

поїзд – як фіксовану годину, відповідно до якої треба вибудовувати свій графік, щоб встигнути.

Щоб не пропустити «зустріч», Сінді користувалася порадою професора Бреуса й наставляла у спальні будильник, який дзвонив, коли наставав час лягати спати. «Ти мусиш іти в спальню, щоб вимкнути той клятий будильник – і хочеш чи не хочеш, а приходиш до правильної кімнати в правильний час», – сказала вона мені.

Дотримати обіцянки буде легше, якщо розповісти про неї іншим. Я на власному досвіді переконалася, що в такому разі ви опиняєтесь у товаристві доброзичливців, які б теж хотіли спробувати те, що й ви, і які допоможуть вам не відступити від запланованого. Я написала про свою обіцянку висиплятися у блозі на *The Huffington Post*, і після цього на різних подіях до мене почали підходити незнайомці, зиркати на годинники й питати, чи надовго я планую залишитися і чи встигну я поспати свої вісім годин. Я почувалася, як дитина, якій рано до школи – серед десятка няньок, які дбають, аби я вчасно лягла спати.

Коли я стала більше й міцніше спати, мені почали снитися динамічні, кольорові сни. Не знаю, чи то справді мої сни стали яскравіші й цікавіші, чи то так тільки здається, але тепер, прокидаючись, я більше не мрію ще трохи поспати. Хай там як, а я несподівано стала володаркою розкішного, чарівного світу сновидінь.

Коли до мене повернулися сни, я почувалась так, ніби знову зійшла з колишнім коханцем. Сни завжди мене цікавили. Під час мандрівки до єгипетського Луксора я відвідала «спальні покої» у Луксорському храмі, куди жерці та жриці йшли відпочивати після молитви й медитації, щоб отримати під час сну божественні вказівки й натхнення. На відміну від сучасних людей, які звикли закидатися снодійним, сподіваючись впасти на ліжку й поспати кілька годин, перш ніж почнеться ще один божевільний день, стародавні єгиптяни йшли до сну з певними сподіваннями.

Духовна підготовка до сну допомагала їм пригадати опісля уривки сновидінь і зосередитися на деталях своїх нічних мандрівок.

Задовго до тієї подорожі в Єгипет я захоплювалася Карлом Юнгом та його дослідженням сновидінь та архетипів. Його автобіографічні «Спогади, сновидіння, роздуми» – одна з моїх улюблених книжок. Завдяки їй я зрозуміла, що світ сновидінь не затуляє нас від так званого реального світу, а навпаки – відкриває для нас іншу реальність, позачасове місце, де можна прислухатися до своєї душі. Після мандрівки до Єгипту я багато років записувала свої сновидіння у щоденнику. Списала кілька блокнотів. Але тоді життя – і насамперед материнство – внесло свої корективи. І за годуванням немовляти, втішанням заплаканого дитяти чи піклуванням про хвору трирічку – я вже не кажу про писання книжок чи газетних колонок – дні швидко переходили в ніч, а сон став мрією, радше тактикою виживання, ніж способом налагодити зв'язок зі священним і божественним.

Ніч і сон стали короткою паузою: моя голова торкалася подушки тільки тоді, коли це дозволяв графік. Щойно прокинувшись, я вже запізнаювалася і постійно кудись бігла. Життя перетворилося на цикл «впасти на ліжко – бігти – впасти на ліжко – бігти». І я поступово звикла до такого. Вважала, що це нормально.

А потім я «пробудилася» – і вдруге познайомилася зі сном, що з того часу став моїм пріоритетом.

Тоді я дозволила собі запам'ятовувати сни. У цьому є додаткова перевага, бо це чудова нагода поглибити зв'язок із найближчими. Тепер ми з молодшою донькою постійно розповідаємо одна одній, що нам снилося. Моя донька часто бачить сновидіння, яке є хорошою метафорою того, що нам дає міцний сон. Їй сниться, що вона – наче живий знак «стоп», який змушує людей зупинитися, перш ніж рухатися далі життєвою дорогою.

Професор Бреус пояснює, чому бачити сновидіння так важливо. «Сновидіння, які найчастіше сняться під час фази швидкого

сну, допомагають формувати спогади. Що це дає? Пам'ять поліпшується, ви швидко збираєтесь із думками і встигаєте залагодити всі справи».

Пам'ятати сновидіння корисно не лише з практичних, а й з духовних міркувань. Ось як про це пише Румі: «На твоїй голові – кошик свіжого хліба, а ти ходиш від дверей до дверей і випрошуєш крихти. Стукай у свої внутрішні двері. І в жодні інші». Пам'ятати сновидіння означає стукати у внутрішні двері, знаходити за ними глибокі знання, пізнавати себе зсередини.

Фахівці зі сну, до яких я зверталася, дали мені ще кілька порад, як добре висиплятися. Ось кілька з тих, що видалися мені найкориснішими.

- Купіть нову подушку. І новий напірник.
- Нехай у вашій спальні буде темно й прохолодно.
- Перш ніж лягти у ліжку, глибоко подихайте.
- Прийміть перед сном теплу ванну.
- Щодня займайтеся спортом чи принаймні ходіть пішки.
- Забудьте вночі про екрани будь-яких пристроїв (ноутбук, планшет, смартфон, телевізор).
- Старайтеся не пити кави після 14:00.

А вдень, щоб не дати стресу накопичитися (адже стрес заважає заснути), що кілька годин зупиняйтеся – так, як професійні тенісисти знаходять під час гри хвилинку на особливий ритуали. Усе дуже просто: треба відкласти справи й зосередити увагу на своїх долонях або стопах. Сконцентруйтеся на них і відчуйте, як напруга покидає ваше тіло через руки й ноги.

## УРОКИ ЗІ СПОРТИВНОЇ ШПАЛЬТИ: НАЙДІЄВІШИЙ ДОПІНГ

Хибне тлумачення успіху спирається на стереотип про те, що надмір роботи – це шлях до продуктивності й виняткових результатів. Щоб зрозуміти, яке це безглуздя, досить подивитися на світ спорту, де продуктивність можна об'єктивно оцінити й виміряти. Світ спорту – джерело ділових метафор, як-от «поцілити в яблучко», «правила гри», «важковаговики», «приготуватися до удару» і таке інше. Та спортсмени – на відміну від бізнесменів – давно збагнули, що вигорання не йде на користь продуктивності. Для тісного кола скептиків скажу, що у спорті найкраще видно, як практика самоспостереження й різні способи боротьби зі стресом сприяють успіху.

Професійні спортсмени прагнуть якнайкращих результатів. Спортивні досягнення можна оцінювати й порівнювати до безкінечності, тому досить легко визначити, що працює, а що ні. Напружений, безкомпромісний світ великого спорту все охочіше практикує медитацію, йогу, самоспостереження, достатній сон уночі й короткий денний сон якраз через те, що спортсмени і тренери розуміють, що ці методи ефективні.

Одне з найцікавіших – і найбільш цитованих – досліджень провели у Стенфорді. Понад десять років тому Чері Ма, дослідниця зі Стенфордської клініки з розладів сну, вирішила проаналізувати вплив сну на мозок. Серед учасників її дослідження було кілька плавців зі стенфордської команди. Плавці розповіли Ма, що у дні експерименту, коли їх просили довше спати, вони мали найвищі результати в басейні. Тож Ма вирішила перевірити, наскільки сильний зв'язок між довшим сном і більшими успіхами.

Кілька попередніх досліджень серед плавців, футболістів і тенісистів засвідчили безсумнівну силу цього зв'язку. Ма організувала масштабну розвідку, яка, за словами Пітера Кітінга, журналіста *ESPN*, «сколихнула світ спортивної аналітики, довівши:

для того, щоб гормон росту людини активно вироблявся, досить вимкнути світло».

Упродовж трьох сезонів Ма просила одинадцятьох баскетболістів з команди Стенфорду кілька тижнів дотримуватися звичного графіку, а тоді протягом п'яти-семи тижнів спати вдень, здорово харчуватися і намагатися спати по десять годин щоночі. Всі одинадцятьоро сказали, що почали грати краще. Триочкові кидки на 9,2 відсотка частіше потрапляли в кошик. Вільні кидки – на 9 відсотків частіше. Змінилися не тільки виступи на баскетбольному майданчику – настрої у гравців теж поліпшився, і вони не почувалися такими втомленими, як завжди. «Ці результати вказують на те, що спортсмени працювали далеко не на повну, – каже Ма. – Вони накопичили борг із недоспаних годин. <...> Не те щоб гравці зовсім не функціонували – все було більш-менш гаразд, – але вони не реалізовували повністю свій потенціал».

Нові практики запроваджують у різних видах спорту.

Олімпійський комітет США, заручившись допомогою експерта зі сну Марка Роузкайнда, 2005 року переоблаштував кімнати у тренувальному центрі в Колорадо-Спрінгс. Там постелили кращі матраци, затулили вікна шторами, які не пропускають світло, й порадили спортсменам спати дев'ять-десять годин щоночі. Багато хто дослухався до цієї поради. «Сон страшенно важливий у моєму виді спорту, – каже олімпійський марафонець Раян Голл. – Тут треба вміти не так бігти тривалий час, як відновлювати сили. Зазвичай я сплю вісім-дев'ять годин і завжди вношу у свій графік півторагодинні “ділові зустрічі” (тобто денний сон), щоб відпочити по обіді».

Баскетбольна команда «Даллас Маверікс» залучила в ролі партнера організацію *Fatigue Science* з Ванкувера, щоб та за допомогою спеціального пристрою на зап'ясті

стежила за режимом сну гравців і порівнювала його з тим, як гравці виступали. Пет Бірн, засновник *Fatigue Science*, пояснює: «Якщо гравець спить шість годин щоночі й каже: “Я нормально почуваюсь”, то ми відповідаємо: “Якщо ти спатимеш вісім годин, твоя реакція покращиться”. І ми можемо це довести».

Кобі Браянт, суперзірка баскетбольної команди «Лос-Анджелес Лейкерс», напередодні матчу більше часу проводить у готелі, щоб виспатися. Він також займається медитацією — цю практику запровадив колишній тренер команди Філ Джексон, який також навчав своїх гравців принципу «єдиного подиху, єдиного духу» й запровадив різні ініціативи, як-от день тиші. «Я почав практикувати самостереження, — розповів Браянт в інтерв'ю Опрі. — Ми тягаємо залізо й бігаємо, щоб стати фізично сильнішими. Але не треба забувати про психічну силу... щоб зосереджуватися... щоб діяти заодно з іншими».

Коли Майкл Джордан був зіркою «Чикаго Булз», команда співпрацювала з викладачем медитації Джорджем Мамфордом. «Команда грає найкраще, коли кожен перебуває тут і тепер, з головою поринувши у гру, — казав Мамфорд. — Якщо практикувати самостереження, так буватиме все частіше й частіше». Відео, де Леброн Джеймс, чотириразовий найкращий гравець сезону *NBA*, медитує під час тайм-ауту, стало хітом на ютубі.

Рікі Вільямс, колишній хавбек команди з американського футболу «Маямі Долфінс», свого часу медитував перед кожною грою, а потім почав викладати медитацію в Південно-східному університеті «Нова» у Флориді. «Це мое захоплення, — сказав він. — По-моєму, дуже багато людей так звикли до стресу, що вже не усвідомлюють, що його відчують. Колись і я був таким».



Тенісист Іван Лендл виконував спеціальні розумові вправи, щоб сконцентруватися. Він заздалегідь планував час, аби відпочити й розслабитися – переважно спав удень.

Після того як 2012 року Лендл став тренером Енді Маррея, чотирикратного срібного призера турнірів «Великого шолома», той того ж року виграв чемпіонат *U.S. Open*, а 2013 року – «Вімблдон». Чарлі Роуз, журналіст, який узяв інтерв'ю в Маррея, описав потім, як це – спостерігати за Марреем та іншими відомими професійними гравцями: «Ти бачиш, як м'яч відлітає від ракетки... як у заповільненій зйомці».

Оце яскравий образ: гравець у найкращій формі – відпочилий, енергійний, зосереджений – і м'яч, що рухається як у заповільненій зйомці, даючи йому змогу ухвалити найліпше рішення й діяти. Я переконалась у тому, що практика самоспостереження і прийому, які знижують стрес, дають нам саме це. Коли ми квапимося, метушимося, стресуємо, то бачимо попереду розмиту картинку. А якщо ми відпочили й зосереджені, майбутнє немовби сповільнюється і дає нам нагоду взятися за справи спокійно і впевнено.

Як каже Тоні Шварц, засновник консалтингової компанії *Energy Project*, коли займаєшся спортом, м'язи ростуть якраз під час відпочинку. Щоб прибрати найліпшої фізичної форми, ми докладаємо великих зусиль під час коротких, інтенсивних підходів, а потім відпочиваємо й відновлюємося. Саме так ми повинні жити, щоб у всьому бути ефективними й добре почуватися.

«У такому ритмі добре рухатися цілий день, але натомість ми ведемо лінійний, сидячий спосіб життя, – пише Шварц. – Від імейлу до імейлу, від наради до наради, особливо не рухаючись, мало коли беручи паузу, щоб відновитися психічно й емоційно. <...> Найефективніший підхід до роботи – це влаштовувати спринти, тобто зосереджено працювати над одним завданням

півтори години максимум, а потім перепочити. Тоді якщо ви працюєте – то працюєте по-справжньому, а як відпочиваєте – то справді заповнюєте бак на повну».

Як і професійні спортсмени, які належно готуються – психічно і фізично, – ви побачите відчутну різницю у своїх успіхах на роботі. Під час торішнього дослідження в Університеті Вашингтона комп'ютерний науковець Девід Леві зібрав групу кадровиків на двомісячний курс з практики самоспостереження й медитації. А опісля дав їм складні офісні завдання, де треба було листуватися, переписуватися в месенджерах і працювати в текстовому редакторі. Учасники групи, які пройшли курс, довше зосереджувалися на завданні, менше відволікалися і – що важливіше – переживали менший стрес. «Медитувати – це наче багато разів виконувати одну й ту саму вправу у спортзалі, – казав Леві. – Медитація зміцнює м'яз уваги».

Не конче вміти стрибати на більш як метр угору, щоб бути як Майкл Джордан і досягати успіхів. Треба лише пообіцяти собі висиплятися, знайти час перезарядити психічні й емоційні батареї, не забувати відкладати бік телефони, ноутбуки та планшети і впровадити у своє життя якісь способи знижувати стрес. Самоспостереження, йога, молитва, медитація і споглядання – це більше не практики, що їх відкладають на ретрит під час довгих вихідних. Це основні інструменти для досягнення успіхів на щодень.

## Ходи сюди

Коли я жила в Лос-Анджелесі, найкращі ідеї спадали мені на думку, коли я ходила пішки. Тож за найменшої змоги я завжди запрошувала друзів і редакторів *HuffPost* на прогулянку, а не на нараду за столом.

Нілофер Мерчант, діячка з Кремнієвої долини, називає це зустрічами-прогулянками. Якщо вам треба поговорити з кимось особисто, чому б це не зробити під час прогулянки? «Найбільше мені подобається те, що коли ви крокуєте поруч, то в буквальному сенсі спільно йдете назустріч проблемі, – каже вона. – Під час зустрічей-прогулянок ви не маєте як перевірити пошту чи твіттер, і це прекрасно. Ви свідомі того, що відбувається довкола. Ваші чуття загострені, й ви повертаєтесь із радістю – відчуттям, яке мало коли отримуєте після офісних нарад».

Як часто ви раділи, слухаючи у пів вуха безкінечну паверпойнт-презентацію? Або розум, або ноги – щось одне точно захоче «погуляти». Якщо ви сидите й не ворухитесь, ваші думки полетять десь далеко. І навпаки: щойно встанете й почнете кудись йти, як розум заспокоїться й зосередиться.

Одна з моїх улюблених фраз – *solvitur ambulando*: рішення – в русі. Ідеться про те, як давньогрецький філософ IV століття Діоген відповів на запитання, чи рух реально існує. Він нічого не сказав, а просто підвівся і ступив кілька кроків. Виявляється, що ходінням пішки можна розв'язати багато проблем. Як скористати зі своєї креативності, мудрості й уміння дивуватися, якщо ми живемо в культурі перепрацювання, вигорання й виснаження? *Solvitur ambulando*.

Чимало планів щодо *The Huffington Post* було складено під час прогулянок. Наша перша інвесторка Лорі Девід вирішила вкласти гроші в компанію після того, як я презентувала їй свою ідею на прогулянці. Кімберлі Брукс, редакторка відділу мистецтв, запропонувала мені створити цей відділ також під час прогулянки. Ходьба дуже допомогла мені під час пологів. Лікарі вже переконалися в тому, що тримати породіллю годинами прикутою до ліжка – найгірший спосіб пришвидшити вихід дитини через родові шляхи. Я мала народжувати в медичному центрі Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі, але більшу частину пологів

провела разом з акушеркою, гуляючи територією сусіднього готелю, де ми зупинилися. За дивним збігом обставин, саме того дня оголосили продаж готелю новим власникам-японцям. Ми йшли собі довкола території, повз ботанічний сад і по травнику назад до вестибюля. Я зойкала через переїми, акушерка всіляко мене підтримувала, а на нас збентежено зиркали туристи, японські фотографи та журналісти з кількох місцевих телекомпаній.

Коли акушерка сказала, що дитина мала б десь за годину народитися, ми всі повсідалися в машину – на той час до нас приєдналася ще моя мама й сестра – і поїхали до лікарні. Через пів години народилася Крістіна.

Скільки себе пам'ятаю, ходьба допомагала знайти рішення проблем, які не давали мені спокою. У дитинстві, коли я жила в Греції, моїм улюбленим віршем була «Ітака» грецького поета Константіноса Кавафіса. Ми з сестрою Агапі вивчили його напам'ять задовго до того, як зрозуміли, що той вірш насправді означає. Він починається так:

*Якщо збираєшся вирушити до Ітаки,  
то побажай, щоб довгою була дорога,  
повна пригод і на досвід багата.\**

З роками я зрозуміла, що «дорога, повна пригод і на досвід багата», не обов'язково передбачає літаки, автомобілі й паспорти. Можна скористатися з усіх переваг мандрівки, просто вийшовши на прогулянку. Я живу на Мангеттені й усюди ходжу пішки – і по справах, і щоб погуляти з друзями, замість іти разом до ресторану на сніданок чи обід.

---

\* Переклад Григорія Кочура. (Новогрецька література: Антологія. Київ, 2008. 344 с.)

Історія знає багато прикладів про користь ходьби. Томас Джефферсон казав, що піша прогулянка для того, щоб очистити розум від думок. «Ціль прогулянки – дати розуму відпочити, – писав він. – Не дозволяйте собі думати, коли гуляєте. Звертайте увагу на те, що довкола вас».

Ернест Гемінгвей вирушав на прогулянку, щоб обміркувати проблему й відшукати найкращі варіанти її рішення. «Я гуляв по набережних, коли кінчав писати чи коли мав обміркувати щонебудь, – писав він у «Святі, що завжди з тобою». – Мені легше думалося, коли я гуляв, чи робив щось, чи дивився, як інші роблять свою звичну роботу».\* Ніцше пішов ще далі: він стверджував, що «цінні тільки ті думки, що з'явилися під час прогулянки». Генрі Девід Торо вважав, що ходіння пішки – це не спосіб дійти до цілі, а сама ціль: «Ходьба, про яку я говорю, не має нічого спільного з фізичною виправою... це сама по собі затія і пригода дня».

Учені все голосніше говорять про користь ходьби та інших фізичних прав для психічного стану людини. «Це дієвий метод втручання, особливо у випадку легкої та середньої депресії», – каже Джаспер Смітс, психолог із Південного методистського університету. Результати досліджень такі однозначні, що Смітс та його колега написали посібник для психотерапевтів з порадами, як саме «виписувати» фізичні вправи пацієнтам. І – сюрприз! – у цьому рецепті нема переліку небезпечних побічних ефектів на цілу сторінку. У Великій Британії науковці з Есекського університету провели дослідження й побачили, що у 94 відсотків його учасників – які ходили пішки, бігали, їздили на велосипеді, працювали в саду – поліпшився психологічний стан.

---

\* Переклад Володимира Митрофанова, Мар Пінчевського. (Гемінгвей Ернест. Твори в чотирьох томах. Т. 4. Київ, 1981. 718 с.)

Психологиня Лорел Ліпперт Фокс розвинула цю ідею на крок далі: вона влаштовує прогулянкові сеанси зі своїми пацієнтами. За її словами, «це набагато активніше й дієвіше, ніж сидіти у дорогому кріслі Еймса». Ходьба як засіб боротьби з депресією – не така вже й дрібниця, якщо зважити на те, що, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, від депресії страждає понад 350 мільйонів людей у світі.

Дослідники з'ясували, що звичайне перебування надворі чи на природі дає подібний ефект, а це «впливає на планування міст, а також на дизайн інтер'єрів та архітектуру», – каже Ричард Раян з медичного центру Університету Рочестера. Він є співавтором дослідження, яке засвідчило, що люди, які проводять певний час на природі, доброзичливіші й уважніші до потреб громади. Ще одне дослідження, яке провели нідерландські вчені, довело, що люди, які живуть за кілометр від парку чи від лісу, менше страждають від депресії й тривоги. Та навіть якщо ви не живете серед лісу чи зелені, то завжди можете піти туди прогулятися.

«Витрати на медичне обслуговування виходять за всякі рамки, тож варто сприймати озеленений простір як засіб профілактики, – каже докторка Кетрін Котрла з медичного коледжу при Техаському університеті А&М. – Це дуже чітко показує, що наша західна концепція дуалізму тіла й розуму – повністю хибна. Згідно з дослідженнями, людина – це цілісний організм, і бути здоровим означає мати і здорове тіло, і здорову психіку».

Сидячий спосіб життя настільки шкідливий, наскільки ходьба – корисна. Згідно з розвідкою Американського онкологічного товариства, ті люди, які мають сидячу роботу, ризикують захворіти на серцево-судинні захворювання більше за тих, хто працює стоячи. Цей висновок не новий. Дослідження за участю людей, які працюють в одній сфері, показали, що серед лондонських водіїв автобусів смертність від серцево-судинних хвороб вища, ніж серед кондукторів, а серед чиновників – вища, ніж серед поштарів.

Встати й походити пішки – порухатися – корисно не лише для тіла. Вчені з Іллінойського університету довели, що прогулянка в невимушеному темпі тричі на тиждень по сорок хвилин допомагає боротися з віковими змінами і зміцнює нервові зв'язки та когнітивну діяльність. Отож ходьба сприяє не тільки творчим міркуванням, а й зосередженому, цілеспрямованому мисленню. Можливо, варто запровадити не лише зустрічі-прогулянки, а й створити прогулянкові класи.

За часів Генрі Девіда Торо не було наукових доказів про користь ходьби, але він знав правду. «Здається, варто ногам зарухатися, як думки мої починають текти», – писав він. У книжці «Потяг до мандрів: історія ходьби» (*Wanderlust. A History of Walking*) Ребекка Солніт каже про зв'язок між ходінням пішки і світосприйняттям. «Ходьба, як і творчість та праця, містить важливий елемент взаємодії тіла й розуму зі світом, – пише вона. – Пізнання світу через тіло й тіла через світ».

У японській естетиці є поняття *ма*, яке відіграє ключову роль, зокрема, у традиційній чайній церемонії. Його можна витлумачити як щось на зразок важливого простору, інтервалу, прогалини між чимось, а також як необхідність творити й повноцінно відчувати такий простір. Байдуже, чи ми просто гуляємо, не маючи на меті дістатися якогось конкретного місця, чи рухаємось до певного пункту призначення, так би мовити, з'єднуючи місце, звідки ми вийшли, і те, куди прийшли, – отой простір, проміжок між двома місцями, дуже важливий. У ньому і є вся суть.

«Простір – це речовина, – сказав графічний дизайнер Алан Флетчер. – Сезанн малював і моделював простір. Джакометті створював скульптури, “знімаючи вершки з простору”. Маларме творив вірші не тільки словами, а й порожнечою. Ральф Ричардсон казав, що акторська гра – це насамперед паузи. <...> Айзек Стерн називав музику “простором поміж нотами – тишею, яка творить форму».

Ходьба – спосіб пересування світом, а мова й письмо – спосіб висловити цей досвід. «Слова карбують текст, так само як прогулянка викарбовує простір, – пише британський письменник Джофф Ніколсон. – Письмо – це один зі способів привласнити собі цей світ... а ходьба – ще один».

*«Якби не нерухомість,  
не було б танцю,  
а є ж самий танець».\**

Т. С. Еліот

Щоб на повну відчути довколишній світ, треба спершу звільнитися від усього, що відволікає увагу. Навіть вкрай цілеспрямованому Торо було важко повсякчас перебувати в тій миті, яка триває зараз: «Мені стає страшно, коли я розумію, що тілесно пройшов лісом цілу милю, а духом туди навіть не зайшов. Під час пообідньої прогулянки я... забуду про всі ранкові клопоти й обов'язки перед Суспільством. Але часом так нелегко прогнати від себе село. Варто думці про якусь роботу промайнути в моїй голові – і все, я вже не там, де моє тіло, я втрачаю зв'язок зі своїми відчуттями. <...> Що я забув у лісі, якщо думаю про те, чого в лісі нема?»

«Прогнати від себе село» – чудова фраза, яка описує дуже важливу загальнолюдську потребу. З часів Торо «село» стало у стократ більшим, нав'язливішим і начебто ближчим: ми отри-

---

\* Переклад Григорія Кочура. (Еліот Томас Стернз. Вибране. Київ, 1990. 200 с.)



муємо подобу міжлюдського зв'язку, позбавлену будь-яких його реальних переваг. Технології не дають нам прогнати «село». Після появи смартфона втекти від усього вже не так легко, як просто встати й піти геть. Усе частіше ми навіть не намагаємося цього зробити. Ми віддаємося на поталу життю, де все нас відволікає, і більшість життя проживаємо, як сказав Торо, без зв'язку із власними відчуттями.

Ми ходимо містом, переписуючись, розмовляючи телефоном, слухаючи музику – і втративши зв'язок з людьми довкола і зі собою. Журналіст Вейн Куртіс називає таких людей «цифровими мертвяками, які поволі бредуть вулицею, приклеївшись очима до екранчика у своїх долонях». Він посилається на дослідження, яке провели у Вашингтонському університеті. Дослідники вивчали одне перехрестя у Сіетлі. Виявилось, що один із трьох пішоходів переходить дорогу неуважно. Більшість або слухає музику, або переписується чи розмовляє телефоном. Не дивно, що ті, хто переписувався, переходили дорогу майже на 20 відсотків довше. Ще одна команда дослідників підрахувала: ті, що полюбляють переписуватись, витрачали на 33 відсотки більше часу, щоб дістатися до пункту призначення.

Олівер Баркемен, журналіст *Guardian*, писав: «Смартфони, ясна річ, ми маємо вже багато років, але зовсім недавно соціальні норми змінилися. Багато людей почали дотримуватися неписаного правила “хідникової хореографії”»: якщо те, що я читаю чи переглядаю на своєму телефоні, досить цікаве для мене, то це ваші проблеми – як саме мене обійти: як немічного діда, як трирічну дитину чи як незрячого. Або як стовп». Крім того, ця звичка небезпечна. У грудні 2013 року в Мельбурні туристка впала з пірса в море, перевіряючи на телефоні фейсбук. Коли її врятували, вона так і стискала в руці телефон. Але їй ще пощастило. Згідно з дослідженням, що його провели в університеті штату Огайо, 2010 року понад 1500 пішоходів опинилися в лікарні через

інциденти, пов'язані з мобільними телефонами чи іншими гаджетами.

Щоб послабити натиск технологій, варто заручитися будь-якою можливою допомогою. Комуś вистачає сили волі, щоб регулярно вимикати пристрої, ставити на паузу соцмережі чи періодично влаштовувати собі цифрову дієту. Але не всім таке під силу. Можна почати з прогулянок – залишивши гаджети вдома або вимкнувши їх.

«Здогадуюсь, що найбільша користь від прогулянок у тому, що вони спонукають нас відкласти роботу, – пише журналіст Олівер Беркеман. – Коли ви йдете надвір, то перестаєте займатися тим, чим займалися, а щоб чогось досягнути, дуже часто якраз і треба припинити спроби».

Спонукаючи мозок обробляти інформацію про нове середовище, ми взаємодіємо з ним, цим середовищем, більш повноцінно. Грегорі Бернс, автор книжки «Іконоборець: нейробіолог радить, як мислити по-іншому» (*Iconoclast: A Neuroscientist Reveals How to Think Differently*), пише, що мозок черпає «нові ідеї від людей і з нового середовища – з будь-яких обставин, коли мозку важко визначити, що буде далі».

Тому прошу вас – ходіть пішки. Прогулянки додають здоров'я, сприяють когнітивним функціям – творчості і плануванню – й допомагають відновити зв'язок із нашим середовищем, зі собою і з людьми довкола.

## **(ПУХНАСТІ) ДРУЗІ З (ІНШИМИ) БОНУСАМИ**

Третій критерій успіху можна запровадити у життя по-різному. Медитація, довгі прогулянки, заняття спортом, йога, спілкування з рідними та друзями, можливість від'єднатися від мережі

й відновити сили, а також виспатися – все це поліпшує самопочуття й відчуття самореалізації. Є ще один спосіб – контакт із тваринами. Сенс життя в тому, щоб розсувати межі своєї любові, збільшувати коло тих, що вам небайдужі, відкриватися, а не замикатися в собі, розширювати свій світ, а не звужувати. Щотижня публікують нові статті й наукові розвідки про те, як домашні улюбленці відкривають наші серця й поліпшують життя. Аллен Макконнелл, професор психології в Університеті Маямі, у статті для журналу *Psychology Today* пише, що мережа спілкування, звісно, дуже важлива для емоційного благополуччя. Але до цієї мережі належать не тільки люди. За даними лабораторії Макконнелла, ті, в кого є домашні улюбленці, мають вищу самооцінку, не так часто почуваються самотніми, перебувають у кращій фізичній формі і є соціально відкритішими, ніж люди, які не тримають удома тварин.

У ще одному дослідженні взяли участь дев'яносто сім власників домашніх тварин. У деякого з них навмисно викликали відчуття, ніби інші їх стороняться (змусили їх пригадати шкільні роки, одним словом). Потім одну групу учасників попросили написати про своїх найліпших друзів, а другу групу – про домашніх улюбленців. Учені дійшли висновку, що роздуми про тваринку дали людям стільки ж ресурсу, щоб оговтатися від негативного відчуття соціальної ізоляції, скільки думки про найкращого приятеля.

Цікаво, що дослідники не знайшли доказів того, що соціально ізольовані люди начебто заводять домашніх тварин як таких собі заміників людей – саме цей стереотип витворив образ «божевільної бабці зі зграєю котів». Навпаки, пише Макконнелл, «у спілкуванні з домашніми тваринами власники задіявали ті самі загальні навички соціальної взаємодії». Тобто найбільшу користь від домашніх улюбленців отримують люди, які підтримують міцні міжособистісні стосунки.

Домашні тварини, як і чоловік або дружина чи близькі друзі, «стають частиною власного я» – ядра особистості, що формує

світогляд. За словами Макконнелла, «вони стають такою ж частиною власного я, як і близькі родичі», й серйозно впливають на здоров'я і щастя свого господаря.

Спілкування з домашніми улюбленцями має й інші переваги. «Домашні тварини є джерелом безумовної любові, що дуже помічна для людей із депресією», – сказав Іен Кук, психіатр і керівник програми дослідження й лікування депресії при Каліфорнійському університеті в Лос-Анджелесі. Крім того, вони забезпечують відчуття відповідальності, регулярну фізичну активність, сталий розпорядок дня й надійне товариство – все це безцінний ресурс для одужання.

Вчені також з'ясували, що у власників домашніх тварин нижчий кров'яний тиск, менший ризик розвитку серцево-судинних захворювань і нижчий рівень стресу. І все це без жодного побічного ефекту – ну хіба що ваш улюбленець погризе ніжку стола. Домашні тварини стануть у пригоді й на робочому місці. Згідно з результатами дослідження, опублікованими в журналі *International Journal of Workplace Health Management*, працівники, які приходили на роботу зі своїм псом, переживали менший стрес упродовж дня. «Була помітна значна різниця між рівнем стресу у дні, коли працівники приходили до офісу з собаками, і в ті, коли без, – каже Рендолф Баркер, професор з Університету співдружності Вірджинії. – Загалом персонал був більше задоволений роботою, порівняно з середніми показниками в галузі». Баркер також спостеріг, що позитивні емоції виникали не тільки в господарів собак. Працівники, які не тримали вдома псів, часто питали у своїх колег-собачників, чи можна вигуляти їхнього пса під час обідньої перерви. Присутність собаки в офісі позитивно впливала на загальну атмосферу, знижувала рівень стресу й тішила всіх присутніх. «Домашній улюбленець – це недорогий спосіб поліпшити самопочуття персоналу, доступний багатьом організаціям», – дійшов висновку Баркер.

Наразі лише 17 відсотків американських компаній дозволяють працівникам приводити до офісу домашніх тварин. Але серед них – компанії-новатори: *Amazon*, *Zynga*, *Tumblr* і *Google*. Компанія *Google* так серйозно підходить до політики стосовно домашніх тварин, що навіть прописала у своєму кодексі поведінки: «Політика щодо собак: любов компанії *Google* до наших друзів з родини собачих – важлива складова корпоративної культури».

Тварини – насамперед собаки – виконують роль спеціальних послів доброї волі, що найяскравіше виявляється в їхній функції як собак-терапевтів. Після стрілянини у грудні 2012 року у Ньютауні, штат Коннектикут, для допомоги місцевій громаді, а надто школярам із початкової школи «Сенді Гук», привезли собак-терапевтів зі всієї країни. Через пів року у Ньютауні організували «День подяки». Зібрання відвідали п'ятдесят собак (і набагато більше господарів та жителів міста). Одна мама сказала, що її доньці було дуже важко пережити трагедію. «Та коли вона розповідала про собак, яких щодня бачила в школі, її очі загоралися».

Між інше однією дівчинкою і собакою-терапевтом виникли особливо зворушливі стосунки. На різдвяному вечорі для школярів «Сенді Гук», який відбувся невдовзі після стрілянини, дев'ятирічна Емма Вішнескі випадково побачила собаку-терапевта з кличкою Джеффі, якого врятували з нью-йоркського притулку й прозвали «мирним-премирним пітбулем». То була любов з першого погляду – цілий вечір дівчинка не відходила від пса, а той від неї. Відтоді Емма стала гуляти й бавитися з цим псом. «То був дуже болючий період для неї, і коли Джеффі сидів поруч, їй було спокійніше, – каже мама Емми. – Він сильний пес, і, напевно, Емма почувується біля нього в безпеці». Відтоді Емма взялася тренувати власного пса Джедая (якого теж свого часу взяла з притулку) як собаку-терапевта. «Усмішка Емми могла б осяяти весь світ. Раніше ми бачили її значно частіше, але й тепер вона нікуди не зникла. Коли Емма з Джеффі, усмішка не сходить з її личка».

Тварини допомагають нам, людям, бути кращими. Досить часто показують нам приклад. Завжди перебуваючи у тій миті, яка триває, встромляючи у все свого носа (в буквальному розумінні), вони бачать світ, який ми сприймаємо як належне, той, який ми квалітивно проминаємо на шляху до життя, той, якого так сповна й не пізнаємо.

У книжці «Дивитися і бачити: одинадцять прогулянок з натренованими очима» (*On Looking: Eleven Walks with Expert Eyes*) спеціалістка з когнітивної психології Александра Горовіц пише про те, як можна сприймати світ різними очима. Одна пара очей належить її собаці, який надихнув її «побачити виставу повсякдення».

Слово «господар» натякає на ієрархію, де головною у стосунках є людина, проте насправді, пише Джон Гроган, автор книжки «Марлі і я» (*Marley and Me*), «...від собаки, навіть такого малого дурника як наш, можна багато чого навчитися. Марлі навчив мене, як щодня відчувати нестримний захват і радість, як ловити момент і дослухатися до свого серця. Він навчив мене цінувати звичайні радощі: прогулянку в лісі, свіжий сніг, денний сон у променях зимового сонця. Коли він став старий і хворий, то показав мені, як це – залишатися оптимістом у важкий час. А найголовніше, Марлі навчив мене, що таке дружба, безкорисливість і насамперед непохитна відданість».

Письменник Джонатан Керролл висловився так:

Собаки – це малі ангелики. І я кажу так не для сміху. Вони люблять безумовно, все відразу пробачають, є найвірнішими друзями, охоче роблять усе, щоб нас потішити, і так далі. Якби хтось із наш знайомих виявляв бодай деякі з цих рис, ми сказали б, що він особливий. А якби всі риси, то назвали б його ангелом. Але ж ідеться «всього лиш» про пса, тому ми кажемо, що це мило чи кумедно – та й по всьому. Але подумайте: які риси нам найбільше

подобаються в людях? Дуже часто собаки демонструють їх кожного-кожнісінького дня, а ми вже так звикли, що не звертаємо на це уваги.

Домашні улюбленці – неперевершені майстри самовіддачі. Насолода, з якою вони віддають себе нам, – це, мабуть, найважливіший урок, якого вони нас вчать. Як і наші тварини, ми, люди, від природи налаштовані на те, щоб спілкуватися з іншими, налагоджувати стосунки, любити. Але нам, на відміну від них, заважає заздрість, невпевненість, роздратування, злість. Домашні улюбленці пробуджують у нас риси людяності. Вони – пухнаста версія нас самих у найкращій своїй сутності.

## **НЕ ЕКОНОМІКОЮ ЄДИНОЮ: СПРАВЖНІЙ ІНДЕКС ЩАСТЯ**

Щастя складно виміряти, але думка про те, що про нього варто говорити і дбати на національному рівні – не нова. Як я вже згадувала у вступі, «прагнення щастя» закладене в Декларації незалежності США як одне з невід'ємних прав, якими нас обдарував Творець. Журналіст видання *Washington Post* Пітер Хоріскі описав у статті, як різні країни – зокрема Франція, Велика Британія і США – оцінюють благополуччя своїх громадян.

Хоріскі зазначає, що ідею про те, що успіх країни можна оцінювати не тільки за економічними показниками, висловив Роберт Ф. Кеннеді у знаменитій промові 1968 року:

Надто давно і надто часто ми жертвуємо особистим вдосконаленням і цінностями громади задля накопичення матеріальних речей. Наш валовий внутрішній продукт... якщо

ми оцінюємо Америку за ним... враховує рівень забруднення повітря, й рекламу цигарок, і карети швидкої допомоги, які забирають жертв автокатастроф. <...> Проте він не бере до уваги здоров'я наших дітей, якості їхньої освіти чи радості від їхніх забав. Він не враховує краси нашої поезії чи міцності наших сімей; мудрості наших публічних дебатів і чесності наших чиновників. Він не вимірює ані наш розум, ані хоробрість; ані нашу мудрість, ані знання; ані співчутливість, ані відданість своїй країні. Одним словом, він вимірює все, тільки не те, заради чого справді варто жити.

Ніколя Саркозі, тодішній президент Франції, 2008 року започаткував ініціативу (її очолили економісти, лауреати Нобелівської премії Джозеф Стігліц і Амартія Сен), щоб «змістити акцент і замість визначати показники економічного виробництва – оцінювати благополуччя людей».

Девід Кемерон, прем'єр-міністр Великої Британії, сказав те саме під час конференції *Google Zeitgeist Europe* 2006 року. «Час визнати, що життя – це не тільки гроші і що пора зосередитися не лише на ВВП, а й на “ЗБ” – загальному благополуччі. Благополуччя неможливо виміряти грошима, ним не можна торгувати на ринках. Тут ідеться про красу довкілля, про рівень культури й насамперед про міцність стосунків». Через чотири роки він оголосив, що Бюро національної статистики проводитиме національне опитування щодо благополуччя. «Тим, хто вважає, начебто ми відволікаємося від серйозних державних справ, – мовив він, – я скажу, що дізнатися про те, що справді поліпшує життя, і жити відповідних заходів – це і є серйозна державна справа».

Ідея з оцінюванням благополуччя набирає обертів. Європейський Союз проводить «Європейське дослідження якості життя». Організація економічної співпраці та розвитку зі штаб-квартирою



в Парижі запровадила «Індекс кращого життя». Вона назвала Австралію найщасливішою індустріальною країною у світі 2011, 2012 і 2013 року. ООН публікує Міжнародний звіт про щастя (*World Happiness Report*), згідно з яким найщасливіші – скандинавські країни, а найменш щасливі – країни Африки. Джеффері Сакс, директор Інституту землі при Колумбійському університеті, який редагує звіт ООН, сказав: «Люди в усьому світі хочуть, аби державна політика більше уваги приділяла тому, що справді важливе для людей і що вони самі вважають благополуччям». Національна академія наук США 2011 року зібрала групу науковців, до якої увійшов і нобелівський лауреат Деніел Канеман, які повинні були вирішити, як оцінювати «суб'єктивне благополуччя».

Ідея з оцінюванням благополуччя така популярна, що торік журнал *The Economist* написав, що «індустрія щастя» – це «одна з індустрій, яка несподівано стрімко пішла вгору під час нинішнього економічного спаду».

Я всіляко підтримую будь-які спроби довести, що ми – не просто додаток до банківських рахунків, до прибутку роботодавців чи до валового внутрішнього продукту країни. Але щоб посправжньому добре оцінити щастя і благополуччя, важливо подивитися на повну картину.

Наприклад, британське Бюро національної статистики дійшло до певних висновків, опитавши 165 тисяч громадян, старших за 16 років. Їм поставили кілька запитань і попросили оцінити, наскільки вони задоволені своїм життям, за шкалою від 0 до 10 балів (де 0 – «взагалі незадоволений/незадоволена», а 10 – «повністю задоволений/задоволена»). Скориставшись цією методикою, Бюро національної статистики виявило, що рівень щастя у Великій Британії зріс з 7,41 бала у квітні 2012 року до 7,45 бала в березні 2013 року. Але чи зростання на 0,04 бала – це справді значуща різниця? Достатня для того, щоб дійти висновку, нібито британці стали щасливішими, як радісно сповістили деякі газети?

Крім того, нещаслива людина навряд чи кине́ться мерщій відповідати на запитання про те, чи задоволена вона життям. І справді: майже половина людей, яким запропонували взяти участь в опитуванні, відмовилися. І це лише один приклад, чому не варто гучно про щось заявляти на основі небагатьох фактів.

Дані про реальну ситуацію у Великій Британії, що їх можна легко відшукати, повністю суперечать рейтингу щастя. Упродовж 2011 року лікарі виписали понад 45 мільйонів рецептів на антидепресанти – на 9 відсотків більше, ніж за рік до того, а Національна служба охорони здоров'я витратила на оплату антидепресантів 270 мільйонів фунтів, або ж на 23 відсотки більше, ніж 2010 року.

Ідея досліджувати щастя, безперечно, варта уваги, але опитування варто розширити, щоб врахувати якомога більше даних. Комплексний показник щастя має брати до уваги інформацію про вживання антидепресантів і таблеток від безсоння; рівень алкоголізму; кількість самогубств; частоту захворювань, пов'язаних зі стресом, як-от діабет чи гіпертонія; медичні витрати на боротьбу з хворобами, викликаними стресом; відсоток компаній, які пропонують своїм працівникам програми оздоровлення і гнучкий графік роботи; кількість робочих днів, змарнованих через стрес.

Хай там як, а все-таки дуже важливо, що очільники багатьох країн нарешті зрозуміли, що благополуччя громадян залежить не тільки від щоквартального економічного зростання країни (хоч і це важить), і почали впроваджувати політичні зміни – створювати нові робочі місця, запроваджувати оплачувані відпустки за сімейними обставинами, – які знижують рівень стресу й поліпшують самопочуття.

Кожен із нас може виконати три прості дії й суттєво поліпшити самопочуття.

1. Якщо ви ще не належите до когорти тих, хто спить стільки, скільки потребує, ви маєте шанс уже від сьогодні

поліпшити свій стан здоров'я, вплинути на свої творчі можливості, продуктивність і благополуччя. Для початку додайте собі пів години сну. Найпростіше – раніше лягати спати, але можна і подрімати вдень. Або і те, й друге.

2. Рухайтесь: ходіть пішки, бігайте, робіть розтяжку, займайтеся йогою, танцюйте. Основне – рухайтесь. У будь-який зручний для вас час.
3. Знайдіть кілька хвилин на день для медитації. Поступово ви дійдете до 15–20 хвилин на день (чи більше), але навіть ті кілька хвилин відкриють вам дорогу до нової звички і до її численних, науково підтверджених переваг.

А ось кілька простих порад, як почати медитувати.

1. Оберіть більш-менш тихе місце, де можна спробувати медитацію, і час, коли вас ніхто не турбуватиме.
2. Розслабтесь. Якщо хочете, заплющте очі. Глибоко, повільно вдихніть і видихніть, звертаючи увагу на ритм свого дихання.
3. Дихайте на повні груди. Зосередьтеся на тому, як повітря заходить у ваші ніздрі, наповнює легені, а потім виходить. Спокійно, без зайвих зусиль спостерігайте за своїм диханням.
4. Коли з'являються якісь думки, просто поспостерігайте за ними, а тоді знову легенько переведіть увагу на дихання. Медитують не для того, щоб зупинити потік думок, а для того, щоб усвідомити, що ми – це не тільки думки

й емоції. Можете уявити собі думки як хмаринки, що пролітають небом. Якщо ви ловите себе на тому, що оцінюєте свої думки та емоції, знову зосередьтеся на диханні.

5. Дехто обирає собі якесь особливе або священне слово (чи фразу), яке допомагає знову сконцентруватися на диханні. Серед таких слів і фраз: «ом-м-м», «ху-у-у», «мир», «дякую», «благодать», «любов», «спокій». Думайте про це слово щоразу, коли вдихаєте, або згадуйте про нього, як тільки думки починають вас відволікати.
6. Головне, щоб медитація не стала ще однією штукаю, яка додає вам стресу. Навпаки, медитація має допомагати долати стрес – у цьому її величезна перевага. А ще вона розвиває інтуїцію, творчі здібності, здатність співчувати і сприяє душевному спокою.

Керолін Грегойр, наша редакторка матеріалів про третій критерій успіху, підбрала дванадцять онлайн-інструментів для медитації, що допоможуть вам почати або вдосконалити цю практику.

### ***Записи Марка Вільямса для практики самоспостереження й медитації***

Марк Вільямс, професор клінічної психології, директор Оксфордського центру з практики самоспостереження й автор книжки «Самоспостереження: як знайти душевний спокій у метушливому світі» (*Mindfulness: Finding Peace In A Frantic World*) пропонує серію безплатних аудіомедитацій для новачків і досвідчених практиків, а також пояснює, як займатися альтернативними варіантами медитації, серед яких трихвилинна мініпауза, медитація проти депресії, тиха медитація з дзвониками і весела «шоколадна медитація».

«Треба вилізти зі своєї голови й навчитися відчувати світ безпосередньо, на практиці, без невгамовного внутрішнього коментатора, – пише Вільямс у книжці «Спостережливий вихід із депресії» (*The Mindful Way Through Depression*). – Треба відкритися безмежним можливостям відчутти щастя, що їх дає нам життя».

Аудіозаписи доступні безкоштовно на сайті *franticworld.com*.

## **Headspace**

Колишній буддистський монах Енді Паддіком створив додаток *Headspace*, щоб медитація і практика самоспостереження були доступними для всіх. Початкова програма від *Headspace* «*Take 10*» – 10-хвилинні медитації на 10 днів – це простий і зрозумілий вступ до практики медитації.

У додатку можна переглянути анімаційні ролики, що пояснюють основні принципи медитації та самоспостереження. Вони зорієнтують початківців, які щодня проходять короткі сеанси зі самоспостереження і керованої медитації. А пасажирів рейсів авіакомпанії *Virgin Atlantic* можуть переглядати спеціальний канал *Headspace* під час польоту.

Додаток для *iOS* та *Android* можна безкоштовно завантажити на сайті *getsomeheadspace.com*.

## **Buddhify**

*Buddhify*, або ж «додаток для міських медитацій», пропонує цікавий, ігровий підхід до практики медитації. *Buddhify* послуговується яскравою графікою та простою мовою (ніякого санскриту чи згадки про чакри), і його можна використовувати на ходу. Додаток має різні налаштування – для дому, подорожі, прогулянки й спортзалу – і пропонує аудіо- та відеомедитації. *Buddhify* «змінює життя маленькими кроками», як написав один користувач. «Це гугл-карти духовного світу».

Додаток можна безкоштовно завантажити для *iOS* та *Android*.

## **Онлайн-заняття з медитації від «Руху за духовне самоспостереження»**

Рух за духовне самоспостереження, що його заснував Джон Роджер, пропонує онлайн-курс із дванадцяти занять медитацією та духовними вправами для початківців. Сюди входять читання, аудіо-та відеозаписи. Уроки складаються з «активних медитацій», або ж духовних вправ, які акцентують увагу на встановленні зв'язку з внутрішнім джерелом мудрості та спокою. У покрокових настановах пояснено, як промовляти мантру, вести щоденник і дихати під час медитації. Матеріали доступні безкоштовно на сайті [msia.org](http://msia.org).

## **Подкаст від «Центру медитації Чопри»**

Центр благополуччя Чопри, що його заснував Діпак Чопра, пропонує чимало ресурсів для початківців і тих, хто вже давно займається медитацією. Зокрема, колекцію безкоштовних подкастів для медитації. Серед них є натхненні промови й аудіомедитації для подолання стресу, для зміцнення здоров'я, для висловлення подяк і самоствердження тощо. Ви можете завантажити ці подкасти на *iTunes* і слухати їх удома, дорогою на роботу або під час прогулянки, щоб наповнити свій день самоспостереженням.

Доступні безкоштовно на *iTunes*.

## **Медитаційна трилогія від Опри Вінфрі й Діпака Чопри**

Чопра об'єднав зусилля з Опрою Вінфрі, і разом вони розробили серію таких собі медитаційних челенджів, розрахованих на 21 день, які привабили майже два мільйони учасників. Усі три виклики – на тему бажання й долі, доброго здоров'я і чудових стосунків – доступні як «Медитаційна трилогія» від Опри Вінфрі й Діпака Чопри. Це подарунковий набір, що містить аудіомедитації й інтерактивний щоденник.

Його можна придбати за 99 доларів на сайті [chopracentermeditation.com/store](http://chopracentermeditation.com/store).

## ***Calm.com***

Спостерігайте, як накочуються на берег хвилі, жебонять струмки, падає сніг і сідає сонце, та медитуйте упродовж визначеного часу, не покидаючи при цьому свого робочого стола. Сайт *calm.com* також доступний у формі додатка.

Можна безкоштовно переглядати на сайті *calm.com* або ж завантажити додаток для iOS з *App Store*.

## ***Дві хвилини нічого не робіть***

*Donothingfor2minutes.com* – ще один сайт від творців *calm.com* – це всього лиш повноекранний відеозапис хвиль, які б'ються об берег на тлі призахідного сонця. А також таймер, який відраховує дві хвилини, і вказівка: «Просто розслабтесь і помилуйтеся хвилями. Дві хвилини не торкайтеся мишки чи клавіатури». А якщо торкнетесь, на екрані спалахне червоним *FAIL* – може, і не найлагідніше, зате ефективно нагадування, що у вас пауза і ви маєте до неї повернутися.

Доступно на сайті *donothingfor2minutes.com*.

## ***MeditateApp для Android***

*MeditateApp* – таймер і додаток для ведення медитацій – дає змогу створювати плани й графіки, обирати медитації для конкретного часу і дня, переглядати графіки за попередні дні.

Можна вибрати, скільки триватиме медитація, і зберігати її в одному з трьох варіантів: медитація, медитація з афірмацією і режим засинання, коли звук медитації поступово затихає.

Додаток для *Android* (скорочена версія безкоштовна, а повна – за 1,99 долара) доступний на *Google Play*.

## ***Mental Workout***

Додаток і сайт *Mental Workout* допомагають вправлятися в самоспостереженні, краще спати, знизити рівень стресу й уміти

зосереджуватися. Додаток *Mindfulness Meditation* від *Mental Workout*, що його розробив викладач медитації і психотерапевт Стефан Бодіан, пропонує керовані медитації і таймер для тихих медитацій. А ще восьмитижневу програму для початківців і натхненні промови з порадами про те, як розслабитися.

Окрім додатку *Mindfulness Meditation*, *Mental Workout* пропонує кілька програм для *Mac*, *PC*, *iPhone*, *iPad* та *Android* з практики самоспостереження, які допоможуть вам подолати стрес, добре висиплятися і кинути курити.

Ці програми можна купити на сайті *mentalworkout.com*.

### ***Mindfulness Bell***

Стати уважнішим допоможе просте нагадування про те, що треба зупинитися і зібрати докупи свою увагу. Тибетські буддисти здавна використовують під час медитацій різні дзвоники, і ось тепер додаток *Mindfulness Bell* від спільноти *Washington Mindfulness Community* дає змогу насолодитися заспокійливими звуками, які нагадують про те, що треба втишити думки й перебувати в теперішньому моменті. Програму можна налаштувати так, щоб дзвоники тельнякали через певні проміжки часу або довільно, й використовувати її як інструмент для медитації або як такий собі будильник уважності. Я встановила звук дзвіночків як рінгтон на своєму телефоні. Тож кожного разу, як до мене хтось дзвонить, я згадую, що треба перебувати тут і тепер.

Додаток можна завантажити безкоштовно на сайті *mindfulnessdc.org*.

### **«Музика, яка заспокоює думки» від Екгарта Толле**

Якщо ви волієте слухати музику, а не сидіти в тиші, спробуйте послухати «Музику, яка заспокоює думки» від Екгарта Толле, доступну на *Spotify*. Цей альбом – колекція улюблених пісень Екгарта Толле, які створюють відчуття спокою й безтурботності.



Слухайте ці заспокійливі пісні, коли треба зібратися до купи на роботі, або вмикайте їх, коли повертаєтесь увечері додому й хочете відчути «силу теперішнього моменту».

Можна безкоштовно слухати онлайн на *Spotify*.

# МУДРІСТЬ

## ЖИТТЯ ЯК ШКІЛЬНИЙ КЛАС

Я виросла в Афінах і виховувалась на класичній літературі й давньогрецьких міфах. Я вивчала їх не як давню історію – як вивчали мої діти в американській школі, – а сприймала їх як свої корені й джерело моєї ідентичності. Афіна, богиня мудрості, досі є для мене символом, що поєднує силу і вразливість, творче начало і дбайливість, пристрасть і дисципліну, прагматизм та інтуїцію, інтелект і уяву – складові нашої людської сутності й самовираження.

Сьогодні ми як ніколи потребуємо мудрості Афіни. Вона вдихає душу і співчуття – саме те, чого так бракує – у традиційно чоловічий світ роботи й успіху. Афіна з'явилася з голови Зевса, озброєна й незалежна, і почувалась мов риба у воді у практичному світі чоловіків – коли була на полі бою і коли переймалася справами міста, – винахідлива й небайдужа до закону, справедливості й політики. Це вкотре нагадує нам, що творчість й активна діяльність є такими ж природними для жінок, як і для чоловіків. Жінки не мусять відмовлятися від своєї глибинної сутності,

щоб процвітати у світі, де панують чоловіки. Навпаки: щоб виявити вроджену мудрість, переосмислити визначення успіху, жінки – та й чоловіки теж – повинні повернути собі ці сильні сторони, дані їм від природи.

*«На запитання про власне просвітлення Майстер завжди відбувався мовчанкою, хоч як учні старалися його розговорити.*

*Вони знали тільки одне: коли наймолодший син Майстра поцікавився колись, як його батько почувався, коли став просвітленим, той відповів: “Як дурень”.*

*Коли хлопець перепитав, чому Майстер відповів саме так, той пояснив: “Розумієш, сину, я почувався так, ніби зі шкіри виліз, щоб видряпатися в дім по драбині й розбити вікно, а тоді виявив, що двері до будинку весь час були відчинені”».*

ЕНТОНІ ДЕ МЕЛЛО

Якраз цієї мудрості і бракує, коли ми – як ті пацюки у відомому експерименті, що його провів Б. Ф. Скіннер понад п'ятдесят років тому, – знову і знову тиснемо на ті самі важелі, дарма що більше не отримуємо за це винагороди. Мудрість додає глибини до повсякденного життя і звільняє нас від мілкої реальності, в якій ми застрягли – реальності, де ми переймаємося першими двома критеріями успіху, грошима і владою, хоч ті давно перестали нас задовольняти. Ми вперто натискаємо на важелі не лише після того, як винагороди, щораз менші й менші, вичерпуються, а й навіть тоді, коли вже ясно, що це шкодить нашому здоров'ю, душевному спокою і стосункам з іншими. Мудрість – це вміння визнати

перед собою, що насправді ми шукаємо взаємин і любові. А щоб їх знайти, треба облишити невпинну гонитву за успіхом у тому розумінні, яке нав'язує нам суспільство, і прагнути того, що є справжнім, важливим і приносить моральне задоволення.

Ікар, герой давньогрецьких міфів, який підлетів так близько до сонця, що його воскові крила розтопилися, чудово символізує трагедію сучасної людини. Ігноруючи всі попередження, аж поки стає надто пізно, він стрімголов кидається зі скелі в океан назустріч смерті. Крістофер Букер, автор книжки «Сім основних сюжетів» (*The Seven Basic Plots*), пише: «Гордий зі свого вміння літати, він впадає у стан пихи, непомірних гордощів, що є основою егоцентризму. Пихатість змушує його відкинути верховний закон рівноваги й пропорцій, що керує Всесвітом, а також знехтувати взаємопов'язаністю всіх його частин». Ікар не зважає на закони фізики і зрештою згорає. Так само, як і ми: нехтуємо своєю істинною природою і врешті вигораємо.

Переосмисливши свої бажання, ми усвідомимо, що все, що трапляється в нашому житті – кожна невдача, кожна помилка, кожна втрата, а також кожна радість, кожна несподіванка, кожна щаслива okazія, – чомусь нас навчає. Життя – такий собі велетенський шкільний клас. Це фундамент свободи, що про нього говорили духовні вчителі, поети й філософи усіх часів і народів, від біблійного «Жоден горобець не впаде на землю без волі Отця» і до Рільке: «Можливо, всі дракони в нашому житті – це принцеси, які чекають тієї хвилини, коли побачать нас вродливими й мужніми». Мої улюблені слова про мудрість – я роздрукувала їх і тримаю за ламінованими у гаманці – належать Марку Аврелію:

Справжня мудрість полягає в тому, щоб сприймати все у житті ось як: «Це сталося задля мене, хоча кажуть, ніби це не так». Усе йде на користь тому, хто відповідає на обставини так: «Це саме те, чого я прагнув». Справді: хоч

що трапляється в житті, все воно може посприяти твоєму зростанню і зростанню твоїх ближніх. Одно слово, це мистецтво, що зветься «життя», і воно пасує і людям, і богам. У всьому криється особливий сенс і благословення; то ж чи може щось вважатися дивним або складним, якщо саме життя вітає тебе мовби свого давнього, вірного приятеля?

Колись давно мені приснився сон, який по-своєму передав ту саму думку і став для мене метафорою, до якої я постійно звертаюсь. Отже, я їду потягом додому до Бога. (Будь ласка, не перегортайте!) Подорож довга, і дорогою я бачу все, що відбулося у моєму житті. Деякі ділянки дороги дуже гарні – мені хочеться там затриматися чи навіть залишитися назавжди або прихопити їх зі собою. Інколи потяг волочить порожньою, негарною місцевістю. Але він постійно рухається вперед. Я відчуваю біль щоразу, коли намагаюся втриматися у певному місці, гарному чи відразливому, замість прийняти те, що вся ця дорога є дуже важливою для мене, бо в ній, як сказав Марк Аврелій, – прихований сенс і благословення.

Моя родина, звісно ж, їде разом зі мною. Ми вибираємо, хто, крім наших близьких, їхатиме з нами в потязі, з ким ми розділимо свою мандрівку. Ті, кого ми запрошуємо сісти в потяг, – це ті, з ким ми готові бути вразливими і справжніми, з ким не носимо масок і не бавимося в ігри. Вони допомагають нам піднятися, коли ми спотикаємось, і нагадують про те, для чого ця мандрівка, якщо ми відволікаємося на краєвид за вікном. І ми робимо те саме для них. Не пускайте на свій потяг життєвих Яго – підлесників і лицемірів. Серце й інтуїція підказують нам щоразу, коли вони з'являються, але ми надто заклопотані й не прислухаємося до них. Щойно ви помітили, що ці лицеміри пробралися у вагон потяга, мерщій виганяйте їх геть. А як тільки вигнали – пробачте їм і викиньте їх із голови. Нема нічого виснажливішого, ніж тримати на когось образу.

Розлучення – особливо, якщо в сім'ї є діти – це один із найважчих у житті уроків, а ще – величезне джерело стресу в особистому житті. Ми з Майклом, моїм колишнім чоловіком, були одружені одинадцять років – і вже шістнадцять як розлучені. Шлюб не зумів втримати нас разом, але ми мали дещо важливіше і незмінне – наших доньок. Любов до них спонукала нас докласти колосальних зусиль, аби пережити всі труднощі й залишитися друзями. Зокрема, щороку святкувати разом Різдво і дні народження наших дівчат. Ми дуже старалися і крок за кроком знову зблизилися. Пам'ятаю, як ми всією сім'єю вперше після розлучення поїхали влітку відпочивати. Як добре було відпустити всі образи й зосередитися на тому, що ми маємо двох доньок і що стосунки з ними – понад будь-які образи, які накопичилися впродовж років. Під час того відпочинку – і ще не раз відтоді – ми разом з дівчатами згадували різні історії з нашого життя і будували химерні фантазії про майбутнє (одного вечора ми довго сперечалися про плюси й мінуси весільних вечірок і придумували імена для ще ненароджених – і, на щастя, тоді ще не зачатих – дітей).

Наш шлюб закінчився, але стосунки між нами тривали далі. І досі тривають. І, як і будь-які стосунки, потребують зусиль, турботи й уваги. Найпевнішою ознакою того, що ми з моїм колишнім вибралися з болота, було те, що ми обое більше не хотіли, аби дрібні образи заважали нам гарно проводити час. Навіть у найщасливіших подружжях знайдуться дрібниці, які неодмінно дратують когось із партнерів. Коли ви перестаєте бути парою, ці прикрі риси починають нервувати у десять разів більше, і, щоб розлучення було вдалим, треба старатися їх уникати.

Наприклад, Майкл першим наполіг, щоб на сімейному відпочинку всі ховали гаджети подалі. Тож коли ми були вчотирьох, я забороняла собі користуватися телефоном.

А мене, натомість, завжди дратувало, як Майкл читав мені нотації, варто було мені кудись хоч на секунду запізнитися, навіть

на відпочинку (а я завжди думала, що під час відпустки не треба дотримуватися строгого графіка!). Але поступово все змінилося. Якщо я на кілька хвилин запізнювалася на вечерю, він більше не зиркав на мене вовком.

Ми перестали бути подружжям, але й далі спільно виховували наших доньок – а зазвичай саме діти найбільше страждають від невдалого розлучення.

«О Боже, – сказала Ізабелла під час недавнього відпочинку, – деколи забуваєш, що ви, мамо й тату, розлучені». Я чомусь дуже зраділа, почувши це. Почувалася так, ніби дійшла до кінця довгої, втомливої мандрівки. І ми всі виграли від того, що пройшли цей шлях. Бо його таки варто пройти – задля власного душевного спокою та щастя і задля всіх тих дітей, чиї батьки розлучаються.

*«Тримати на когось образу – це наче випити отруту й чекати, коли той, на кого ви образились, помре».*

КЕРРІ ФІШЕР

Найважливіше завдання на сьогодні – відновити правильний баланс і відділити дріб'язкові буденні хвилювання й клопоти від того, що справді важливо. Коли знайдемо в собі непохитний внутрішній стрижень, відразу побачимо, що в житті можуть у дивовижний спосіб поєднуватися начебто несумісні люди й заняття.

Я відчула це, коли вперше потрапила до Індії в сімнадцять років. Я поїхала вивчати порівняльне релігієзнавство в Університеті Вісва-Бгараті, що його заснував у Шантінікетані неподалік від Калькутти Рабіндранат Тагор. Під час навчання я побувала у священному місті Варанасі, де річкою Ганг – згідно з індуїстським ритуалом духовного переходу – пропливали мертві тіла, а серед

кіз і голубів колінкували, промовляючи молитви, худючі праведники. Пілігрими, майже всі у лахмітті, тільки одна в золотистій сарі, слухали безупинний гомін гуру й вуличних торговців. Довкола стояв хаос, але посеред нього я відчула якийсь незбагненний спокій. Я знала, що ніколи не зможу жити сама на вершині гори, але водночас збагнула, що знайти спокій та мудрість можна і посеред жвавого ринку; що досягнути невлвовимого поєднання тиші й стрімкого життєвого потоку – можливо; що ми можемо бути у світі й разом з цим не належати йому.

Блез Паскаль, французький математик і філософ XVII століття, сказав, що «всі проблеми людства походять від того, що людина не здатна спокійно посидіти сама в кімнаті». Навчившись спокійно сидіти наодинці, ми зможемо підтримувати той внутрішній стрижень, яким життя рухається зсередини назовні – байдуже, де ми: на самоті чи серед галасливого натовпу. І зможемо залишатися в цьому стані незалежно від того, скількома справами займатимемося. Звучить дуже просто, і коли я в такому стані, то дивуюся, навіщо взагалі з нього колись виходжу. Але щоб перебувати в ньому, треба виявляти колосальну силу волі й наполегливість, а щойно вислизаєш з нього, швидко себе на цьому ловити – ще раз, і ще, і ще – й не картати себе за це.

Ми у *HuffPost* розробили спеціальний корекційний курс – безкоштовний додаток для смартфона під назвою «GPS для душі». Він допомагає повернутися у стан спокою та рівноваги. Я розумію, тут є певний парадокс: використовувати додаток, щоб віднайти зв'язок із собою. Але чому б не скористатися гаджетами, які завжди лежать у кишені чи в торбі, щоб від тих гаджетів звільнитися? Цей додаток – такі собі духовні «тренувальні коліщатка». «GPS для душі» дає доступ до персоналізованого порадирика з музикою, поезією, дихальними вправами й фото своїх близьких, що допомагає звільнитися від стресу й відновити рівновагу. Є також доступ до порадиників експертів, інших користувачів та друзів.



Я завжди дивуюсь, як спритно цей додаток повертає мене до стану зосередженості й спокою – щоразу швидше, бо стежка вже добре знайома. Кожен із нас, попри будь-які проблеми, може перейти від боротьби до благодаті. Коли я перебуваю у «бульбашці благодаті», це не значить, нібито повсякденні речі, які дратували й засмучували мене, кудись зникли. Ні, просто вони втратили здатність дратувати й засмучувати. А коли приходять справжня біда – смерть, важка хвороба, втрата – ми маємо більше сил впоратися з нею і не зламатися.

Таке велике випробування спіткало мене 4 березня 2012 року. Того дня я отримала дзвінок, якого кожна мама чи тато боїться більш за все на світі. «Мамо, я не можу дихати». Дзвонила Крістіна, моя старша донька, яка закінчувала навчання в Єльському університеті й через два місяці мала отримати диплом.

Згадуючи той березневий день, коли я мчала стрімголов з Нью-Йорка до приймального відділення у Нью-Гевені, потім вийшла звідти з донькою, наколотою заспокійливим, яка ридала в моїх обіймах, а потім пережила кілька важких тижнів, я думаю про те, за що відчувала тоді вдячність: за те, що моя донька була жива, що в неї були близькі люди, які любили її й піклувалися про неї, і що вона хотіла одужати.

Крістіна вже мала проблеми з наркотиками, але ми сподівалися, що вони лишилися в минулому. Та й до такого ще ніколи не доходило.

Усе, що я вважала тоді важливим у своєму житті, відійшло на другий план. Упродовж року, поки Крістіна не вирішила публічно розповісти про свою наркозалежність, про неї знали тільки наша сім'я, найближчі друзі Крістіни та її хрещені мами. Я вважала, що це її історія та її життя – а отже, рішення, як говорити про цю проблему і чи говорити про неї взагалі, тільки за нею. Я пішлася донькою, коли через рік і місяць вона вирішила написати про свою боротьбу:

Ще рік тому я б нізащо не завела цього блогу, бо мені було дуже соромно й прикро за те, що я наркозалежна. Я ніколи не була жертвою насильства чи недогляду. Я не росла в сім'ї алкоголіків. Мені пощастило мати родину, що любить мене такою, якою я є, і дала мені всі можливості розвиватися. Тоді як так сталося? Чому я завдаю стільки болю тим, хто так мене любить? Чому я вперто все це відкидаю?

Скажу чесно: я не знаю. Знаю тільки одне: наркозалежність – це хвороба, з якою я борюся останній рік і місяць. Ця хвороба має здатність прогресувати, буває фатальна й може зачепити кожного.

Рік і місяць тому я не могла уявити, що житиму так, як живу зараз. Так, я маю на увазі життєві обставини – тепер у мене є постійна робота і здорові, наповнені любов'ю стосунки, – але насамперед йдеться про те, що я навчилася бути вразливою. Я навчилася просити вибачення і пробачати. Дізналася, скільки сили потрібно, щоб дозволити це собі. Якщо мій блог допоможе бодай одній людині почуватися не такою самотньою, якщо він підштовхне бодай одну людину попросити про допомогу, якщо він переконає бодай когось, що хай яким безнадійним видається його чи її становище – воно може поліпшитись, – цього вже більш ніж досить.

«Коли йдеться про утримання від наркотиків, ніхто не скаже вам одного, – пише Крістіна. – Перестати вживати наркотики – це ще легко. У сто разів важче давати собі раду з емоціями, від яких вони вас захищали». Навчитися бути вразливим і не соромитися цього, приймати власні почуття, не критикуючи себе за них, набагато легше, якщо усвідомити, що ми – це не тільки наші емоції, думки, страхи й характер. Що глибше ми це усвідомлюємо, то легше перейти від боротьби до благодаті.

*«Що сильніше притискаєш струну скрипки, то гірше її відчуваєш. Що голосніше граєш, то гірше чуєш... Якщо я “стараюся” грати, у мене нічого не виходить. Якщо я кваплюсь, то спотикаюсь. Слабкість — це єдиний шлях до сили».*

СТІВЕН НАХМАНОВИЧ

Ще одним переходом від боротьби до благодаті є народження дитини, коли за кілька годин (якщо пощастить) тіло, що корчиться від болю, творить диво — і на світ з'являється дитя. Попри медичний прогрес, це диво впродовж багатьох тисячоліть так і залишається дивом. Приголомшлива реальність — ми, смертні, спроможні на акт створення людини! — змінює нас назавжди. І це диво ми вшановуємо щороку, аж до смерті.

Я багато років мріяла про дітей, тому була на сьомому небі від щастя, коли у свої тридцять вісім нарешті стала мамою. Через кілька годин після народження Крістіни я пережила ще один момент повної благодаті. Пізніше я дізналася, що його переживає чимало жінок. І як підтверджують записи у щоденниках жінок попередніх поколінь, це явище зовсім не нове.

Я пів дня пролежала в ліжку, «гніздуючись» із Крістіною. Коли мене врешті почало хилити на сон, я відклала її в колиску біля ліжка. Через кілька секунд, коли всі вийшли з палати, я задрожала всім тілом. Щоб заспокоїтись, почала промовляти ті самі заспокойливі слова, які щойно казала своїй новонародженій донечці: «Спокійно... Усе гаразд... Усе гаразд».

А тоді мене раз — і перестало трусити. Я немовби вийшла зі свого тіла й подивилась згори на себе, на Крістіну, на букет тубероз на столику, на всю кімнату. Мені було зовсім не страшно. Я знала, що повернуся. Мене затопила гігантська хвиля благодаті

й сили. Так наче хтось відсунув фіранку, щоб я побачила краєм ока цілісність народження, життя і смерті. Побачивши їх разом, я прийняла їх усіх. Хтозна-скільки я витала у цьому стані майже відчутного на дотик спокою. А потім я побачила, як до палати ввійшла медсестра. Торкнувшись мене, вона різко повернула мене до лікарняної реальності. Я повернулась із глибокою впевненістю й радістю. Хвилювання через те, що скоро ми з Крістіною опинимося самі вдома, розвіялася. Я знала, що ми впораємося.

Щоб перейти від боротьби до благодаті, потрібна практика й цілеспрямованість. Але все в наших руках. На мою думку, браму до благодаті відчиняє почуття вдячності. Вдячність завжди була для мене однією з найсильніших емоцій. В англійській мові слова «благодать» (*grace*) і «вдячність» (*gratitude*) мають однаковий корінь з латини – *gratus*.

Піймавши себе на думці «зупиніть планету, я хочу зійти», слід нагадати собі, що жити можна по-іншому й варто спробувати прочинити браму благодаті. Часто все починається з того, аби на мить зупинитися й подякувати за цей день, за те, що ми живі, за будь-що інше. Борючись із наркозалежністю, Крістіна знайшла для себе помічну звичку: вона щовечора складала перелік того, за що була вдячна того дня, й надсилала його трьом своїм друзям, а ті надсилали їй свої «списки вдячності». Вона дотримується цієї звички й досі. Марк Вільямс, клінічний психолог із Оксфорду, придумав вправу «вдячність на десяти пальцях»: раз на день треба перелічити на пальцях обох рук те, за що ви вдячні. Деколи це не так просто. Але в цьому й суть: «постаратися усвідомити все те нібито незначне у своєму дні, що досі лишалося непоміченим».

Науковці довели, що такі вправи мають відчутні переваги. Вчені з Університету Мінесоти й Університету Флориди провели експеримент. Учасників просили щовечора складати перелік позитивних подій за день і записувати кілька слів про те, чому ці

події були для них радісні. Унаслідок цього в учасників знизився рівень стресу і врегулювався сон.

Особисто я зрозуміла, що вдячна не лише за всі благословення у моєму житті. Я дякую за все, що не трапилося – за моменти, коли «катастрофа» пройшла за крок від мене, за все те погане, що мало не сталось. Різниця між тим, що не сталося, і тим, що могло статися, – це і є благодать.

А ще в моєму житті траплялися біди, які нищили мене морально й завдавали болю. Одна з них – втрата моєї першої дитини. Мені було тридцять шість, і я була сама не своя від радісної новини, що скоро стану мамою. Але ніч за ніччю я спала дуже неспокійно. Мені снилося, що всередині мене росте дитина – хлопчик, але її очі весь час заплющені.

Дні переходили в тижні, тижні – в місяці. Одного дня рановранці, ще добре не прокинувшись, я голосно запитала: «Чому його очі заплющені?» У ту мить я вже знала те, що лікарі підтвердили пізніше. Моя дитина не могла розплющити очі, бо померла ненародженою в моєму лоні.

Своїх ненароджених дітей ми носимо не тільки в лоні – це вам скаже будь-яка жінка. Ми носимо їх у своїх снах, у своїх душах, у кожній своїй клітині. Втрата дитини пробуджує різні невисловлені страхи: чи зможу я колись стати матір'ю? Я почувалась розбитою. Багато безсонних ночей пролежала в ліжку, перебираючи скалки і друзки, сподіваючись знайти причину, чому моя дитина завмерла.

Ступаючи мінним полем, всіяним важкими запитаннями й частковими відповідями, я помалу рухалась до зцілення. З часом дитина перестала мені снитися, але в ту пору мені здавалося, що моє горе ніколи не мине. Колись моя мама процитувала Есхіла, і його слова дуже влучно описали те, що відбувалося зі мною: «От у сні / в серце скрапує з п'ятьми / біль гіркий – каяття – й мимохіть / ми вві сні мудріємо. / В цьому – й ласка божества, /

що твердо / за кермом життя стоїть».\* У певний момент я прийняла біль, що падав крапля за краплею, і почала молитись, аби прийшла мудрість.

Я вже встигла пізнати біль. У моєму житті розпадалися стосунки, приходили хвороби, смерть забирала близьких мені людей. Але ще ніколи я не знала такого болю, як цей. Переживши його, я зрозуміла, що ми на цій Землі не для того, щоб накопичувати перемоги, трофеї чи досвід, і навіть не для того, щоб уникати невдач. Ми тут, щоб дати стесати і зчистити зі себе зайве – аби залишилося тільки все справжнє. Тільки тоді біль і втрата має сенс, і тільки так можна повертатися знову і знову до вдячності й благодаті.

Перед трапезою я люблю промовляти подячну молитву, хай навіть подумки. А ще люблю мандрувати й спостерігати за різними традиціями, пов'язаними зі споживанням їжі. Коли ми запускали *NuffPost Japan* 2013 року, я побувала в Токіо. Мені сподобалось, що перед кожною трапезою японці кажуть «ітадакімасу», що означає «приймаю». А коли я була в індійському місті Дармсала, трапези починалася з простої молитви.

У Греції я змалку звикла промовляти, вголос чи подумки, коротку подячну молитву, сідаючи за стіл, хоча наша сім'я була не дуже релігійна. «Ви не так ідете назустріч благодаті, як дозволяєте їй прийти до себе, – писав Джон-Роджер, засновник Руху за духовне самопізнання. – Але можете не помітити її в теперішній миті, якщо заздалегідь визначили, за яких умов вона мала б з'явитися. Наприклад, як грім і блискавка, зі спалахом, гуркотом і всяким іншим. Але насправді благодать приходить природно, як дихання».

---

\* Переклад Андрія Содомори. (Есхіл. Трагедії. Київ, 1990. 316 с.)

І ченці, і науковці говорять про те, як важливо бути вдячним. «Належати до людського роду – славна доля, – писав Томас Мертон, ченець-трапіст із Кентуккі. – Попри те, що цей рід вірить у всяке безглуздя і накоїв чимало жажливих помилок, сам Бог прославився, ставши представником роду людського. Представником роду людського! Подумати тільки – таке звичайне твердження, а сприймається як новина про те, що в космічній лотереї нам дістався виграшний квиток. Подумати тільки!»

*«У днину, коли віє такий вітер, як треба, просто  
напни вітрило – і світ повен краси. Сьогодні якраз  
такий день».*

Румі

Роберт Еммонс із Каліфорнійського університету в Дейвісі та Майкл Маккало з Університету Маямі – відомі науковці, які досліджують вдячність – дійшли висновку, що «життя, побудоване навколо почуття вдячності, є панацеєю проти ненаситних потягів і всіляких незгод. <...> В основі вдячності лежить думка про винагороду, якої людина начебто недостойна. Вдячна особа вважає, що нічим не заслужила на певний дар чи перевагу – що це було дано їй з доброї волі». Почуття вдячності протидіє негативним емоціям. Це наче білі кров'яні тільця для душі, які захищають нас від цинізму, від переконання в тому, нібито нам усе належить, від злості й обурення. Я дуже люблю один влучний вислів на цю тему (він начебто належить імаму аш-Шафії, мусульманському правознавцю VIII століття): «Мое серце спокійне, бо знає, що призначене мені ніколи мене не промине, а те, що промине, ніколи не було мені призначено».

## **СИЛА ІНТУЇЦІЇ: КОЛИ ПРОМОВЛЯЄ ВНУТРІШНІЙ ГОЛОС, ЗАМОВКНІТЬ І СЛУХАЙТЕ**

Явною ознакою того, що нам бракує мудрості, є невміння прислухатися до застережних сигналів. Таких прикладів в історії – безліч. Можливі наслідки я зрозуміла кілька років тому, коли побувала в Помпеях. Проголюючись старим містом, я думала про те, як 79 року нашої ери вибух вулкана стер місто і його мешканців з лиця землі.

Застережних знаків було багато: 62 року нашої ери стався сильний землетрус, після того земля не раз дрижала, пересохли колодязі й струмки, собаки повтікали, позмовкали птахи. А потім з'явилося найочевидніше попередження: з Везувію стовпом повалив дим, і тільки потім вулкан вибухнув, поховавши місто під майже 20-метровим шаром попелу й вулканічної породи.

Менші землетруси, що цьому передували, мешканці проігнорували як «не дуже небезпечні». Застережні знаки про неминучі катастрофи оточують нас зусібіч, вказуючи на прірву між тим, як маємо чинити – щодо зміни клімату, дедалі більшої економічної нерівності, провальної війни з наркотиками – і тим, як натомість чинимо. Ця прірва виникла через те, що нам бракує мудрості.

Одним із найбільших джерел мудрості є інтуїція – внутрішні знання. Кожному з нас знайома ситуація: щось муляє на душі, немовби внутрішній голос підказує, чи варто щось робити. Ми чуємо підказку, вважаємо її правильною, але пояснити причини не можемо. Ті, хто ліпше сприймає візуально, буває, помічають якісь знаки. Миттєвий натяк, на який не звернеш уваги, поки це не ввійде у звичку: наприклад, усмішка на лиці дитини, яку бачиш із вікна потяга, проїжджаючи повз дитячий майданчик. Навіть якщо ми не стоїмо на роздоріжжі, не розмірковуємо, як бути далі, й не дослухаємося до внутрішнього голосу, інтуїція завжди з нами, завжди оцінює становище, завжди намагається



скерувати нас у правильному напрямку. Але чи ми її чуємо? Чи прислухаємось до неї? Чи живемо так, щоб стежка до інтуїції була вільна від перешкод? Розвивати інтуїцію і прислухатися до неї, жити так, щоб користати з її мудрих підказок, – це одна із запорук процвітання, на роботі і в особистому житті.

*«Інтуїція – не інтелект – немовби промовляє чарівні слова “Сезам, відчинися”, які є ключем до пізнання самих себе».*

АЛЬБЕРТ ЕЙНШТЕЙН

У декого слово «інтуїція» асоціюється з якимись езотеричними дурницями або паранормальними явищами. Але насправді згадки про мудрість, яка не є творінням логіки й раціонального мислення, можна відшукати в найдавніших письмових джерелах. Західна культура – це пам'ятник розуму. Вона подарувала нам Просвітництво, промислову революцію, інформаційну епоху й усе, що з'явилося після неї. Але за цими тріумфами стоїть не тільки розум, бо не тільки розум допомагає нам у житті.

Плотін, філософ III століття, писав, що є три види знань: «Думка, наука, просвітлення. Засіб або інструмент першого знання – відчуття, другого – діалектика, третього – інтуїція». Інтернет спростив доступ до перших двох видів знань. І водночас віддалив від нас просвітлення, або ж мудрості, без яких неможливо прожити змістовне життя.

Науковці підтвердили, що інтуїція впливає на ухвалення рішень. «Уже давно з'ясовано, – пишуть психологи Мартін Селігман і Майкл Кагана, – що чимало важливих рішень ухвалено на основі інтуїції, а не лінійного мислення».

Ось як вони характеризують інтуїтивне ухвалення рішень: «а) швидко; б) несвідоме; в) використовується щодо рішень, які мають кілька аспектів; г) спирається на багатий попередній досвід; г) властиве фахівцям; д) його не так легко пояснити опісля; е) часто супроводжується високим рівнем упевненості».

Нам не просто так здається, що інтуїція йде глибоко з нутра. Недарма кажуть «нутром чую» або «серце мені підказує». Річ у тім, що інтуїція — це частина нашої внутрішньої «прошивки». У книжці «Спалах! Сила несвідомих думок, або Як не заважати мозку приймати рішення» Малкольм Гледвелл описує, як оте ядро — адаптивне несвідоме — працює наче «велетенський комп'ютер, який швидко й непомітно обробляє великий масив даних, без якого ми не зможемо функціонувати як особи людського роду».

У цій книжці йдеться про те, що адаптивне несвідоме, або ж інтуїція, набагато точніше відчитує ситуацію, ніж свідомість, яка все прораховує. Гледвелл розповідає історію про курос — давньогрецьку статую, яку придбав музей Пола Гетті в Лос-Анджелесі. Команда науковців, провівши не одне дослідження, підтвердила, що статуя автентична. Однак кілька істориків мистецтва, серед них Томас Говінг, колишній директор Метрополітен-музею, відразу здогадалися, що це не так. Говінг відчув до статуї інтуїтивну відразу. «За дві секунди — за перший погляд, — пише Гледвелл, — вони осягнули природу статуї глибше, ніж команда музею Гетті за чотирнадцять місяців». «Чи могли вони пояснити, звідки їм це відомо? — запитує Гледвелл. — Ні. Але вони це знали».\* І, як виявилось, мали рацію. Статуя була підробкою.

У книжці «Джерела влади: як люди ухвалюють рішення» (*Sources of Power: How People Make Decisions*) Гері Кляйн розповідає про

---

\* Переклад Ірини Сав'юк. (Гладуелл Малколм. Спалах! Сила несвідомих думок, або Як не заважати мозку приймати рішення. Київ, 2017. 240 с.)

групу пожежників, які гасили вогонь в одноповерховому будинку, поливаючи водою полум'я на кухні: «Лейтенант відчуває, що щось не так. Нема жодних сигналів, але йому просто муляє, що тут щось не те, і він наказує підлеглим вийти з будинку. А то звичайнісінький собі будинок, цілком типовий». Пізніше начальник не міг пояснити, що його підштовхнуло дати таку команду. «Шосте чуття», – сказав він. І добре, що він ту команду вигукнув, бо щойно пожежники виконали його вказівку й покинули будинок, як підлога обвалилася. Виявилось, що джерело вогню було просто під їхніми ногами – у підвалі, про який вони навіть не здогадувалися.

Кляйн також розповідає про досвідчених медсестр у відділенні реанімації новонароджених, які вміють визначати, чи є у передчасно новонародженого немовляти сепсис. Навіть якщо симптоми суперечливі. А це дуже важливо, бо якщо інфекцію негайно не почати лікувати, дитина може померти. Медсестри часто знають про зараження ще до того, як приходять позитивні результати аналізів. Кляйн запитав їх, звідки їм про це відомо, а медсестри відповіли: інтуїція. «Вони просто дивилися на дитину, – пише Кляйн. – І знали. Кінець історії». Виявилось, що їхня інтуїція спиралася на малопомітні сигнали, які медсестри самі не змогли б докладно описати. Але вони відразу доходили правильного висновку.

Усі ми знаємо, що інтуїція працює, якщо розвивати її й дослухатися до неї. Усі ми знаємо, що інтуїція допомагає впоратися з проблемою ліпше, ніж твереза, сувора логіка. Так само знаємо й те, що прислухатись чи не прислухатись до своєї інтуїції буває буквально питанням життя і смерті. Тоді чому внутрішній голос так часто ігнорують і зневажають?

Я, звісно, теж не свята. Не раз міркую про те, як часто я не звала на шепіт свого внутрішнього голосу, як легко його відкидала, відмахувалась від нього і далі вела заклопотане, квапливе

життя. Найчастіше це відбувалося тому, що я не могла раціонально пояснити, чому я сумнівалась у своєму рішенні. Але ж саме з цієї причини й варто прислухатися до свого чуття. У цьому й криється мудрість, якій не йдеться про логіку чи дані.

Уявімо собі, що ви повертаєтеся ввечері додому. Звертаєте на темну вулицю, і вам стає трохи некомфортно. Ви відчуваєте якусь незрозумілу тривогу – «шосте чуття», як казав той начальник пожежної частини. Внутрішній голос, ваше адаптивне несвідоме підказує вам: «Не йдіть цією вулицею». Але ви поспішаєте і таки йдете вперед, хоч і нервуєтеся. Якщо ваша інтуїція не помиляється, таке рішення може мати сумні наслідки.

Або, скажімо, ви проводите співбесіду з потенційним кандидатом на роботу. Щось вам муляє на душі, коли ви з ним розмовляєте, але ви поспішаєте, а в кандидата хороше резюме. Вакансія вже давно відкрита, і треба якомога швидше її заповнити, тож ви не прислухаєтесь до своєї інтуїції і наймаєте ту людину. Ось так кадровики й помиляються. Або ви розмовляєте зі своєю дитиною і, відволікшись на інші думки чи на щойно отримане повідомлення, не звертаєте уваги, як вам щось тихенько тенькнуло всередині через те, що ваша дитина щось сказала – або не сказала.

Часом інтуїція підказує: треба дізнатися про щось більше. Але сучасний світ, де всі цілодобово на зв'язку, будує перешкоду за перешкодою на шляху між нами та інтуїцією. Наше внутрішнє чуття ховається під горою імейлів у скриньці, за безкінечним дзиччанням смартфона, за біганиною із зустрічі на зустріч, коли ми вигорілі і в стресі. Якби внутрішній голос мав такі поділки за силою сигналу, як мобільний телефон, ми б часто бачили, що перебуваємо поза зоною досягнення мудрості.

«Що довше ми зволікаємо й не прислухаємося до своєї інтуїції, то менше маємо до чого прислухатися, – пише Гері Кляйн. – Ми – це щось більше за сукупність програм і аналітичних методів, якими користуємось, більше за бази даних, до яких маємо

доступ, більше за процедури, що їх мусимо пам'ятати. Перед нами є вибір: обмежитися тільки ними чи вийти за їхні межі».

Як на мене, найпростіший спосіб втратити контакт зі своєю інтуїцією – недосипати. Як уже йшлося в розділі про добре здоров'я, через недосипання страждає увага і пам'ять. Брак сну знижує емоційний інтелект, самооцінку і здатність до емпатії. Коли ми недосипаємо, то ризикуємо перейти за лінію моралі, бо недосипання знижує самоконтроль. Наша поведінка й характер не визначені раз і назавжди – на них впливає те, наскільки ми відпочили й зосереджені.

Медитація, йога та практика самоспостереження допомагають стишити довколишній галас і прислухатися до свого внутрішнього голосу. Коли я була вагітна Крістіною, а тоді Ізабеллою, щодня займалася йогою. Я запозичила цю звичку від мами, яка могла, як мені здавалося в дитинстві, годинами стояти на голові. Хоча, перш ніж перейняти цю сімейну традицію, я, певна річ, бунтувала проти неї. Під час заняття йогою я зосереджена й розслаблена, підтримую внутрішню дисципліну й зовнішню поставу і завдяки цьому відчуваю рівновагу, яка залишається зі мною ще довго після того, як килимок для йоги згорнуто й заховано.

На Заході медитацію і йогу активно пропагував Парамаханса Йогананда. В «Автобіографії йога» (*Autobiography of a Yogi*) він писав про потребу дбати про своє інтуїтивне «я»: «Інтуїція – це провідниця душі, яка з'являється природно у ті миті, коли розум людини спокійний. Майже кожен із нас переживав “інтуїтивний здогад”, який незбагненим чином виявлявся правильним, або передавав свої думки іншій людині. Завдяки “антені” своєї інтуїції мозок, вільний від метушні й неспокою, може виконувати всі функції складної радіоапаратури, посилати й отримувати одні думки й заглушувати інші, небажані».

Саме цю книжку Стів Джобс просив подарувати всім, хто прийде на його похорон. Джобс провів певний час в Індії, і його особливо

цікавила роль інтуїції в житті людини. «Індійські селяни, на відміну від нас, покладаються не тільки на інтелект. Вони розраховують і на інтуїцію, яка в них набагато розвиненіша, ніж у мешканців інших частин світу, – казав Джобс. – Інтуїція – дуже потужна, потужніша за інтелект, на мою думку. Це розуміння серйозно вплинуло на мою роботу».

*«Ми вчимося говорити, розмовляючи, вчитися – навчаючись, бігати – бігаючи, працювати, – працюючи.  
І так само ми вчимося любити – коли любимо».*

ФРАНЦИСК САЛЬСЬКИЙ

Інтуїція – це про зв'язки, але зв'язки неочевидні й такі, що не мають логічного пояснення. Наша інтуїція з'єднує нас із внутрішнім «я», а також із чимось більшим, що виходить за межі нас самих і нашого життя. Але втратити з нею зв'язок надзвичайно легко. А відновити його без великих зусиль майже неможливо, зважаючи на вимоги й темп сучасного життя. Інтуїція – наче камертон, який забезпечує гармонію, якщо ми навчимося слухати. Вона допомагає керуватися в житті осередком спокою, що його Марк Аврелій називав «внутрішньою цитаделлю».

Більшість життя ми, без сумніву, проводимо за мурами цієї цитаделі. Щоб це змінити, треба скоригувати свій життєвий курс. А щоб цього навчитися і усвідомити цю потребу, досить лише практики. З часом вчишся швидко коригувати свій курс і повертатися до місця спокою, незворушності й любові – аж поки повернення до своєї істинної натури не стає звичною справою.

У тому тихому осередку можна поглянути на себе збоку, відновити рівновагу й усвідомити, що насправді важливо. На жаль,

я переконалась у цьому щойно тоді, коли мій батько у свої сімдесят почав втрачати зір, аж поки – і про це, за його словами, він шкодував найбільше – більше не міг розрізняти двох своїх онучок. Він пережив німецький концтабір, роки фінансових труднощів, розлучення і мільйон різних розчарувань. Він був наділений блискучим розумом і душею поета – й водночас мав мінливий темперамент і був залежний від азартних ігор та спиртного. Коли через діабет у нього розвинулася макулодистрофія, батько був у повному розпачі, тому що більше не міг ні читати, ні писати. А він дуже любив ці заняття і планував присвятити їм свою старість. Та натомість мусив звернути погляд всередину себе. А там, як сказала моя сестра, «він побачив занедбаний сад, який роками не поливали й не прополювали. А ще – хвіртку до серця, міцно зачинену. Якби на хвіртці висіла табличка, там би, мабуть, писало: “Вхід заборонено. Всередині вибухівка”». Іноді батько втрачав пильність і прочиняв ту хвіртку, але одразу її зачиняв. Дбати про внутрішній сад він почав допіру тоді, як сталася біда й він утратив зір.

## **ІПАРАДОКС: «РОЗУМНИЙ» ТЕЛЕФОН РОЗУМУ НЕ ДОДАЄ**

Налагоджувати зв'язок із мудрістю так важко через залежність від технологій. Цілодобове перебування на зв'язку – це наче змій, що ховається в цифровому Едемі.

«Люди перебувають у патологічних стосунках зі своїми гаджетами, – каже Келлі Макгонігал, психологиня зі Стенфордської медичної школи, яка досліджує самоконтроль. – Вони почуваються не просто залежними, а загнаними в пастку». Вимкнути гаджети й відновити сили стає щоразу складніше.

Професор Марк Вільямс описує, як ми шкодимо самі собі:

З погляду нейробиології, якщо подивитись на знімки мізків людей, які вічно кудись поспішають, які ніколи не відчувають смаку їжі, які завжди перестрибують з одного завдання на інше, не розуміючи до кінця, що роблять, можна сказати, що емоційна частина мозку, яка спонукає людей до руху, весь час перебуває у стані повної бойової готовності. <...> Якщо хтось думає: «Я поспішаю, щоб усе встигнути», його організм вважає, що він поспішає, бо намагається втекти від хижака. Тому що активна та частина мозку, яка за це відповідає. Однак від хвилювань не втечеш, хоч як швидко бігтимеш.

Натомість практика самоспостереження «вчить робити будь-що, усвідомлюючи, що саме ти робиш». Тобто усвідомлювати, що ми свідомі. Це дуже важливий інструмент, і передати його функцію технологіям неможливо. Дехто вважає, що дедалі більша сила «великих даних» (використання потужних комп'ютерів, які аналізують величезні масиви інформації й визначають закономірності) рано чи пізно конкуруватиме з людською свідомістю. Водночас не бракує скептиків, які сумніваються, що «великі дані» зможуть ефективно розв'язувати проблеми.

Як пише Насім Талеб, автор книжки «Чорний лебідь: про (не) ймовірне у реальному житті»: «Можливо, великі дані – це справді більше інформації, але водночас це і більше хибної інформації. Навіть якщо інформація правдива, проблема в тому, що “голка губиться у щораз більшій копиці сіна”».

«Великі дані багато з чим не можуть впоратися, – пише Девід Брукс. – Коли треба ухвалити якесь рішення, що стосується взаємин з іншими людьми, немудро міняти дивовижну машину у своїй голові на недороблену машину на своєму столі». Завдяки



«розумним» сучасним інструментам знання можна добувати набагато швидше, але мудрість не добудеш скоріше, ніж три тисячі років тому при дворі царя Соломона. Наше покоління аж розпухнуло від інформації, зате зголоділо за мудрістю.

На Фестивалі ідей в Аспені 2013 року чи не з найкращою промовою виступила Ненсі Коен, професорка Гарвардської бізнес-школи. Нам потрібна мудрість, сказала Коен, бо «інформація... не дорівнює знанням, а знання не дорівнюють розумінню, а розуміння не дорівнює мудрості. <...> Хіба ми не шукаємо її тут і тепер, наче завзяті пілігрими?»

У *HuffPost* ми створили розділ під назвою *Screen Sense*, де пишемо про залежність від гаджетів і публікуємо найсвіжіші наукові дослідження, звіти й розвідки про те, як технології впливають на життя, здоров'я й особисті стосунки. Ціна за цю залежність надзвичайно висока. На дорогах Америки гине понад 3000 людей щороку і ще 400 000 травмуються через те, що люди однією рукою кермують автомобілем, а другою переписуються на телефоні. Національна адміністрація з питань дорожньої безпеки США називає гаджети «найтривожнішим чинником, що відвертає увагу від дороги».

У першому тематичному пості під назвою «Мамина цифрова дієта» (*Mom's Digital Diet*) Лорі Лейбович, редакторка розділу про стиль життя, розповідала про свою нещодавню відпустку, коли вона вирішила відпочити не лише від роботи, а й від телефона. Лорі сказала своїм дітям: «Як тільки ви побачите, що я щось клацаю на смартфоні – крім фотографій, – відразу забирайте його від мене».

Цифрової дієти, як і будь-якої іншої, було важко дотримуватися. Але вона дала своє. «Так, – пише Лорі, – бувало, що я почувалася загубленою, бо телефон не подавав мені “сигналів Павлова” про нове повідомлення чи твіт. З іншого боку, так класно було рити тунелі в піску й гортати сторінки роману, а не клацати

пальцями по екрані. Я вперше за бозна-скільки часу бачила – справді бачила – своїх дітей. І вони раділи від того, що я присвячую їм увагу».

Дисконект – це дорога з двостороннім рухом. Керолайн Кнорр із громадської організації *Common Sense Media* написала про те, що її організація провела опитування і з'ясувала, що 72 відсотки дітей, молодших за вісім років, і 38 відсотки дітей, молодших за два роки, уже почали користуватися мобільними гаджетами.

А Стефані Дональдсон-Прессман, клінічна директорка Центру педіатричної психології в Новій Англії, розповідає: «На клінічному рівні ми дедалі частіше бачимо симптоми, які зазвичай пов'язані з тривогою і депресією – наприклад, проблеми з короткотерміновою пам'яттю, скорочений обсяг уваги, безсоння, поганий настрій і загальне невдоволення».

«Середньостастична дитина віком 8–10 років проводить майже вісім годин на день з різними технологічними засобами, а старші діти й підлітки – понад одинадцять годин», тоді як Американська академія педіатрії рекомендує, щоб діти й підлітки розважалися перед екранами не більше години-двох на день. А дітям, яким ще не виповнилося двох років, взагалі краще не користуватися гаджетами. Щоб ці рекомендації працювали, батьки повинні показувати приклад здорової поведінки, а не залежності.

Комедійний артист Луї Сі Кей поставив перед нами люстерко, в якому добре видно, наскільки ми залежні від гаджетів. В одному виступі він говорить, наскільки це абсурдно, що на дитячих подіях батьки не помічають футбольного матчу, шкільної вистави чи випускного в дитячому садку, бо намагаються записати дійство на відео і через це «не бачать за телефоном своєї ж дитини». Ми такі схиблені на тому, щоб зафіксувати досягнення своїх дітей, що взагалі їх пропускаємо. «Дитина має просто неймовірне розширення. Подивіться на неї – і самі побачите. Повне HD», – жартує він.

Як то кажуть, будьте обережні зі своїми бажаннями. Великі дані, безперешкодний доступ до інформації, можливість перебувати в постійному контакті і щораз більша залежність від технологій створюють шумний затор, який заважає нам дістатися до внутрішнього осередку розуміння і спокою. Назвімо це *іПарадокс*: «розумні» телефони блокують шлях до мудрості.

## **ХВОРОБА ПОСПІХУ І ЧАСОВИЙ ГОЛОД**

Улітку 2013 року один допис у блозі на *The Huffington Post* буквально за ніч став сенсацією, зібравши аж 7 мільйонів переглядів і майже 1,2 мільйона вподобань на фейсбуці. Він мав назву «День, коли я перестала казати “поквапся”» (*The Day I Stopped Saying «Hurry Up»*), і написала його Рейчел Мейсі Стеффорд, педагогиня зі спеціальної освіти й мама шестирічної дівчинки. Життям Рейчел, як писала вона сама, «керували електронні сповіщення, дзвінки і переповнені графіки». Але одного дня вона з прикрістю усвідомила, як це впливало на її доньку, «неквапливу, безтурботну дитину, яка любить зупинитись на півшляху й понюхати троянди». «Я поводитись як хуліганка, яка цілий час штовхала вперед і квапила малу дитину, якій просто хотілось насолодитися життям». Цей пост зачепив багатьох читачів за живе не тільки з тієї причини, що ми відчуваємо докори сумління за те, як виховуємо своїх дітей, а й тому, що до нас дійшло, якої шкоди ми завдаємо, коли кажемо «поквапитися» – не тільки дітям, а й собі. Діти мають набагато тісніший зв'язок з тією миттю, в якій перебувають, і не обтяжені штучними часовими рамками, в які ми втискаємо самі себе (і вимагаємо, щоб гаджети пильно стежили, чи ми їх дотримуємося). Історія Рейчел нагадала про те, що нам варто повчитися в дітей жити тут і тепер.

*«Лучиться райдугу уздріть –  
І серце виграє:  
Так було на зорі життя;  
Так зараз є, як я в літах;  
Так буде в старості моїй –  
Чи краще смерть!  
Батьком для нас Дитя єси;  
Нехай же решту моїх днів  
поєднає природний надпорив».\**

ВІЛЬЯМ ВОРДСВОРТ

Опанувати мистецтво сповільнення за один день не вдасться, і тут нема нічого дивного. Засвоїти мудрість неквапливого, справжнього життя – це ціла мандрівка. А ще рецепт доброго здоров'я. Ліцзин Янь, науковець із Північно-західного університету, провів дослідження і спостеріг, що підлітки, які виявляли поспіх і нетерплячість, наражалися на більший ризик виникнення гіпертонії.

Поспіх може призвести і до зайвих кілограмів на талії, якщо ми й за столом квапитимемося. Дієтологиня Кетлін Зельман каже: «Від початку трапези минає приблизно 20 хвилин, поки мозок дає вам сигнал про те, що ви ситі. Якщо ви їсте неспішно, то забезпечуєте мозкові вдосталь часу, щоб надіслати цей сигнал. А відчувачи ситість, ви їсте менше». Нові дослідження підтверджують, що коли ви їсте повільно, то споживаєте менше калорій. Навіть кохатися варто повільно, бо поспіх гальмує вироблення дофаміну – хімічної речовини, яка впливає на лібідо.

---

\* Переклад Ольги Здір.

Результати дослідження, опубліковані в журналі *Harvard Business Review*, засвідчують, що поспіх шкодить креативності й роботі: «Якщо творчість опиняється під прицілом, зазвичай їй кінець. <...> Складні когнітивні процеси вимагають певного часу, і якщо цього часу нема, про творчість можна забути».

Наша культура схибнута на часі. Ми переживаємо часову кризу. Нам завжди здається, що ми заощаджуємо час — і разом з тим, що його вічно бракує.

Щоб управляти часом — чи радше мати справу з тим ілюзорним заняттям, яке ми вважаємо «управлінням часом», — ми ганяємо себе у строгий графік, квапимось із зустрічі на зустріч, з події на подію, вічно намагаючись заощадити трохи часу то тут, то там. Завантажуємо додатки, які допомагають бути продуктивнішими, й охоче клікаємо на статті, де радять, як заощадити час. Намагаємось вихопити кілька вільних секунд у повсякденній метушні, сподіваючись, що це дасть нам час запланувати ще одну нараду чи зустріч, яка допоможе нам видряпатися на наступний щабель драбиною успіху.

Ми, як ті авіалінії, цілий час «переброньовуємо» себе, боїмося не використати вільну хвилину, впевнені, що можемо встигнути все. Ми боїмося, що, не втиснувши якомога більше у свій графік, пропустимо щось цікаве, важливе чи особливе, те, що посприє нашій кар'єрі. Але в житті нема «кредитних» хвилин. «Заощаджений» час не можна залишити на потім. Такий спосіб життя коштує дуже дорого.

Ми страждаємо від епідемії «хвороби поспіху», як назвав це явище Джеймс Глік у книжці «Швидше: прискорення майже всього на світі» (*Faster: The Acceleration of Just About Everything*): «Наші комп'ютери, наші фільми, наше сексуальне життя, наші молитви — усі вони стали такі швидкі, як ніколи. І що більше ми накопичуємо гаджетів, що більше знаходимо стратегій, які покликані заощаджувати час, то в більшому поспіху живемо».

Професорка Гарварду Леслі Перлов назвала це явище «часовим голодом». Наслідки часового голоду цілком реальні: від сильного стресу до незадоволення власним життям. Натомість відчуття, коли часу вдосталь чи більш ніж вдосталь, називають «часовим достатком». І – вірите чи ні – цього достатку можливо досягнути.

*«Серед галасливого вуличного натовпу її серце мовчало. Ні в її руках, ні в ногах не було поспіху».*

КРИСТІНА РОССЕТТИ

Деякі люди від природи багаті на час. Наприклад, моя мама. Коли йшлося про час, вона була непристойно багата. Мама проживала свої дні як дитина – тут і тепер, і дійсно зупинялася понюхати троянди. Похід на ринок був для неї пригодою дня, і вона й близько не переймалася «справами, які треба переробити». Я досі згадую пораду, яку мама давала мені та моїй сестрі, коли ми опинялися перед складним рішенням: «Пташко, хай собі помаринуються». Іншими словами – дайте собі час подумати про наслідки свого рішення і жити з ними.

Мама на власному прикладі демонструвала всі радощі повільного життя. Допоки мама не померла 2000 року, ми з нею дотримувалися негласної домовленості: вона жила в ритмі позачасового світу, в ритмі дитини – а я жила в ритмі сучасного світу. Якщо я кожного разу зиркала на годинник і дивувалася, що вже пізніше, ніж я собі гадала, то в маминому світі не було порожніх зустрічей і потреби квапитися. Мама вважала, що, поспішаючи, ми пропустимо дарунки, які отримуємо тільки тоді, коли на сто відсотків віддаємося якомусь завданню, стосункам, трапезі,

теперішній миті. Ось чому мама терпіти не могла займатися кількома справами одночасно.

Виявляється, що якраз мамине розкішне відчуття часу, а не моя боротьба з вічним часовим голодом, краще відповідає науковому розумінню часу. Фізик Пол Девіс написав у журналі *Scientific American*, що більшості з нас здається, ніби час плине – накочується на нас, а тоді тече позаду, – але насправді це не так: «В уявленні фізиків час простягається у всій своїй цілісності – як часовий ландшафт за аналогією до ландшафту природного, – і минулі й майбутні події розміщені на ньому всі разом. Цей ландшафт ще називають “часоблоком”». І мені страшенно подобається цей образ, бо «часоблок» допомагає побачити загальну картину: у світі нема часу – і водночас є весь час, який лиш може бути.

На жаль, я є живим доказом того, що часове багатство – не те, що можна успадкувати. Та навіть якщо ви не народилися «багатими на час», є кілька способів перетворити часовий голод на свято достатку. Дослідження підтверджують, що, як писав Кіт О’Браєн у *Boston Globe*, «малі вчинки, прості емоції на кшталт подиву і навіть начебто нелогічні дії, як-от витрачання часу на допомогу комусь – коли, по суті, даруєш свій час, – дають відчуття часового багатства». «Учасники нашого дослідження казали, що не тільки почали менше метушитися, – каже Дженніфер Аакер, професорка Стенфордської бізнес-школи й співавторка розвідки про сприйняття часу. – Їхнє благополуччя також поліпшилось. <...> Вони відчули, що живуть краще».

За гроші не купиш щастя – і часового достатку теж. За даними дослідження Інституту Геллапа 2011 року, що більше у вас грошей, то вища ймовірність, що ви страждаєте від часового голоду. Автори дослідження дійшли висновку, що «людям, які мають найвищі доходи, скоріше за все, найбільше бракує часу».

Не дивно, що в боротьбі проти часового голоду ми самі собі вороги. Щоб виграти цю битву, треба насамперед заявити про

своє бажання змінитися. За даними Дослідницького центру П'ю 2008 року, коли американців запитали, що для них найважливіше, 68 відсотків відповіли: «наявність вільного часу». Діти опинилися на другому місці – так сказали 62 відсотки респондентів. На третьому місці – успішна кар'єра (59 відсотків опитаних). Проте більшість із нас не живуть згідно з цими пріоритетами. Допоки успіх визначатимуть на основі того, хто частіше засиджується допізна, хто довше не бере відпустки, хто менше спить, хто відповідає на імейли опівночі або о п'ятій ранку – тобто на основі того, хто найбільше страждає від часового голоду, – ми ніколи не насолоджуватимемося всіма перевагами часового достатку.

Часовий достаток неможливо успадкувати, але вже очевидно, що ми аж надто добре навчилися передавати власні саморуйнівні стосунки з часом у спадок своїм дітям. Однією зі стежок, що веде до часового голоду, є недосипання. Вацал Таккар, професор психіатрії у медичній школі Нью-йоркського університету, каже, що багато випадків гіперактивного розладу з дефіцитом уваги в дітей є насправді розладами сну.

За даними Центрів з питань контролю та профілактики захворювань у США, аж 11 відсотків школярів мають діагноз ГРДУ. Діти, які недосипають, пише Таккар, «стають гіперактивними й неуважними». Під час одного з досліджень, на яке він посилається, розлад сну виявили у всіх 34 дітей з діагнозом ГРДУ. Сон, зауважує він, особливо важливий для дітей, які потребують глибокого, повільного «дельта-сну». Порівняно з тим, як було сто років тому, сучасні діти щоночі сплять на годину менше. Щоб змінити цю ситуацію, треба не тільки раніше вкладати дітей спати. Треба змінити їхній денний графік.

Ми захищаємо дітей так, як ніколи досі: перевозимо в автокріслах, пакуємо перекуси в коробки з харчового пластику, купуємо органічні харчі. Але про їхню часову дієту ми дбаємо не так ретельно, хоча часовий достаток має значно більше плюсів, ніж



заняття з футболу чи гра на скрипці. У романі Вільяма Фолкнера «Шум і лють» батько Квентіна Компсона дарує йому годинник. «Даю тобі його не для того, щоб ти пам'ятав про час, а щоб деколи забував про нього й не тратив усі сили на те, аби підкорити його собі».

Як же боротися з хворобою поспіху? Можна поступово – не стрімголов – приєднатися до культури повільного руху. Як сказав Карл Оноре, автор книжки «Похвала повільному життю» (*In Praise of Slowness*): «Швидко рухатися – це весело, продуктивно і дієво. Без руху ми багато втратили б. Але світ потребує золотої середини – поєднання *la dolce vita* й динаміки, що властива інформаційній епосі. І культура повільного руху може задовольнити цю потребу. Весь секрет у балансі: замість робити все швидше, робіть це з комфортною для вас швидкістю. Іноді швидко. Іноді повільно. Іноді в середньому темпі».

Поворотний момент, який спонукав Оноре стати одним із хрещених батьків культури повільного руху, стався майже десять років тому. Він був у римському аеропорту – очікував на рейс додому й розмовляв по мобільному зі своїм редактором. Як багато хто з нас, Оноре, за його словами, був весь заклопотаний і забіганий, наче «Скрудж із таймером, одержимий тим, щоб заощадити бодай дрібку часу: одну хвилину тут, кілька секунд там».

Чекаючи в черзі на посадку й розмовляючи телефоном, він – щоб використати час ще «продуктивніше» – почав проглядати краєм ока газету, і його увагу привернув один заголовок: «Казка на ніч за одну хвилину». У статті йшлося про книжку, яка переповідала класичні дитячі казки за шістдесят секунд кожною. «Єврика!» – подумав Оноре. Йому, батькові дворічного сина, здалося, що ця книжка – така собі чарівна рятувальна паличка, яка допоможе швидше вклати малого спати. Він уже вирішив, що як тільки добереться додому, відразу замовить цю книжку, але тут же похопився: «Чи я вже геть здурів?»

Культура повільної трапези зародилася 1989 року в Італії. Усе почалося із заклику опиратися поширенню швидкої їжі, споживати місцеві, екологічні харчі та сприймати трапезу як соціальний акт спілкування. (Італійці дотримуються й інших чудових традицій, які запобігають вигоранню: *riposo* – час для пообіднього відпочинку чи *passeggiata* – вечірня прогулянка, яка допомагає звільнитися від стресу, накопиченого за день.)

«Усе змінилося того дня, коли вона зрозуміла, що на все справді важливе у житті завжди вистає часу».

БРАЯН АНДРЕАС

Сучасна культура повільного руху стосується не лише їжі, а й повільних мандрів, повільного життя, повільного сексу, повільного виховання, повільної науки, повільного садівництва, повільних міст і повільного мислення. «Повільне мислення – інтуїтивне, заплутане і творче, – писав Карл Оноре. – Ми думаємо повільно, коли на нас нічого не тисне і є час неквапно поперебирати думки в голові. Таке мислення наштовхує на глибокі, проникливі здогади, а часом – на несподівані ідеї. <...> Майбутнє належить тим, які вміють придумувати нове, – а нове придумують ті, які знають, коли варто сповільнитись».

Позбутися годинників, графіків зустрічей і дедлайнів навряд чи реально, але треба не забувати, що англійське слово *deadline* (крайній термін) з'явилося в таборах для військовополонених часів Громадянської війни у США. Замість реальної огорожі часто послуговувалися уявними лініями, що їх в'язням було заборонено перетинати. Нинішнє значення слова недалеко втекло від початкового. Сьогодні ми часто ув'язнюємо самі себе, власноруч визначаючи реальні чи уявні дедлайни.

Часовий достаток є запорукою доброго самопочуття й мудрості. Тож варто подбати про нього й записати це завдання першим пунктом у своєму нескінченному списку справ. Та насамперед треба переосмислити ставлення до технологій і сприйняття часу. Цифрові гаджети відображають хворобу поспіху й загострюють її. Новітні технології заощаджують час (чи принаймні так нам здається), а з іншого боку, як і соціальні мережі, зазнають впливу нашого викривленого сприйняття часу.

Є безліч прикладів того, як соціальні мережі працюють на благо людям. Вони допомагають швидко інформувати громадськість про різні проблеми й закликати до дії. Площа Тахрір, Тріполі, Тегеран, Тусон – завдяки соцмережам по всьому світу стало легше організувати рух, поширювати інформацію і виступати проти несправедливості. Під час природних катаклізмів соцмережі стають рятівним джерелом важливої інформації. Як писали Ерік Шмідт і Джаред Коен у книжці «Новий цифровий світ», соціальні мережі «зміцнюють культурні, мовні й ментальні зв'язки»\* між емігрантами та їхніми земляками на батьківщині. Завдяки соціальним мережам простіше гуртом творити добро. Згадується, як комедійний сайт *CollegeHumor* об'єднав зусилля з проектом *Malaria No More* і зібрав 750 тисяч доларів на боротьбу з малярією; як десятки тисяч людей записували відео під час кампанії *It Gets Better*, спрямованої на протидію самогубствам серед ЛГБТ-спільноти; як люди збирали гроші на сайті *GoFundMe* для Глена Джеймса, бостонського безхатченка, який повернув власникові загублений наплічник із сорока тисячами доларів.

«Вірусним» бути модно. Стрімка популярність вважається ознакою успіху – байдуже, наскільки цінним є те, що, власне, стало

---

\* Переклад Ганни Лелів. (Шмідт Ерік, Коен Джаред. Новий цифровий світ. Львів, 2015. 368 с.)

вірусним. Часто на зміст узагалі не зважають — основне, що матеріал популярний. І годиться для поширення в соціальній мережі. У медійному світі фетишизація соцмереж дійшла до рівня ідолопоклоніння. Розклад медійних конференцій переповнений панельними дискусіями про соцмережі й те, як користуватися соціальними інструментами, щоб збільшити кількість читачів. Але мало хто говорить про цінність історій, що їх так стараються зробити вірусними.

Сучасна медійна культура застрягла у «вічному тепер» і тільки тим і займається, що женеться за примарними сенсаціями, які тривають якихось кілька секунд і часто взагалі не вартують уваги — навіть у ту коротку мить, коли вони «ексклюзивні». Майкл Калдерон, журналіст *HuffPost*, пише: «Нема такої дрібниці, яку б не можна було роздути до рівня серйозної теми». На зміну справді важливого прийшло псевдоважливе.

«Ми дуже квапимося, — писав Торо 1854 року, — збудувати магнітний телеграф від Мену до Техасу, але ж цілком можливо, що Мен і Техас не мають нічого важливого сказати одне одному». Сьогодні ми дуже квапимося підтримувати й вихваляти «вірусний» контент, але при цьому зовсім не переймаємось, чи той матеріал додав бодай йоту чогось хорошого або вартісного — чи хоча б простої радості — до нашого життя. Ми вважаємо, що «вірусність» — це добре. Рухатися вперед, аби лиш рухатися вперед.

«Агов! — сказав би нам хтось. — А куди ви йдете?» А *HuffPost* відповів би: «Не знаємо, але ми навіть не йдемо, а летимо!» Навряд чи такий поспіх допоможе дістатися до кращого місця.

Наша команда, звісно, так само завзято використовує соціальні мережі, як і будь-які інші медіа. Але ми маємо справу із соцмережами вже давно, тому я сподіваюсь, що ми можемо і хочемо сприймати їх як те, чим вони є: як інструмент, а не як магію.

Скільки разів обговорення якоїсь теми виправдовують тим, що вона «в тренді у твіттері»? Невже це справді важливо, що «емо-

ційна тональність на твіттері щодо такого-то питання 80 до 1»? Чи щось стає важливим тільки тому, що зібрало три тисячі лайків на фейсбуці?

Часто тренди у твіттері взагалі нічого не означають, хіба вказують на те, яку тему зараз найактивніше обговорюють. (Наприклад, під час матчів Суперкубка 2013 року з'явилося понад 24 мільйони твітів, а коли Адель отримала премію Греммі, публікували майже 11 тисяч твітів щосекунди). Але, як писала мені Рейчел Горвітц, директорка з комунікацій у компанії *Twitter*, «алгоритм твіттера надає перевагу новизні, а не популярності».

Одним словом, твіттером можна користуватися, щоб досхочу обговорювати, як Майлі Сайрус танцює тверк на церемонії *MTV Video Music Awards* (щохвилини з'являлося аж 306 тисяч твітів на цю тему!). А можна твітити так, як твітять *Kickstarter* і *Donors Choose*: щоб скористати з сили соціальних мереж і зібрати кошти на творчі проекти або допомогти вчителям закупити необхідні матеріали чи обладнання.

Освоюючи сучасні інструменти, які допомагають людям спілкуватися, варто запитати себе, а про що саме ми спілкуємось. І яка ціна втраченої нагоди поспілкуватися про щось справді важливе, якою ми знехтували, бо гналися за тим, що в тренді?

Соціальні мережі — це засоби, а не мета. Запустити вірусний контент — це не «місія виконана».

Усе «соціальне» перетворили на фетиш, який неабияк відволікає увагу. А ми любимо відволікатися. Я переконана, що медіа має використовувати соціальні інструменти, які є в нашому розпорядженні, щоб розповідати важливі — а також розважальні — історії, повсякчас нагадуючи собі, що самі по собі ці інструменти не є історією. Пірнувши з головою в замкнуту, циклічну екосистему твіттера чи фейсбуку, можна легко забути про те, що рівень бідності зростає, соціальний ліфт рухається не вгору, а вниз, а в Сполучених Штатах Америки, в Європі та в усьому світі

мільйони безробітних. А 400 мільйонів дітей у різних куточках планети живуть за межею бідності. Тисячі людей виявляють співчуття, винахідливість і новаторство, намагаючись подолати ці проблеми й змінити життя окремих людей і спільнот, але їхні зусилля дуже часто ігнорують.

Наші часи вимагають адекватнішої реакції. Новітні соціальні інструменти можуть привернути увагу до чужих проблем або, навпаки, ще більше її відволікти. Кожен із нас має певні стосунки з сучасними технологіями. Питання ось у чому: чи ці стосунки здорові? І це важливе питання, бо від нього залежить, наскільки здоровими й мудрими будемо ми самі.

Увага – це таке собі паливо, яке рухає вперед наше життя. Вірал Мегта, співзасновник організації *ServiceSpace*, сказав, що це «глина, з якої ми ліпимо свої дні». Хоч що люди розповідають про власні цінності, важить тільки те, чому вони присвячують свою увагу. Пожираючи увагу, технології пожирають наші життя. Проекти, які ми накопичили у своєму списку справ, теж пожирають нашу увагу – навіть якщо ми цього не усвідомлюємо і навіть якщо ніколи їх так і не почнемо.

Коли мені виповнилося сорок, я провела масштабний «життєвий аудит» і щойно тоді усвідомила, скільки я придумала для себе проектів – наприклад, вивчити німецьку, стати вправною лижницею, навчитися готувати. Більшість із них я не довела до кінця, а багато які навіть не почала. Однак численні незавершені завдання забирали мою енергію і розсіювали увагу. Щойно я відкривала файл зі списком, як кожен із них «відгризав» маленький шматочок мене. Я відчула велику полегкість, коли зрозуміла, що можу «завершити» проект, просто покинувши його – і стерши його зі списку справ. Навіщо тягати за собою зайвий багаж? Ось так я закінчила вивчення німецької, опанування лиж та кулінарного мистецтва і ще низку інших проектів, які більше не претендують на мою увагу.

## ЯК ВИГНАТИ ЗІ СВОЄЇ ГОЛОВИ НАЙПРИКРІШУ СУСІДКУ

Навіть найгірші вороги не говорять про нас так, як ми говоримо самі з собою. Я називаю цей голос «найприкрішою сусідкою, яка живе у моїй голові». Та сусідка живиться тим, що постійно принижує нас, підсилює сумніви та невпевненість в собі. От якби хтось винайшов пристрій, який можна було б причепити до голови й записати все, що ми кажемо самі собі. Тоді відразу стало б зрозуміло, що слід негайно припиняти цей негативний внутрішній діалог. Озброївшись мудрістю, треба виштовхати прикру сусідку геть. Моя прикра сусідка страшенно уїдлива. Коли мене запросили на шоу Стівена Колберта, я сказала Стівенові, що вона розмовляє точно як він! «Ну мусив же я в когось поселитися», – пожартував Стівен.

Я багато років намагалася прогнати прикру сусідку й таки зуміла перетворити її на нечасту гостю у своїй голові. Звільнитися від цих голосів важко ще й тому, що інформаційний потік, спрямований на жінок, здається, тільки додає сил тим прикрим сусідкам і вселяє думку про те, нібито нам чогось бракує у житті. Нам постійно нав'язують ідею про те, що ми повинні бути гарніші, стрункіші, привабливіші, успішніші, більше заробляти, бути ліпшими матерями, дружинами, коханками і таке інше. Цей заклик часто замаскований під фразу «Так тримати, дівчино!», але підтекст зрозумілий: ми мусимо відчувати докори сумління, бо не дотягнули до уявного ідеалу – у нас живіт, а не накачаний прес; нас не жадають, бо ми не завжди відчуваємося секс-кішечками (або, може, навпаки – не жадають, бо ми ними відчуваємось); ми дурні, бо не впорядковуємо рецепти чи документи за спеціальними кольоровими позначками; не викладаємось на повну, бо не стали старшими віцепрезидентками, генеральними директорками чи не ввійшли до ради директорів. Сама фраза «мати все й одразу» натякає на те, що ми десь та й не дотягуємо, хоч багато хто заперече, ніби це не так.

Щоб привести свою прикру сусідку до тями, треба переосмислити критерії успіху і вдалого життя, які для кожного з нас різні й залежать від наших цінностей та цілей (наших особистих, а не тих, що нав'язані суспільством).

Боротися з упертим внутрішнім критиком допомагає гумор. «Ангели літають, бо ставляться до себе легко», – любила казати моя мама, цитуючи Дж. К. Честертона. Ще один хороший спосіб – раз у раз повторювати собі певну фразу. Моя сусідка живилася моїми страхами й думками про погане, тому я обрала фразу, якою Джон-Роджер закінчує всі свої семінари: «Благословення вже тут». Або, як сказала Джуліана з Норвіча, англійська містикиня XV століття: «Усе буде добре, бо інакше не може бути». Чи Едіп у п'єсі Софокла: «Сивина моя, / І пережите, а до того й дух стійкий / Погідності навчили, терпеливості»\*. Я повторюю ці слова, поки не наповнююсь уся їхнім спокоєм і впевненістю. Крім того, вони правдиві. Тож підберіть фразу і для себе. Не дозволяйте своєму невгамовному критику руйнувати ваші мрії.

*«Якщо ви прийдете зі страхом і злістю, то знайдете також страх і злість. Приходьте з тим, що хочете знайти. <...> Хвилюючись, ви уявляєте те, чого вам не хочеться. <...> Стаєте тим, на чому зосереджуєте свою увагу. І те, на чому ви зосереджуєтесь, приходить до вас. Тож уявляйте собі те, чого вам хочеться найбільше».*

ДЖОН-РОДЖЕР

---

\* Переклад Андрія Содомори. (Софокл. Трагедії. Київ, 1989. 301 с.)



## **ЯК ПОЗБУТИСЯ ПОГАНИХ ЗВИЧОК: ЧОГО НАС МОЖУТЬ НАВЧИТИ МІНОТАВР, РЕМЕНІ БЕЗПЕКИ ТА СТОЇКИ**

Я змалку любила міф про Аріадну, Тесея і Мінотавра, і не лише тому, що Аріанна – це моє ім'я. Просто мене завжди цікавила роль, яку відіграє нитка в цій оповіді і в повсякденному житті людини. Тесей міг урятуватися й повернутися до Афін тільки після того, як увійде до лабіринту й уб'є Мінотавра. Усі, хто заходив туди перед ним, загинули, але Тесей, якому показувала шлях нитка Аріадни, зміг пройти лабіринтом і вийти з нього переможцем. Нитка Аріадни показує нам вхід і вихід. Вона з'єднує цей світ зі світом потойбічним, зовнішнє з внутрішнім, смертність із вічністю.

Намагаючись звільнитися, створити нові звички й покінчити зі звичками старими – зі своїми Мінотаврами, – треба знайти помічну нитку. Коли ми натрапимо на неї, то хоч що життя підкидає нам, ми зможемо з її допомогою пройти життєвим лабіринтом і повернутися до свого внутрішнього стрижня.

Для мене такою ниткою є дихання. Я впровадила на щодень певні практики – медитацію, ходіння пішки, фізичні вправи, – але тільки усвідомлене дихання дає мені зв'язок із собою, який я можу відновити сотні разів на день буквально за секунду-дві. Зосередження на диханні допомагає зупинитися, повернутися до теперішньої миті й піднятися вище за розчарування й невдачі. Затримуючи на кілька секунд дихання чи глибоко вдихаючи і видихаючи, я стаю свідоміша того, що роблю в певний момент – не лише коли намагаюся дати раду якійсь проблемі, а навіть коли займаюсь буденними справами: відчиняю двері ключем, пишу повідомлення, читаю імейл чи переглядаю свій календар. Усвідомлене дихання допомагає послабити напругу і, мов нитка, веде мене назад до мого внутрішнього осердя.

*«Люди вмирають, комп'ютери ламаються, стосунки розпадаються. Найкраще, що можна зробити, – це глибоко зітхнути і перезавантажитися».*

КЕРРІ БРЕДШОУ,  
ГЕРОІНЯ СЕРІАЛУ «СЕКС І МІСТО»

Психологиня Карен Горнеффер-Гінтер запитує: «Чому так багато людей вперто не хочуть відпочивати? Чому наша культура й звички, які виробилися в дорослому віці, не дають відступити від начебто важливих завдань, щоб трохи підзарядитися? <...> Якби мені треба було виготовити плакати й листівки на підтримку “руху за відпочинок”, я б написала на них про схильність людей доводити себе до виснаження... вперто працювати далі, навіть якщо це вже нам не на користь і навіть не на користь проекту, над яким ми так завзято працюємо».

Звички виникли не просто так. Життя складне, і, щоб бути продуктивними, люди виробили в собі вміння доводити завчені реакції до автоматизму й так глибоко ховати їх у внутрішніх механізмах підсвідомості, що потреба у свідомому мисленні зникає. Математик Альфред Норт Вайтгед написав 1911 року: «Стереотип про те, що треба мати звичку замислюватися над тим, що робиш, – абсолютно хибний. Усе якраз навпаки. Цивілізація прогресує, коли важливих дій, які можна виконувати бездумно, дедалі більше». Дослідження Джона Барга з Єльського університету й Тані Чартренд з Університету Дюка підтверджують, що лівова частка людських вчинків продиктована підсвідомими психічними процесами.

Деякі звички корисні, деякі – ні. Одні спочатку корисні, а потім, коли обставини змінюються, стають шкідливими. Але внутрішні механізми, які ці звички виробили, не розрізняють цього.

Добрі чи погані, звички – якщо вони вже з'явилися – швидко пускають коріння в житті людини. І в цьому проблема: звичку багато простіше набутися, ніж позбутися її; легше її поховати, ніж витягнути на світ божий.

Старий індіанець із племені черокі вчив свого онука життю. «У моїй душі точиться боротьба, – сказав він хлопцеві. – Страшна боротьба між двома вовками. Один вовк злий: це гнів, заздрість, смуток, жаль за минулим і жаль до самого себе, жадоба, пиша, почуття провини та образи, почуття меншовартості, брехня, гординя, впевненість у власній вищості й егоїзм.

А другий вовк – добрий, – продовжував він. – Це радість, мир, любов, надія, спокій, смирення, доброта, уміння співчувати, щедрість, правдивість і віра. Та сама боротьба точиться і в тобі – і в кожній людині на світі».

Онук замислився над дідовими словами, а тоді запитав: «А який вовк переможе?». «Той, якого ти годуватимеш», – відповів старий індіанець.

Таємниця звичок – як їх набувати і як позбуватися – цікавила людство ще з часів зародження цивілізації. Із десяти заповідей кілька наказують уникати поганих звичок, як-от не жадати чужого, а ще деякі радять плекати хороші звички, наприклад, шанувати батьків. На думку Аристотеля, «звичка – друга натура». Овідій казав: «Звичка – всесильна». А Бенджамін Франклін вважав: «Шкідливій звичці легше запобігти, ніж її викоренити».

У книжці «Сила звички: чому ми діємо так, а не інакше в житті й бізнесі» Чарлз Дахігг розповідає, що науковці з Массачусетського технологічного інституту мапували генóm звички. І виявили, що ядро звички складається з неврологічного циклу, який має три частини. Він починається з вказівки, яка надсилає сигнал

у мозок, щоб той увімкнув автоматичний режим. Далі йде шаблон, тобто сама звичка – психологічна, емоційна або фізична. І врешті – винагорода: вказівка мозку підкріпити цей процес. Так виглядає «цикл звички». Тепер зрозуміло, чому він поступово стає автоматичним і його складно розірвати. Втім, треба старатися не просто ламати погані звички, а й замінити їх новими, здоровішими звичками, які допоможуть досягнути успіху.

Поет Марк Непо каже, що бути жертвним означає «віддавати з пошаною і співчуттям те, що більше не діє, аби наблизитися до того, що священне». Зрозуміти, які звички більше не працюють, і пожертвувати ними – це основа мудрості.

Людяч може здаватися, нібито вони керують власними думками й поведінкою – як капітани кораблів, крутять штурвалом на всі боки, – але зазвичай усім керує автопілот. Згадую часи, коли одна моя знайома вирушила з сім'єю у круїз. Її десятирічний син не давав спокою команді судна, благаючи, щоб йому дозволили покерувати велетенським океанічним лайнером. Урешті-решт капітан покликав сім'ю на мостик, де малий вхопився за штурвал і почав ним крутити наліво й направо. Моя знайома запанікувала, але капітан нахилився до неї і шепнув, що хвилюватися не варто, бо корабель пливе на автопілоті, й хоч як малий крутитиме штурвал, це нічого не змінить.

Так само й тут: якщо не перепрограмувати свій автопілот, усі урочисті клятви про те, як сильно ми прагнемо змін, будуть даремні, бо ми, як той хлопчик, тільки гарячково крутитимемо штурвал на круїзному лайнері. Щоб переписати програму автопілота, кожному потрібен якийсь час. Це вдасться зробити швидше, якщо зосередитися на «наріжних звичках» – змінивши одну з них, буде легше змінити й інші. «Наріжні звички запускають процес, який поступово перетворює все, – пише Дахітт. – Наріжні звички доводять: щоб досягнути успіху, треба не старатися виправити абсолютно все, а визначити кілька ключових пріоритетів

і перетворити їх на потужні важелі».\* Для мене найсильнішою наріжною звичкою став сон. Щойно я почала більше спати – по сім-вісім годин щочоночі, – мені стало простіше дотримуватися інших звичок, як-от медитувати та займатися спортом. Самої сили волі замало. Як показують дослідження із психології, сила волі – це ресурс, який вичерпується в міру того, як його використовують.

Професор Джадсон Бруер із Єльського університету придумав акронім *HALT*, який описує типові симптоми виснаження ресурсів: голодний (*hungry*), злий (*angry*), самотній (*lonely*), втомлений (*tired*). А ще цей акронім чудово описує стан, у якому більшість із нас перебуває в умовах сучасної культури праці, яка наче навмисно побудована так, щоб вичерпувати ресурси. Ми працюємо під час обідньої перерви, не бачимо рідних дітей, спілкуємося з іншими переважно онлайн і працюємо допізна – ось вам і всі чотири компоненти *HALT*.

Коли звички, які виснажують ресурси, всіляко заохочують і плекають, змінити їх дуже складно. «Для людей багато важить відчуття приналежності, – каже Сінді Джардін, професорка соціології з Університету Альберти. – Ми сприймаємо себе як частину соціальної структури. Якщо певна поведінка вважається соціально прийнятною, змінити її непросто. Наприклад, стрес шкідливий, але ми пишаємося ним. Трудоголізм – це соціально бажане явище. Трудоголіків поважають значно більше за тих, хто працює сорок годин на тиждень». Такий спосіб мислення утворює замкнутий цикл і порочне коло поганих звичок.

Отже, треба старатися будь-що створити позитивну наріжну звичку – здобути важіль, що допоможе повернутися до нормального життя. Люди – істоти соціальні, а соціальна підтримка –

---

\* Переклад Ганни Лелів. (Дахігг Чарлз. Сила звички: чому ми діємо так, а не інакше в житті й бізнесі. Харків, 2016. 432 с.)

один із наших головних ресурсів, тому виробляти й зміцнювати нові, позитивні звички набагато простіше у соціальній мережі, тобто у товаристві друзів чи колег, які підтримують одне одного. Ось чому організація «Анонімні алкоголіки» така успішна і вже допомогла десятиям мільйонам людей. Та навіть якщо корпоративна культура у вашій компанії досі побудована на традиційному визначенні успіху, ви можете зібрати довкола себе групу однодумців, які хочуть процвітати, а не просто «бути успішними».

Крім того, можна працювати над масштабною зміною соціальної культури й звичок. Ще 1984 року 86 відсотків мешканців США не пристібалися пасками безпеки в автомобілях. А 2012 року – навпаки: 86 відсотків американців пристібалися. Це приклад «втручання згори». Змінюється державна політика – через закони, податкові пільги, надання послуг – і поступово змінюються масові звички. «Низові втручання» спрямовані на певну особу і найефективніші тоді, коли люди переживають якісь життєві зміни – скажімо, переїжджають у нове помешкання чи змінюють роботу.

Але щоб змінити своє життя, не обов'язково чекати на нову роботу чи переїзд. Дожидатися масштабних змін згори теж не варто. Зміни можна розпочати просто зараз. Є безліч варіантів, з чого почати. Я почала з читання стоїків.

Стоїцизм – це філософська школа, заснована в Афінах у III столітті до нашої ери. Її засновником називають Зенона з Кітіона, але популяризували цю філософію Сенека, давньоримський філософ I століття, та Епіктет, давньогрецький філософ II століття. Стоїки стверджували, що невдоволення, негативні емоції й те, що сучасні люди назвали б «стресом», – це не наслідок зовнішніх обставин і подій, а результат рішень про те, що для нас важливо і що ми цінуємо. Стоїки вважали: щастя можна знайти лише у власному духовному світі – тому єдиному, що ми контролюємо. А те, що ззовні, від нас можуть відібрати; тож як можна довіряти йому своє майбутнє щастя і благополуччя?

Філософія стоїцизму дуже актуальна у наш час. «Стоїцизм став популярним, бо гарантував стабільність і спокій в часи війни і кризи, – пишуть Роб Гудмен і Джиммі Соні, автори біографії Катона Молодшого. – Філософія стоїцизму не обіцяла матеріальної стабільності чи спокою у загробному житті – зате обіцяла непохитне щастя у цьому житті».

Приблизно через два століття після Катона Молодшого на арену вийшов один із найвідоміших практиків і теоретиків філософії стоїцизму – імператор Марк Аврелій, який керував державою майже двадцять років (як останній із так званих п'яти добрих імператорів) аж до своєї смерті 180 року нашої ери. Марк Аврелій був парадоксальною постаттю: імператор із практично необмеженою владою і водночас глибоким розумінням того, що щастя та спокій не знайти у зовнішньому світі.

На думку Марка Аврелія, те, яким видасться наш день, залежить від кожного з нас. На події довкола ми навряд чи можемо вплинути, зате можемо вирішувати, як на них реагувати. Усе починається з віри в те, що хоч який біль, втрати, обман, невдячність, несправедливість і заздрість нас спіткають, завжди можна обрати спокій та незворушність. І в стані душевного спокою – давні греки називали його атараксією – можна успішно змінити ситуацію. У фільмі В. К. Філдса «Нізащо не давайте шмаркачеві передихнути» (*Never Give a Sucker an Even Break*) племінниця головного героя, Філдса, збирається кинути в когось камінь. Він каже їй порахувати до десяти. Вона рахує і помалу заспокоюється. А коли доходить до десяти, Філдс каже їй: «Ну ж бо, кидай. Тепер ти зможеш добре прицілитися!»

У роздумах Марка Аврелія життя не постає в рожевому кольорі: «На світанні сам себе попереджуй: “Нині мені трапиться метушливий, невдячний, зухвалий, хитрий, заздрісний, нетовариський”. Все це сталося їм через незнання того, де добро, а де зло. Я ж розгледів природу і доброго – що воно гарне, і злого – що огидне,

та й природу того, хто схибив – що він мені рідний: не тому, що з одної крові чи з одного сімені, а того, що причетний до того самого ума, тієї самої божистої частки. Від жодного з цих людей не можу зазнати шкоди».\*

Непогана реакція, коли тебе хтось підрізав на дорозі. Чи нагрубив у супермаркеті. Та й у сучасному офісному житті з його перипетіями згодиться такий підхід.

*«Деякі люди роками страждають через якусь одну проблему, а могли б просто сказати собі: “Ну і що?” Це одна з моїх найулюбленіших фраз».*

Енді Воргол

Дуже часто перешкодою на шляху до задоволення є... ми самі. Я не кажу, начебто ми можемо контролювати, чи підвищать нас на роботі, як поводитимуться наші діти і чи будуть щасливими наші стосунки. І не кажу, нібито це дрібниці, не варті уваги. Йдеться про те, що ми контролюємо, наскільки зовнішні обставини можуть нами керувати. Тож найголовніше, як сказав Агриппін, філософ-стоїк I століття, не бути «перешкодою самому собі». Або, за словами Пога, героя уже класичних коміксів: «Ми зустріли ворога, і він – це ми!»

Стоїцизм не просто вчить не втрачати духу, якщо бажана посада дісталася комусь іншому. Він ще й спонукає ширше дивитися на кар'єру й успіх. На жаль, стоїцизм часто плутають з бай-

---

\* Переклад Ростислава Паранька. (Марк Аврелій. Наодинці з собою. Львів, 2018. 180 с.)



дужістю, але ж насправді йдеться про свободу. Як сказав Сенека: «Коли ми проженемо все, що хвилює чи лякає, настане непорушний спокій і тривала свобода».

Дехто скаже, що все це витребеньки для імператорів і фінансово незалежних, тих, хто задовольнив базові потреби і переймається так званими проблемами першого світу. А що казати тим, хто сидить без роботи і не має за що купити харчі? Насправді філософія стоїцизму найбільш помічна якраз у скрутні часи. Бо саме у скрутні ми опиняємось під тиском і постаємо перед викликами, з якими ці філософські засади допоможуть впоратися.

Віктор Франкл пережив Голокост, а його батьки, брат і вагітна дружина загинули в концтаборах. Висновки, яких він дійшов, пройшовши через неймовірні жахіття, лягли в основу його завжди актуальної книжки «Людина в пошуках справжнього сенсу». «Ми, колишні мешканці концентраційних таборів, пам'ятаємо людей, які ходили між бараками, заспокоюючи інших, віддаючи останній шматок хліба. Нехай їх було лише декілька, але їхня поведінка – незаперечний доказ, що людину можна позбавити всього, крім єдиного: останньої людської свободи – обирати власне ставлення до будь-яких наявних обставин, обирати власний шлях».\* Франкл пише: «Щодня, щогодини виникали нагоди ухвалювати рішення, які визначали: скоритесь ви силі, що загрожувала позбавити вас вашої сутності, вашої внутрішньої свободи, чи ні».

Внутрішня свобода допомогла Франклу відшукати сенс у власних стражданнях – і у стражданні загалом. «Якщо взагалі існує сенс життя, то мусить бути сенс і в стражданні. Страждання – це невід'ємна частина життя, так само як доля і смерть. Без страждання і смерті життя людини не сповнене».

---

\* Тут і далі переклад Олени Замойської. (Франкл Віктор. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ, 2016. 160 с.)

Важливим текстом про страждання, прийняття, мудрість і перетворення є Книга Йова, де йдеться про те, як реагувати на начебто несправедливі й мінливі обставини. Тобто що робити, якщо з добрими людьми стається щось погане? Заможний фермер Йов став причиною суперечки між сатаною і Богом. Сатана вважав, що Йов праведний тільки тому, що заможний, а якщо його статки відібрати, то він відцурається Бога. І от вони домовилися провести сякий-такий експеримент.

Одне слово, худобу Йова було винищено, його сини й донька загинули, коли завалився будинок, де вони перебували, а тіло Йова покрилося виразками. Але Йов відреагував на це такими словами: «Нагим вийшов я з материнської утроби, нагим і повернусь туди. Господь дав, Господь і взяв. Нехай ім'я Господнє буде благословенне!» Урешті-решт Бог не тільки повернув Йову багатство, а й побільшив його. Суть цієї притчі в тому, що страждання мають приховану мету і ведуть до мудрості й духовної сили.

У грудні 2012 року подружжя Френсін і Девіда Вілерів втратило шестирічного сина Бена. Хлопчик загинув під час стрілянини в початковій школі «Сенді Гук» у Ньютауні (штат Коннектикут). У розмові з Опрою Вінфрі вони сказали: «Не можна озиратися на минуле й думати: “У нас більше нічого нема. Через цю трагедію ми більше не маємо чого чекати від життя”. Чесно кажучи, у найважчі моменти ми теж так думаємо. Але насправді те, чи очікуєте ви чогось від життя, не грає великої ролі. Знайти в собі сили це зрозуміти і прийняти означає зробити великий крок до виходу з темряви. <...> Ваше серце мусить стати більшим за цю діру. Треба приймати рішення з любові – інакше ніяк. Проблеми з'являються, якщо ми приймаємо рішення зі страху».

Нельсон Мандела захопив повагу всього світу не тому, що був політичним в'язнем упродовж двадцяти семи років, а потім став президентом, а завдяки мудрості, яку він продемонстрував після того, як опинився на волі: «Вийшовши за поріг до брами, яка вела

мене до свободи, я знав: якщо не залишу свою злість і ненависть позаду, то далі перебуватиму у в'язниці».

Така врівноваженість і невимушеність перед обличчям справжніх страждань різко контрастує з тим, як ми здебільшого реагуємо на банальні проблеми, яким дозволяємо морочити нам голову. Адже коли йдеться про повсякденні клопоти, принципи залишаються ті самі – хоча ризики, звісно, інші.

Те, як ми реагуємо на несприятливі обставини, серйозно впливає на наш стан здоров'я і на наше життя. Психолог Сальваторе Мадді та його колеги з Чиказького університету простежили за тим, як склалося життя понад двадцяти п'яти тисяч працівників компанії *Illinois Bell Telephone* після того, як компанія за один рік скоротила половину персоналу, що стало найкрутішим поворотом у її історії. «Дві третини учасників нашої вибірки морально зламалися. Одні пережили серцеві приступи, депресивні чи тривожні розлади. Інші зловживали спиртним і наркотиками, розійшлися або розлучилися зі своїми партнерами, поводитися агресивно. Третина учасників, навпаки, швидко оговталась. Вони пережили стресові зміни й успішно рухалися далі. Ті, що залишилися в компанії, піднялися вгору кар'єрною драбиною. Ті, кого звільнили, або заснували власні компанії, або отримали стратегічно важливі посади в інших фірмах».

Учені з'ясували, що люди, які успішно пережили зміни, проявили «потрійний підхід». Перший підхід – рішучість: вони вирішили не стояти осторонь, а стати частиною рішення. Другий – контроль: вони боролися, а не опустили руки. І третій – виклик: вони придумали, як скористатися з кризи і розвиватися далі, й стали витривалішими та сильнішими.

За словами Лоуренса Гонсалеса, автора книжки «Вижити: хто виживе, хто помре і чому» (*Deep Survival: Who Lives, Who Dies, and Why*), опинившись у загрозовій для життя ситуації, 10 відсотків людей залишатимуться спокійними, зосередженими і живими.

Решта 90 відсотків запанікують. У чому різниця? Виживуть ті, каже Гонсалес, хто знайде у кризовій ситуації можливість. Наприклад, такі люди з більшою імовірністю звернуть увагу на довколишню красу. «Мають більше шансів вижити ті люди, які чутливі до чудес цього світу, – пише він. – Замилування красою, відчуття трепету розкривають чуття».

Гонсалес розповідає про Антуана де Сент-Екзюпері, пілота й автора «Маленького принца». Коли його літак розбився у лівійській пустелі, Сент-Екзюпері зберіг спокій, зосередивши свою енергію на позитивному. «Ну ось, ми приречені на смерть, але певність від того, що ми помremo, не порівняти з насолодою, яку я відчуваю, – писав він. – Радість, що проймає мене, коли я тримаю оцю половинку помаранчі, – одна з найбільших, яку я відчував за життя».

Знайшовши будь-що, що підтримуватиме у нас надію і налаштованість на позитив, ми зможемо крок за кроком впоратися з втратами, стражданнями і трагедіями. «Виживають ті, хто радіє навіть найменшим успіхам, – пише Гонсалес. – Думайте про те, як вам пощастило. Дякуйте за те, що ви живі».

Так, бути здоровим – це щастя. Вам пощастило, якщо ви живе біля парку чи недалеко від природи. Та хоч яке ваше життєве становище, життя рано чи пізно кине виклик. Важливо пам'ятати, що ми маємо внутрішні інструменти, які допоможуть із цими викликами впоратися.

Між прийняттям (про яке говорили стоїки) і цілковитою байдужістю є велика різниця. Вчитися не втрачати голову через життєві перешкоди, розчарування і невдачі не значить опустити руки й не намагатися змінити те, що піддається змінам. Філософію стоїцизму підсумовує молитва про душевний спокій, адаптована з молитви, яку 1942 року написав богослов Райнгольд Нібур: «Господи, дай мені спокій прийняти те, чого я не можу змінити; дай мені мужність змінити те, що я можу змінити; і дай мені мудрість відрізнити одне від іншого».

Мудрість відрізнити одне від іншого насправді походить від уміння переходити від вузького, егоцентричного світу до світу, що охоплює ширшу панораму й більшу висоту. Все починається зі щоденних, маленьких, позитивних кроків, які рухають нас у бажаному напрямку. Розповім вам про три кроки, які глибоко вплинули на моє життя.

1. Прислухаючись до внутрішньої мудрості, відпустити вже сьогодні те, що вам більше не потрібне – те, що висмоктує з вас сили, не даючи користі ні вам, ні тим, кого ви любите. Наприклад, відпустити образи, припинити негативний внутрішній діалог чи попроситися з проектом, який ви і так не закінчите.
2. Вести список подяк і надсилати його двом чи більше друзям, які у відповідь надсилатимуть вам свої списки.
3. Визначити годину, о котрій ви щовечора вимикатимете гаджети й виставлятимете їх за поріг спальні. Коли нема зв'язку з цифровим світом, легше віднайти зв'язок із власною мудрістю, інтуїцією та креативністю. А прокинувшись уранці, не починайте день, хапаючи до рук смартфон. Виділіть одну хвилину – одна хвилинка у вас точно знайдеться, повірте мені, – щоб глибоко вдихнути, подякувати й подумати про свої плани на цей день.

# ПОДИВ

*«Люди милуються високими шпилями гір, височенними хвилями моря, широкими річищами, крутими берегами океану і кругообігом зір, а не звертають уваги на себе!»\**

Святий АВГУСТИН

## ПОЛІТ У ВНУТРІШНІЙ ВСЕСВІТ

Одного ранку в жовтні 2013 року – напередодні ми якраз запустили німецький підрозділ *HuffPost* – я їхала в автівці з центру Мюнхена до аеропорту. Падав дощ, і все навколо прегарно мерехтіло. Здавалося, мовби будівлі й дерева огорнуті дивом. Та коли я прибула до аеропорту, люди навколо тільки й скаржилися на

---

\* Переклад Юрія Мушака. (Святий Августин. Сповідь. Київ, 1999. 319 с.)

дощ. Ми всі перебували в однакових погодних умовах, але сприймали їх геть по-різному.

Подив виникає не тільки від того, що ми бачимо – не лише від чогось гарного, загадкового, унікального чи незбагненого. Настрій, душевний стан, те, як ми сприймаємо світ – усе це теж створює відчуття подиву. В інший час, в іншому місті (може, навіть більшість часу в більшості міст) дощ також би мене дратував. Але в той конкретний час, у тому конкретному місті мені на думку спав вірш Елберта Гаффстиклера (я знаю, що його ім'я схоже на німецьке, але насправді він з Техасу):

Ми забуваємо, що ми –  
здебільшого вода,  
аж починає дощити  
і кожен атом нашого тіла  
береться вирушати додому.

Безліч повсякденних дрібниць можуть пробудити той ледь не постійний стан здивування, знайомий нам із дитинства. Але щоб їх помітити, треба подивитися на них свіжими очима. Ті дрібниці там, на місці. Але чи перебуваємо ми тут і тепер, щоб їх побачити?

Коли мої дівчата були ще малі й ми жили в Каліфорнії, пам'ятаю, як один вечір видався такий ясний, що здавалося, ніби зірок можна торкнутися. Крістіна й Ізабелла лежали зі мною на траві на подвір'ї, і ми втрьох спостерігали, як довкола нас крутиться Всесвіт. Ізабелла простягала рученята, силкуючись зірвати з небокраю зірку, а Крістіна, як завжди, розпитувала: «Мамцю, а як воно все працює?».

Старе як світ питання. Люди стали на шлях, який привів до відкриття наук, коли зацікавилися прихованими причинами всього на світі. Наша гонорова наукова епоха взялася з відчуття подиву. «Вивчати філософію колись, як і тепер, спонукало зачудування», –

писав Аристотель. Фізик Джеймс Клерк Максвелл казав, що перший його спогад з дитинства – як він «лежить на траві, дивиться на сонце й чудується».

Особливо сильним буває зачудування, викликане чимось простим і звичайним – обличчя наших дітей, дощ, квітка, морська мушля. Як сказав Волт Вітмен: «Зрештою, головний урок полягає в тому, що жодна з особливих природних місцин – ні Альпи, ні Ніагара, ні Йосеміті, ні будь-що інше – не є величнішою чи гарнішою за звичайний схід або захід сонця, за землю і небо, за прості дерева і траву».

*«Десять тисяч весняних квітів, осінній місяць,  
прохолодний вітерець улітку, сніг узимку.  
Якщо розум твій не затуманений непотребом,  
нема кращої пори у житті».*

УМЕНЬ ХУЕЙКАЙ

В основі секулярної епохи лежить фатальна помилка, через яку вважається, що організована релігія і духовна істина, втіленням якої є людина – це одне й те саме. Через цю помилку мільйони людей заперечують реальність другого, бо не визнають першого. Інстинкт самопізнання – що, зрештою, є фундаментом духовних пошуків – так само глибоко закладений у нашому нутрі, як інстинкт виживання, розмноження і влади.

Як писав Ґете: «Життя, панове, надто коротке для наших душ». Повсякденні турботи ніколи не зможуть задовольнити сокровених потреб людини. «Мені, закоренілому атеїсту, – писав професор філософії Джессі Прінц, – пішов деякий час на те, аби нарешті зрозуміти, що я – духовна особа». Щораз більше людей, які



називають себе атеїстами, бо не сприймають організованої релігії і того, як вона зображає Бога (особливо як бородату постать у небі), кажуть, що часто відчують трепетне захоплення й зачудування – почуття, які спонукають їх зупинитися на півдорозі, переносять їх у приховані світи і дають змогу зазирнути у незбагненну таємницю життя.

Ейнштейн вважав, що подив – це передумова життя. Він писав, що той, кому бракує здатності дивуватися, «той, хто залишається незворушним, той, хто не може уявити чи пізнати глибокий струс зачудованої душі, може вважати себе мертвим, бо він уже заплющив очі на життя». Упродовж історії людства визначні науковці – яких Артур Кестлер називає «цікавими Варварами, які підглядають у замкову щілину вічності» – мали спільну рису: вони вміли по-дитячому дивуватися.

Я чудово розумію відчуття подиву, що спонукало і далі спонукає чоловіків та жінок досліджувати Всесвіт, але мене завжди цікавив насамперед усесвіт внутрішній. Між цими двома всесвітами, звісно, є зв'язок. Астронавти часто розповідають, як змінюється їхній світогляд, коли вони дивляться вниз, на Землю. Це явище має назву «ефект огляду». Ось як його описав Едгар Мітчелл, який шостим побував на Місяці: «Я несподівано усвідомив, що природа Всесвіту – не така, як мене вчили... Я не просто побачив взаємозв'язок. Я відчув його. <...> Мене охопило відчуття, ніби я фізично й психічно простягаюсь у космос. Я розумію, що це біологічна реакція мозку, який намагався опрацювати інформацію про чудесні, захопливі явища, які я мав честь спостерігати».

Ілон Маск, засновник компаній *Tesla* і *SpaceX*, який має намір колонізувати Марс, висловив ще одну споконвічну людську мрію: «Я дійшов висновку, що нам треба збільшити обсяг і масштаб людської свідомості, щоб ліпше зрозуміти, які запитання ставити. Прагнути треба тільки одного: колективного просвітлення». Але колективне просвітлення неможливе без просвітлення

особистого. Духовні наставники, поети й піснярі століттями кожен по-своєму пояснювали, що осердям людської таємниці є безумовна любов – єдиний місток від священного внутрішнього світу до бурхливого зовнішнього. Як Курт Воннегут написав у «Сиренах Титана»: «Мета людського життя – байдуже, хто ним управляє, – любити всякого, хто є поряд».

*«Що ми здобудемо, побувавши на Місяці, якщо ми не можемо перетнути прірву, яка відділяє нас від самих себе? А це найважливіша мандрівка й відкриття з усіх. Без неї всі інші не тільки марні, а й згубні».*

ТОМАС МЕРТОН

А тепер емпіричні дані підтверджують те, про що йдеться у давніх піснях і священних текстах. Професор Джордж Вейллант, керівник групи гарвардських вчених, які 1938 року почали стежити за здоров'ям 268 другокурсників, сказав: «Сімдесят п'ять років і двадцять мільйонів, витрачених на це дослідження, вказують – принаймні мені так здається – на простий висновок із чотирьох слів: “Щастя – це любов. Крапка”». До такого самого висновку дійшов, «заощадивши» сімдесят п'ять років і двадцять мільйонів доларів, англійський поет Тед Г'юз: «Люди шкодують тільки про те, що жили несміливо, що вклали замало душі, що замало любили. А все решта, по суті, не рахується».

Найбільше причин для зачудування дають природа і мистецтво. Філософ Алєн де Боттон називає мистецтво «аптекою для душі». «Мистецтво, – пише він, – має такий фінансовий і культурний престиж, що дуже легко забути, навіщо воно потрібне». Описуючи «Ставок з лататтям» Клода Моне, одну з найпопуляр-

ніших робіт у Національній галереї Лондона, він дещо схвильовано пише, що «захоплення таким видом мистецтва є ілюзією: ті, хто любить мальовничі садки, ризикують забути про реальний стан справ: війни, хвороби, помилки політиків, аморальність». Та справжня проблема в нашому житті, стверджує він, полягає в іншому: «Реальний ризик у тому, що можна впасти в депресію і розпач. Небезпека в тому, що можна зневіритися в людстві. Мистецтво має унікальну здатність долати відчай. Квіти навесні, небесна блакить, дітлахи, які бігають на пляжі... усе це – візуальні символи надії».

Музеї та галереї – одні з нечисленних оаз, де можна отримати те, що в нашому світі трапляється все рідше: нагоду від'єднатися від свого цілодобово під'єданого життя й пережити зачудування. Ми йдемо в музеї, щоб поспілкуватися з чимось тривким, невимовним, неоціненним. А це дуже рідкісна й цінна можливість у житті, яке захопили технології. Максвелл Андерсон, директор Музею мистецтв в Індіанapolisі, каже, що музей повинен дарувати відвідувачам «гармонію й подив... невловиме піднесення... відчуття, нібито з їхніх плечей упала гора». Іншими словами, пережити «катарсис», як сказав мій земляк Аристотель.

«Кожна епоха мусить переосмислити для себе, що таке духовність», – писала Сьюзен Зонтаг в есеї «Естетика мовчання». І музеї відкривають стежку до такого переосмислення. Інколи переосмислити означає повернутися до давнього. Сьогодні це складно зробити через одержимість фотографуванням усього навколо ще до того, як ми пережили відповідний момент: ми фотографуємо фотографії або інших людей, які розглядають фото.

Моїй молодшій доньці Ізабеллі, яка вчиться на магістерці з історії мистецтва, дали завдання провести дві години в музеї перед котроюсь із картин і описати цей досвід. Ізабелла каже: «Це завдання було захопливе й водночас бентежне: бентежне, бо я усвідомила, що ніколи по-справжньому не бачила жодної

картини, і захопливе, бо нарешті бодай одну побачила». Ізабелла обрала картину Вільяма Тернера «Останній рейс “Тімірера”» у Лондонській національній галереї. Двогодинне споглядання картини донька порівнює із забігом на довгу дистанцію. «Може, це дивно прозвучить, але, щоб дивитися на картину протягом двох годин, треба змусити себе вийти за межі комфорту. Цікаво, що коли я закінчила, то відчула щось схоже на ейфорію бігуна. Щось магічне – так ніби ніби між витвором мистецтва і мною виник якийсь зв'язок». Ізабелла пережила досвід, який неможливо передати в інстаграмі чи у твіттері.

Коли минула година, відколи моя донька почала розглядати картину, до неї підійшов охоронець і запитав, що вона таке робить. «Мені стало дуже смішно, бо ж я просто дивилася на картину. Людство докотилось до того, що той, хто довго дивиться на картину в музеї, викликає підозру».

У нашому світі, який цілодобово підімкнений до мережі, в якому править багатозадачність, а за наш час та увагу змагається так багато подразників, ми все рідше зосереджуємось на чомусь чи на комусь одному.

Похід у музей дарує відчуття загадки, подиву, забуття – дуже важливі емоції, що їх руйнує цифрова культура, в якій ми з ранку до вечора на зв'язку і в якій так легко втекти від самозаглиблення й роздумів. Світ довкола нас – чи принаймні той світ, що його творять для нас всюдишущі технології – сконструйовано так, щоб забирати з нашої стежки отой елемент здивування. Дедалі складніші алгоритми в соцмережах, де ми проводимо своє життя, відстежують, що саме нам подобається, – і соцмережі весь час підкидають нам тільки це. Такий підхід гордо називають «персоналізацією», але, на жаль, тут ідеться лиш про малесеньку частинку того, ким ми насправді є. Алгоритми «знають» про наші вподобання, але ми самі часто не здогадуємось, що ще нам подобається або що нам потрібно. Відповідно, і вони цього не можуть

зрозуміти. Як і не можуть зрозуміти наших можливостей – і того, які вони насправді величезні.

Ніколас Карр, автор книжки «На міліні: що інтернет витворює з нашими мізками» (*The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*), пише так: «Є час ефективно збирати дані і час не ефективно міркувати; час працювати на комп'ютері і час байдикувати в саду». У світі залишилося мало садів. Тож музеї мають пильнувати, аби соціальні мережі не звели такий потрібний досвід спілкування з мистецтвом до всього лиш нових програм, які генерують нові й нові дані. Бо це так само смішно, як звести досвід походу до церкви до запитання вірянина у твіттері: «На ранковій службі священник згадував про хліб і рибу. Знаєте якісь хороші суши-бари в місті?» Або швидко витягнути з торби планшет і наугуглити, що Нагірна проповідь була виголошена поблизу Галілейського моря, а це – як підказує ще один сайт – прісноводне озеро, розташоване найнижче від рівня моря на землі... Ого, треба затвітити! Або ще краще: уявляю собі, якби твіттер існував дві тисячі років тому. (Та я б сама, певно, таке затвіттила.) «Щойно зачекінився у Гетсиманському саду. А тут круто. Ніхто не хоче скласти мені компанію?»

Соціальні мережі, безперечно, відіграють немалу роль у музеях – як і загалом у нашому житті. Завдяки їм музеї мають доступ до широкої аудиторії й можуть повідомити потенційних відвідувачів про нові події, а відвідувачі, вийшовши з музею, мають нагоду продовжити свою мистецьку мандрівку, розповівши про неї друзям і знайомим. Досвід спілкування з мистецтвом руйнується тоді, коли ми ставимо соцмережі на перше місце.

Музеї у всьому світі користають з переваг нових медійних технологій. Наприклад, Музей мистецтв округу Лос-Анджелес веде блог *Unframed*, в якому можуть дописувати музейні куратори й відвідувачі музею. А ще він запустив унікальну цифрову читальню зі знаковими текстами, що вже не виходять друком. Музей

сучасного мистецтва у Нью-Йорку (MoMA) започаткував онлайн-курс для вчителів під назвою «Музейна освіта у школі», залучивши понад 17 тисяч учасників. Музей мистецтв Індіанаполіса створив онлайн-спільноту *ArtBabble.org*, яка надає мистецькі відео-матеріали. Центр мистецтв Вокера в Міннеаполісі має сайт із *Walker Channel* – каналом, на якому транслюють музейні події. Лондонська галерея «Тейт Модерн» пропонує кілька додатків для смартфона: від «Абетки сучасного мистецтва» (*Tate Guide to Modern Art Terms*) до «Кишенькової галереї» (*Pocket Art Gallery*), де можна створити власну віртуальну галерею. Державний музей (Рейксмузеум) в Амстердамі запустив «Рейксстудію» (*Rijksstudio*), яка дає шанувальникам мистецтва доступ до 125 тисяч робіт із його колекції й можливість ділитися зображеннями, замовляти принти на різних матеріалах (від алюмінію до плексигласу) й завантажувати фото з високою роздільною здатністю, які можна використати для чого завгодно – від татуювань до друку на оббивці меблів. Музей навіть розпочав конкурс, що заохочує людей «міксувати, повторно використовувати й переосмислювати шедеври». Автори найцікавіших ідей отримують призи й можливість продавати свої роботи в музейній крамниці.

Та коли музеї забувають про свою ДНК і обертають голови на кожну тех-красунечку, яка чеberяє повз них, вони перекреслюють саму ідею їхнього створення. Надмірне захоплення цифровим зв'язком віддаляє нас від естетичного досвіду.

Для мене головне питання звучить так: сучасні технології поглиблюють досвід чи, навпаки, вихолощують? Очевидно, їм під силу і те, й інше. Використовувати нові медійні інструменти, щоб залучати нову аудиторію й створювати платформи для тіснішої взаємодії з мистецтвом – це прекрасна ідея. Але не варто забувати, що технології постійно змінюватимуться, тоді як потреба вийти за межі власного досвіду через контакт із добірним мистецтвом не зміниться ніколи.

Коли ми зосереджені та спокійні, кожна зустріч із предметом мистецтва, хай навіть найпростішим, може стати нагодою для такого виходу. Та якщо ми не звертаємо повноцінної уваги на музейні експонати, то які шанси, що звернемо увагу на хмару, яка пролітає небом, на дерево чи на глечик?

*«Усередині глечика – каньйони й лісисті гори,  
творець каньйонів і лісистих гір!  
Усі семеро океанів усередині нього  
і сотні мільйонів зір».*

#### КАБІР

Образотворче мистецтво – це, звісно ж, тільки один із численних голосів мистецтва. Музика, скульптура, фотографія, кіно, архітектура, література, драма, поезія, танець – кожне з мистецтв може запалити іскру глибокої істини й пробудити відчуття зачудування, що дрімає всередині нас. Навіть риторика – стародавня мистецька форма – здатна пронизати нашарування повсякденних клопотів і зворухнути спогад про те, ким ми є насправді. Коли Сократ у Платоновій «Апології» востаннє звернувся до своїх обвинувачів: «Але вже пора нам іти звідси: мені – на смерть, вам – до життя, а що з цього краще – того не знає ніхто, крім Бога»<sup>\*</sup>; чи коли Джон Кеннеді, стоячи біля Берлінського муру, промовив від імені всіх, хто дорожить свободою: «*Ich bin ein Berliner*» («Я – берлінець»); чи коли Мартін Лютер Кінг-молодший став на сходах меморіалу Лінкольна й голосно сказав: «Я маю мрію», – у наших

---

\* Переклад Йосипа Кобіва. (Платон. Діалоги. Харків, 2008. 349 с.)

душах ворухнулося щось таке, що перевершує усі слова й виходить за межі часу.

Музика завжди відіграла важливу роль у моєму житті. У свої двадцять я мешкала в Лондоні й писала музичні огляди для журналу *Cosmopolitan*, щоб безкоштовно отримувати записи для рецензій (так-так, вінілові пластинки – і, звісно, я знаю, що видаю цим свій вік). Я крутила ті пластинки годинами. Свою другу книжку я написала, слухаючи симфонії Гайдна. А потім закохалася в чоловіка, який уявляв собі райське життя як безкінечні мандри Європою від одного музичного фестивалю до іншого.

Отож, провівши незлічені години в затемнених залах, коли я часто заплющувала очі й медитувала, я піймала себе на тому, що музика переносила мене в інший світ, навіть якщо грали так собі. Пам'ятаю виступ оркестру в лондонському «Ковент-Гардені», під керівництвом запрошеного диригента. Я сиділа в залі разом із друзями, серед яких був талановитий англійський диригент, і вже на самому початку ми всі зрозуміли, що то буде мука – особливо для нього. Якщо струнні ще прислухалися до незнайомої манери запрошеного диригента, то духові навіть не намагалися. Солісти грали кожен свою партію, як могли, беручи на себе ще й партію хору, от тільки майже ніколи не звучали злагоджено. Нарешті все закінчилося. Наш знайомий диригент першим скочив на ноги й голосно – і з начебто щирим задоволенням – заплескав. Постійний відвідувач, який сидів позаду нас, нахилився й гукнув до нього: «Яке жакхливе виконання!» А наш знайомий диригент, аплодуючи ще завзятіше, гукнув йому у відповідь через плече: «Який чудовий твір!»

Симфонія чи опера – дуже вдала метафора життя. Як сказав філософ Алан Воттс: «Ніхто не думає, нібито симфонія у кінці має бути кращою, ніж на початку, чи що її виконують тільки для того, аби дійти до завершення. Сенс музики відкривається в кожному секунду, коли її виконують і слухають. Мені здається, що те саме



відбувається і в житті: ми такі зайняті тим, аби жити краще, що в принципі забуваємо жити».

А часом важливі уроки філософії можна почути в найпростіших популярних пісеньках. Навчаючись у Кембриджі, я закохалася у слова класичної композиції *Beatles* «*Let It Be*» – Пол Маккартні й Джон Леннон написали оду прийняттю, яку міг би написати сам Марк Аврелій: «Коли я у тяжкій стані і мене не вабить навіть рай, Матір Божа каже: “То ж нехай”».\*

Багато популярних пісень сповнені смутку, а чимало шедеврів мистецтва – чи то Шекспірова «Буря», чи Моцартова «Флейта» – повні темряви, але врешті-решт любов долає смуток і пільму. З хаосу й відрази постає новий лад гармонії та краси. Добро проганяє зло.

На малюнках дітей, які опинилися у пастці насильства й бідності в міських гетто, теж багато темряви. Пам'ятаю малюнок однієї дитини з південно-центральної частини Лос-Анджелеса. Він був такий же темний, як інші малюнки, але було видно, що та дитина побачила щось за тією темрявою і, побачивши це, відкрила доступ до нього усім нам. Так само збірка поезії і химерні малюнки з метеликами, що їх намалювали діти в концтаборі Терезієнштадт, зовсім не применшують тодішні жахіття, а, навпаки, сповнюють їх іще більшим жахом, бо протиставляють їм отой погляд в іншу реальність.

Окрім музики й образотворчих мистецтв, прямою дорогою до духовного життя є розповідання історій. Люди мають вроджену схильність оповідати. Мабуть, ми – єдині істоти на планеті, які сприймають власне життя як частину масштабнішої оповіді. Ми також «істоти часу», дарма що фізики запевняють, що час існує не в такій формі, як ми собі уявляємо. А вже час творить історію. Усе має початок і кінець. Який це буде кінець – у тому й суть історії.

---

\* Переклад Олександра Птиці.

Або ще можна сказати, що історія – це те, що відбувається між початком і кінцем.

Юнг назвав універсальну мову історій «архетипами». Він казав, що архетипи – це «давні русла, якими плине психічний потік». Свідомий розум людини сприймає ці архетипи через історії. Історії не просто розважають чи відволікають увагу – це ще й універсальний спосіб розповісти про сенс життя. А сенсом є самореалізація, впровадження третього мірила успіху у своє життя. Крістофер Букер визначає сім видів універсальних сюжетів: «Перемога над чудовиськом», «З Івана у пана», «Пригода», «Подорож і повернення», «Комедія», «Трагедія» і «Відродження». Усі сім сюжетів так чи інакше розповідають про одне й те саме: про особистісне перетворення головного героя або героїні та його чи її подорож до мудрості, сповнену викликів, поневірянь і хибних поворотів. Як і в реальному житті, зовнішня форма історії має відображати внутрішню мандрівку героя. Коли ми втрачаємо зв'язок із духовним стрижнем й отожднюємо себе тільки з власним его, то втрачаємо зв'язок і з сенсом життя, забуваємо про його мету й опиняємося віч-на-віч із порожнечою, яку намагаємось заповнити ще більшою кількістю грошей, сексу, влади та слави. І, як видно на прикладі всієї сучасної літератури – чи то в «Мобі Діку» Германа Мелвілла, чи то в «Червоному й чорному» Стендаля, – коли его відокремлюється від духовного стрижня, все закінчується розчаруванням і руйнацією.

Можемо скористатися силою оповідання історій та вродженою потребою в них і переосмислити власну оповідь. Кожен із нас вирушив у мандри, подорож, похід, щоб убити чудовисько, звільнити принцесу й повернутися додому. На жаль, цілі, які ми для себе визначаємо – чи радше ті, що визначаємо для себе вимушено, бо до цього схилиють традиційні уявлення про успіх, – дуже часто заводять у глухий кут, і ми шукаємо сенс життя не там, де треба. Пізнати свою історію може допомогти практика самоспостереження.

## **ПРИВІТ, ТИШО, МОЯ ДАВНЯ ПОДРУЖКО!**

У сучасному світі тишу атакують на всіх фронтах: з екранів телевізорів трублять новини, надворі пишуть автомобільні гальма, дзвонять смартфони і волають сирени (принаймні у Нью-Йорку, де я мешкаю), у ліфтах грає гучна музика, а в найменший вільний закуток встромлені екрани. Ми постійно на зв'язку, весь час щось дивимось чи слухаємо і все більше боїмося тиші, бо не знаємо, що вона нам принесе. Заглушуємо важливі й водночас прості життєві питання примітивним галасом світу, де є п'ятсот телеканалів, але нема що дивитися.

Раніше я, щойно ввійшовши до квартири чи готельного номера, відразу вмикала новини. А недавно перестала. І дійшла для себе двох висновків. По-перше, я нічого не пропустила – нічого такого, що допомогло б мені керувати цілодобовим медіа. Хіба чула, як різні люди повторюють одне й те саме. А по-друге (і це основне), я впустила у своє життя трохи тиші й змогла почути отой тихий, лагідний голос, якому ми зрідка приділяємо час та увагу. Я нічого не втратила, зате багато здобула. А згодом навчилася уважніше слухати інших – моїх дітей, колег і друзів.

«Запитайте свою душу!» – закликає німецький поет і прозаїк Герман Гессе у збірці есе «Моя віра»:

Запитайте її – ту, що є свободою, чиє ім'я любов. Не запитуйте у свого розуму, не шукайте в минулому, копаючи у світовій історії. Ваша душа не звинувачуватиме вас у тому, що ви не переймалися політикою, не дуже старалися, не надто сильно ненавиділи своїх ворогів чи не дуже дбали про зміцнення кордонів. Зате звинувачуватиме в тому, що ви так часто боялися й уникали її потреб, що не присвячували уваги їй, вашій найменшій і найяснішій дитині, не мали часу бавитися з нею, не мали часу

послухати її пісню, що не раз продавали її за гроші, зраджували її задля просування по службі. <...> Ви дістанете нервовий розлад і ворогуватимете з життям – так каже ваша душа, – якщо занедбаєте мене, і будете знищені, якщо не повернетеся до мене з нововіднайденою любов'ю і турботою.

Чимало постмодерних пілігримів, які шукають спокою, хочуть навчитися слухати тишу й дати своїй душі волю пробудитися, вирушають на ретрити, в монастирі, святині і до «храму природи».

Релігійні свята споконвіку вважалися періодом, коли можна перезарядитися духовно, а також фізично – сповільнити темп, згадати про своє вроджене, але стримуване вміння дивуватися, й усвідомити широчінь свого життя й усі його щедроти. Пам'ятаю, як мої доньки ще були малі й ми відпочивали в одному селі на острові Родос, де якраз відбувалося свято. За збігом обставин, того тижня журнал *Time* надрукував велику статтю про цілющу силу віри. Селяни розсміялись би, якби їм хтось сказав, що для того, аби довести силу тиші, роздумів, молитви – і Бога, – треба проводити наукові експерименти за участю контрольних груп. З усієї Греції на Родос з'їжджалися жінки й піднімалися на гору неподалік того села, де стояв монастир Богоматері Цамбіки. Там вони молилися до Богородиці – за дитину, за одужання від хвороби, за роботу. Селяни знали десятки історій про вчинені Нею дива. Для них ці історії були чимось цілком природним, і це теж викликало зачудування й відсіювало геть більшість повсякденних клопотів.

Я прекрасно розуміла, про що йшлося. Мені було років три, коли я стала навколішки біля ліжка й почала молитись до Богородиці Діви, сама – ні мама, ні тато мене не змушували. Я молилась до неї, коли мені було самотньо і страшно. Молилась, коли у школі бували сварки, коли захворіла моя сестра, коли тато одного вечора не повернувся додому й пішов від нас. Молилась до

неї, коли у свої тринадцять почала медитувати. Коли вивчала порівняльне релігієзнавство в Індії, практикувала буддійську медитацію й опановувала Кабалу, я знову й знову приходила в молитві до неї. Вона була мені як матір, як наставниця – як утілення безумовної любові. У дитинстві я мала два улюблені літні дні: 15 липня, мій день народження, і 15 серпня – день, коли вся Греція вшановувала Діву Марію. Я одна зі своєї родини тримала піст у її празник. У день Успіння Пресвятої Богородиці завжди йшла до церкви – хай навіть то був єдиний день року, коли я туди ходила, – і тихенько сиділа між вдів у чорних хустках і молодших жінок, від яких пахнуло літньою вовною і димом свічок. Схиливши голови, вони молилися, звертаючись до Бога.

Одного дня, все ще перебуваючи на Родосі, ми відвідали поблиський монастир Таррі – порослий виноградом монастир, збудований у X столітті, що його тамтешній абат, отець Амфілохій, повернув до життя. Знавець православного богослов'я, абат (який тепер очолює єпархію Константинопольської православної церкви на території Нової Зеландії та островів Океанії) випромінював збитошну радість, що явно взялася не з його вчених ступенів. І ченці, й діти кликали його «єронда» (γερωντά) – дідусь. У Греції старший вік асоціюється з мудрістю й близькістю до Бога, що дуже відрізняється від того, як тепер ставляться до старіння: так наче це хвороба і хворих треба ізолювати й забути.

«Дідусь» не був такий уже й старий – мав десь під шістдесят. Але його так називали з любові й поваги. Очі «дідуса» блистили, але смирення стримувало його запал. «Дякувати Богу», – казав він, розповідаючи про зроблене. «Дасть Бог», – коли ділився планами на майбутнє. Його духовність була сповнена пошани до природи. «На світі є інші країни, такі ж гарні, як наша батьківщина, – сказав він мені під час ранкової прогулянки в горах. – Але нема більше країни з пахощами Греції». Кожні кілька кроків він зупинявся і щось піднімав із землі – то гілочку чебрецю або

розмарину, то гілочку сосни, то якісь польові квіти, на яких він, на відміну від мене, чудово знався.

Час, проведений з ченцями на Родосі, був поживою для душі. Слухаючи, як отець Христодул, ще один ченець із монастиря Таррі, розповідав про свою віру, я зміцнила віру власну. Він виріс у Денвері в сім'ї греків, а потім перебрався до Лос-Анджелеса, щоб спробувати реалізувати свій акторський талант у Голлівуді. Але замість цього обслуговував столики в ресторані *Old Spaghetti Factory* і збавляв час на вечірках зі знаменитостями, де кокаїн передавали по колу, наче грецькі оливки. Урешті-решт, після низки випадкових збігів – у монастирі їх називають чудесами, що їх Бог чинить анонімно, – він опинився у монастирі в Таррі. Тепер він починав свої дні о четвертій ранку утренею та Божественною Літургією. Працював із потребуючими з місцевої громади, а коли залишався сам, то малював ікони – вишукані візантійські зображення, в які вкладав усю свою побожність. Він подарував невеличку іконку моїм дітям, а Ізабелла, якій тоді було п'ять років, намалювала його портрет: високий, худорлявий, з бородою до пояса – вільний художник! – і з усмішкою від вуха до вуха. Вона подарувала йому портрет на березі моря, коли сиділа в нього на колінах: п'ятирічна дівчинка в рожевому купальнику й ченець у сірій рясі. Він запитав, чи їй добре спалось уночі. «Ні, мені снився страшний сон. По мені бігав великий комар у кедах», – відповіла мала міс Фантазія.

То був один із тих тижнів, що перетворюють просту відпустку на свято – в усіх розуміннях. Але, на жаль, дуже часто відпустки, навпаки, посилюють стрес, зайнятість і загострюють амбіції, а смартфони підтримують цілодобовий зв'язок зі світом, що начебто залишився позаду. Усім знайоме відчуття, коли з відпустки повертаєшся ще втомленішим, ніж був до неї. Згідно з дослідженням компанії *Fierce Inc.*, яка організовує курси з розвитку лідерських якостей, 58 відсотків працівників відчувають, що рівень

стресу анітрохи не падає після відпустки, а 28 відсотків повертаються на роботу у ще більшому стресі, ніж до відпустки.

Коли я відвідую монастирі у Греції чи перебуваю у ретельно спланованій «домашній відпустці» (тоді я вимикаю всі гаджети, ходжу на довгі прогулянки чи в походи, займаюсь йогою і неквапно медитую, прокидаюся без будильника й читаю з олівцем паперові книжки, не пов'язані з роботою), найголовніше для мене – знову відчувати зачудування. А для цього треба від'єднатися від зовнішнього світу й вирушити бодай у коротеньку мандрівку у внутрішній світ.

«Хоч куди ви поїдете, від себе не втекти».

БАКАРУ БАНЗАЙ

Не відновлюючи духовних сил, ми зможемо брати енергію хіба що з негативного досвіду. Професор Рік Генсон, нейропсихолог з Каліфорнійського університету в Берклі, автор книжки «Запрограмуй собі щастя: що каже наука про задоволення, спокій і впевненість» (*Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence*), пише: «Мозок дуже вміло будує структури на основі негативного досвіду». А от з позитивним досвідом йому так не вдається. Щоб виправити ситуацію, пояснює Генсон, треба «інсталиювати» позитивний досвід, «витративши додаткових 10–20 секунд на те, щоб інсталяція відбулася у нейронній структурі мозку». Іншими словами, варто присвятити трохи часу, щоб помилуватися довколишнім світом, відчувти вдячність за все добре у своєму житті й подолати вроджену схильність зосереджуватися на негативі. І щоб це закріпилося, стало частиною нас, треба сповільнитися й дати зачудуванню виконати свою роботу – у його власному темпі.

## **Випадковості: ТАЄМНА БРАМА ДО ДИВА**

Щасливі збіги обставин – це стежки, що ведуть до відчуття дива. А якщо ми відкриті до них, то вони стають не просто стежками, а швидкісними магістралями. Випадковості, навіть найбуденніші, викликають зацікавленість природою Всесвіту й усім, чого ми поки що не знаємо чи не розуміємо.

У випадковостях є щось захопливе. Прикладів – безліч, але від цього вони не втрачають своєї дивовижної сили над нами. І в цьому вся суть: коли щось малоімовірне стається у потрібну мить, бо так склалися обставини, – це справді магічно. На думку німецького філософа Артура Шопенгауера, випадковості – це «чудова, завчасу встановлена гармонія» Всесвіту. Карл Юнг називав їх «актами творення у часі». А письменник і журналіст Артур Кестлер – «каламбурами долі».

Ось вам кілька каламбурів долі: місіс Віллард Ловелл випадково зачиняє двері свого будинку в Берклі, штат Каліфорнія, залишивши ключа всередині. Поки вона думає, що робити, приходять поштар. І серед іншого приносить їй листа від брата, який нещодавно гостював у неї й поїхав, мимоволі прихопивши запасного ключа. У конверті – той самий запасний ключ.

Або ще одна історія: чоловік проводить опитування в торговельно-му центрі й питає в людей їхні номери телефонів. Один із респондентів диктує йому вигаданий телефон. «Ні, пане, перепрошую, але то не ваш номер», – відповідає йому той чоловік. «А чому це не мій?» – дивується респондент. «Бо номер, який ви тільки що вигадали, насправді належить мені», – відповідає чоловік.

Не обов'язково розуміти, що означають випадковості, чи надавати їм якогось грандіозного значення. Але вони є епізодичними нагадуваннями про те, що треба не втрачати вміння дивуватися, а час від часу зупинятися й дозволяти собі побути сповна



в теперішній миті й відкритися таємниці життя. Нагадуваннями, що слід перезарядитися.

Я на власному досвіді переконалася, що всі люди люблять випадковості – байдуже, які мають духовні уявлення і чи вірять в існування чогось більшого у Всесвіті. (Може, якісь буркотуни й не люблять, але я таких наразі не зустрічала.) «Випадковості – це найкоротші стежки, що ведуть до великих запитань про долю чи про Бога, навіть якщо люди не вірять ні в те, ні в те, – каже Сара Кеніг, ведуча радіопроеграми «Це американське життя». – Вони дають відчуття, ніби десь там хтось стежить за нашим життям, що все в житті відбувається за певним планом».

У випуску, присвяченому випадковостям, ведучі попросили слухачів поділитися своїми історіями. Ті відгукнулись і надіслали на радіо 1300 історій. Серед них була історія чоловіка на ім'я Блейк Олівер. Він попросив свою дівчину Камілла надіслати йому якусь дитячу фотографію, щоб поставити її на заставку. Вона надіслала. На тому фото Олівер побачив не лише малу Камілла, а й свою рідну бабусю!

Блейк виріс у штаті Мічиган, Камілла – в Юті. Але фотографію зробили, коли Камілла була на канікулах у Ванкувері, а бабуся Олівера якраз у той час гостювала там у родичів – і проходила вулицею саме в той момент, коли Камілла сфотографували. Саме це фото через багато років побачив Олівер. Космічна фотобомба! «Здуріти можна! – сказав Олівер. – Бабця не просто на фото, а ще й позаду Камілли».

У тому ж випуску розповіли історію Стівена Лі. Він заручився зі своєю дівчиною Геленою і запросив її батьків у гості. Несподівано виявилось, що покійний батько Стівена зустрічався з мамою Гелени в Кореї у 1960-х роках і пропонував їй вийти заміж. Цей збіг обставин мав велике значення для Стівена: «На жаль, мені не випало провести з татом стільки часу, як хотілось би, аж тут він начебто знову з'явився у моєму житті. Подумати тільки – я міг

побалакати зі своєю тещею і дізнатися, яким тато був у свої двадцять. Навіть моя мама цього не знає».

Ще одну історію розповів Пол Гречен. Того дня він думав про свою дівчину Естер і про те, що хотів би мати з нею серйозні стосунки. Думав про це, чекаючи в черзі по сендвічі у бістро. Витягнувши з кишені гроші, щоб заплатити, він помітив, що на купюрі написано ім'я «Естер». Пол заховав купюру назад. Наступного дня вставив її в рамочку й подарував своїй дівчині. Естер дуже здивувалась, але нічого не сказала.

Минуло кілька років, вони вже були одружені й перебиралися на нову квартиру. Естер витягнула з коробки купюру в рамці й нарешті пояснила Полу, чому вона тоді так здивувалась. Річ у тім, що коли їй було дев'ятнадцять, вона зустрічалась з якимось хлопцем, але стосунки між ними не склалися. «І я подумала: цікаво, як люди знають, що перед ними саме та людина, з якою судилося бути? – згадувала Естер той час. – Я вирішила, що не буду цим перейматись. А просто візьму купюру й напишу на ній своє ім'я. І той хлопець, якому до рук потрапить та купюра, і покличе мене заміж... Тому того дня, коли ти подарував мені ту купюру, я вже знала, що ми одружимося». Але тоді Естер про це не сказала, бо не хотіла «налякати бідного хлопця», заговоривши так скоро про шлюб.

Дізнавшись про цю історію, Пол, цілком природно, здивувався: «Що це означає? – подумав я. – Може, нам удвох судилося винайти машину часу? Чи наші діти відновлять мир на планеті? Ну тобто, до чого це все? Бо ж тут явно заховано щось більше, чого ми не бачимо».

Так воно і є. Тут справді заховано щось велике й непомітне для наших очей! Я завжди захоплювалася випадковостями і тим, що вони дають нам шанс краєчком ока побачити структуру Всесвіту. У Євангелії від Матвія є одна з моїх улюблених біблійних цитат: «Хіба не за шага продається пара горобців? А проте ні один

із них не впаде на землю без волі Отця вашого». Чудовий виклик екзистенціалістському уявленню про те, що ми живемо у байдужому Всесвіті, відчужені й самотні.

Моя сестра Агапі у книжці «Свободу серцю: дрібка грецької мудрості, великодушності й безумовної любові» (*Unbinding the Heart: A Dose of Greek Wisdom, Generosity, and Unconditional Love*) пише, що в дитинстві нас звідусіль оточували збіги. «Я виросла у Греції, де основними харчами є оливкова олія, сир фета й принцип синхронічності, – розповідає вона. – Моя мама жила за цим принципом, дихала ним і підтверджувала його кожного дня. Та й моє життя від самого початку було синхронічністю в дії».

Далі Агапі розповідає історію, як усе почалося. Через п'ять місяців після мого народження наша мама завагітніла вдруге. Але батьки не були щасливі в шлюбі (пізніше вони розлучилися). І вирішили не лишати дитини. «Та вранці, коли мама повинна була йти до лікаря, – пише Агапі, – в мого тата було дещо інше на думці. Вони затримались у ліжку, і мама пропустила візит до лікаря, а нового так і не призначила. Врешті у них таки народилась дитина – я. Синхронічність подіяла мені на користь!»

І мені теж, бо в мене з'явилася сестра, яка завжди була моєю найближчою подругою. Відтоді синхронічність регулярно вигулювала в моєму житті. Через багато років, коли я закінчувала бакалаврат у Кембриджі, британський видавець, який опублікував книжку «Жінка-євнух» Жермен Ґрір, випадково побачив мене на телебаченні, де я брала участь у дискусії. Він надіслав мені листа, запитавши, чи не хотіла б я написати книжку. У той час я планувала вступати на магістерку до Школи управління імені Джона Ф. Кеннеді, й тому ввічливо йому відмовила. Тоді він надіслав ще одного листа й запросив мене пообідати з ним. «Чому б і ні?» – подумала я. Що ж, коли ми пообідали, він запропонував мені контракт і невеликий (мабуть, менший за наш рахунок) гонорар, який я прийняла – і який вивів мене на зовсім іншу професійну

стежку. А все тому, що видавцю не хотілося, аби на телебаченні крутили ще більше розважальних програм!

Історія теж знає чимало дивних випадковостей. От, наприклад, Томас Джефферсон і Джон Адамс померли в один день 1826 року, 4 липня, та ще й на п'ятдесяту річницю підписання Декларації незалежності. Син Джона Адамса – тогочасний президент Джон Квінсі Адамс – написав у щоденнику, що збіг обставин був «явним і відчутним» знаком «божественної прихильності». Семюел Сміт, який також поставив свій підпис під декларацією, сказав у надгробному слові, що ця випадковість була дана «всевидючим Провидінням на знак схвалення їхніх достойних життів». Аналізуючи ймовірні пояснення такого збігу, Маргарет Баттін, професорка філософії в Університеті Юти, пише: «Те, що ми кажемо про Адамса й Джефферсона, не маючи достатніх історичних доказів, відображає те, що ми хотіли б сказати про себе».

Дослідження підтверджують: охота, з якою ми дивуємося випадковостям, справді щось свідчить про нас самих. За словами Мартіна Пліммера й Браяна Кінга, співавторів книжки «Не просто збіг обставин: історії про неймовірні випадковості й математику, приховану за ним» (*Beyond Coincidence: Stories of Amazing Coincidence and the Mystery and Mathematics Behind Them*), «ті, що помічають випадковості, зазвичай почуваються в житті упевненіше й комфортніше. Будь-яка випадковість – навіть зовсім дріб'язкова – зміцнює їхній оптимізм». А Рума Фок, професорка Єврейського університету в Єрусалимі, каже, що події, які трапилися за збігом обставин, запам'ятовуються краще за ті, в яких нічого випадкового не було.

Пліммер і Кінг звертають увагу на те, яку важливу роль відіграє випадковість у розвитку сюжету. «Алегорія й метафора поєднують дві зазвичай непов'язані між собою мети: здивувати читача і водночас показати йому щось знайоме в іншому світлі, – пишуть вони. – Строго кажучи, метафори – це не випадковості, бо ж

їх вигадав автор, але діють вони так само: з'єднують до купи те, що ніяк між собою не пов'язане, й ведуть до відкриття». Як у давньо-китайському прислів'ї: «Без випадковості нема історії».

Карл Юнг, описуючи події, «що не є причиново-наслідковими», використовував термін «синхронічність» – наслідок «збігу в часі, такої собі одночасності». Юнг зацікавився синхронічністю, коли слухав історії своїх пацієнтів про події в їхньому житті, які «не міг пояснити випадковими поєднаннями» і «які були так переплетені, що “випадковий” збіг мав би ступінь неймовірності, виражений астрономічною цифрою».

Коли Юнг говорив про синхронічність, то мав на увазі не так випадкову подію, як взаємозв'язок між випадковою подією і психологічним станом людини в той момент. «Синхронічність, – писав він, – це одночасний перебіг певного психічного стану з однією чи з кількома зовнішніми подіями, які здаються смисловими аналогами миттєвого суб'єктивного стану, або – в деяких випадках – навпаки». Він дійшов висновку, що до таких збігів «треба ставитися як до творчих актів, як до постійного творення закономірності, що існує споконвіку, час від часу повторюється і не походить від будь-яких відомих попередніх випадків».

Поняття збігу в часі, або ж одночасності, особливо цікаве. Воно спонукає переосмислити лінійну природу часу й підштовхує до уявлення, якого дотримуються фізики: коли минуле, теперішнє й майбутнє поєднуються на одній площині. Випадковості – це, так би мовити, нитки, які «зшивають» і тримають укупі часовий ландшафт.

Можливо, саме тому в книжці «Не просто збіг обставин» більшість респондентів, коли їх запитували про релігійні чи духовні аспекти в їхньому житті, згадували випадковості. Але якщо випадковості означають, що у Всесвіті є певний сенс і задум, це впливає і на те, як ми проживаємо своє життя. Бо якщо сенс є у Всесвіті, значить, і в повсякденному житті й у тому, що ми

обираємо, теж він є. І можна свідомо обрати таке життя, що дасть змогу дихати на повні груди й керуватися тим, що справді важливо – не ганятися за грошима чи гарним резюме. Життя, яке охоплює все: ким ми є тепер і ким можемо стати в майбутньому.

Експерти зі статистики можуть, звісно ж, зауважити, що випадковість – це всього лише «взаємодія математики й людської психології», як сказав науковець із Єльського університету Прадіп Мателік. «Бажаю, щоб наступного тижня, – писав він, – вам пощастило з цікавими випадковостями. Тільки не надавайте їм космічного значення». На що я відповідаю: надавайте їм якого хочете значення! І нехай це буде для вас брамою до життя згідно з третім мірилом успіху.

Бо хіба має така позиція якісь мінуси, коли, звичайно, не впадати у крайнощі (якщо станеться «а», це означає «б», а отже, треба зробити «в»)? Натомість плюси очевидні: знайома з дитинства допитливість і відчуття захоплення усім довкола – це частина незбагненої таємниці життя. Випадковості пов'язують нас крізь час одне з одним, із самими собою і з невидимим порядком у Всесвіті. Вибирати, де й коли вони вшанують нас своєю присутністю, неможливо, зате можна свідомо відкритися їхній силі.

## MEMENTO MORI

У міфах смерть завжди описують у контексті перетворення й оновлення.

Хоч як достойно і повноцінно ми житимемо, хоч як успішно ми дбатимемо про благополуччя, мудрість і вміння дивуватися, рано чи пізно життя добіжить кінця. І байдуже, у що ми віримо – чи в те, що душа житиме далі, чи в те, що ми потрапимо до раю або до пекла, чи в те, що перевтілимося або увіллємося назад

в енергію Всесвіту, чи просто перестанемо бути, – фізичне існування й життя у знайомому нам вигляді закінчиться. Смерть – це, безумовно, кінцевий пункт, незалежно від того, чи є вона остаточною, чи, може, переходом до чогось іншого. Можливо, це не кінець історії, але точно кінець розділу. Як сказано в одному заголовку на сайті *The Onion*, «рівень смертності у світі тримається на позначці 100 відсотків».

У нинішні часи, коли всіх ділять на різні табори, коли в медіа стільки чорнила (чи пікселів) марнується на те, аби підкреслити, наскільки ми різні, смерть – єдине, що у всіх нас є спільне. Така собі вперта зрівнювачка. Та попри це, про смерть майже не говорять. У бездушному залі аеропорту ми можемо зав'язати з кимось дружню розмову на основі скупого спільного досвіду – затримки літака на десять хвилин. Можемо вибудувати повноцінні стосунки завдяки спільному захопленню серіалом «Божевільні». Але майже ніколи не спадає на думку подружитися з кимось через велетенського умирущого слона в кімнаті – нашу спільну смертність.

Зазвичай цю тему ховають кудись подалі, принаймні на Заході. І що ближчає смерть, то глибше ми її ховаємо, гарячково нагромаджуючи апарати, трубки, перила та кнопки виклику між нами і людиною, яка от-от перейде за ту межу, що розділяє життя і смерть. Медичне устаткування створює враження, ніби пацієнт втратив певні людські риси, і ті, яким пощастило бути живими і здоровими, можуть не перейматися його долею. Воно дозволяє нам не думати про смерть, безкінечно відкладати її, наче пункт у списку завдань, до якого ми ніяк не можемо добратися, як-от нарешті змінити мобільний тариф чи перебрати свій гардероб. Розумом ми усвідомлюємо, що рано чи пізно дійдемо до смерті або влетимо в неї на повній швидкості. Але вирішуємо, що не треба її чіпати, поки не настав час. Думати про смерть – це наче вибрати новий бойлер до того, як поламається старий.

Навіщо перейматись цим тепер? Що від цього зміниться? Хіба стане краще?

Насправді зміниться багато чого. Чесно кажучи, ніщо не вчить нас життя більше, аніж смерть. Щоб переосмислити критерії успішного життя, найперше треба щодня пам'ятати про те, що смерті не уникнути. Без «мертвого» нема «живого». Смерть – це обов'язкова умова життя. Щойно народившись, ми починаємо помирати. Наш час – обмежений, і саме тому такий цінний. Можна все життя гарячково накопичувати гроші й прагнути влади, вибудовуючи ірраціональний, підсвідомий паркан проти неминучого. Але гроші та влада такі ж тимчасові, як і ми самі. Так, гроші можна передати у спадок своїм дітям, але так само можна передати спільний досвід повноцінного життя, багатого на мудрість і сповненого дивовиж. Щоб по-справжньому переосмислити те, що таке успіх, треба переосмислити свої стосунки зі смертю.

Пам'ятаю, скільки я готувалась до пологів, коли була вагітна: студіювала метод Ламаза, робила дихальні вправи, читала гори тематичних матеріалів. От дивина, подумалось мені одного дня: я годинами читала про те, як привести на цей світ життя, і ані хвилини про те, як з цього життя піти. Чому в нашій культурі не прийнято готуватися до того, щоб завершити життя з вдячністю і благодаттю?

Ми одержимі соціальними мережами, де увіковічуємо свій досвід, так наче фотографуючи кожен свій крок, можна уникнути ефемерності життя. Віртуальне «я» таке саме тимчасове, дарма що його залишки переживуть на якийсь час наше фізичне «я».

Пам'ятаю одну вечерю у Нью-Йорку в часи, коли відвідини єгипетських храмів на Нілі вважалися «модною» відпусткою. Я сиділа поруч із чоловіком, який недавно повернувся звідти.

«Рамзес, – вражено розповідав він мені, – ціле життя провів, готуючись до смерті». Роззирнувшись кімнатою, я подумала, що Рамзесів вибір був явно мудріший за наш, бо ми жили,



відчайдушно вдаючи, наче смерті немає. «Може, вони щось знали, – відповіла я. – По-моєму, якщо проживаєш життя, не замислюючись про смерть, то забуваєш про найголовніше». «Смерть наганяє на мене нудьгу, – зневажливо сказав той чоловік, і всі схвально закивали. – У Центральній Європі люблять влаштувати такі посиденьки в кав'ярнях – задушевні розмови за кавою з вершками про смерть і що там чекає після неї. У цьому є щось дуже непристойне. Мені не хочеться знати більше про себе». Усі, мов за сигналом, з полегшею засміялися, а наша чудесна господиня змінила тему.

Але змінити тему стає все важче, як усе важче далі вірити в розкішне вбрання голого короля, бо ми платимо все вищу й боліснішу ціну за нинішнє визначення успішного життя.

У 1980-х роках я написала біографію Пабло Пікассо. Коли він був уже немолодий і смерть підкрадалась усе ближче, втеча від неї стала рушійною силою для художника. Працюючи з джерелами для цієї книжки, я довго намагалася зрозуміти те його прагнення скинути смерть зі своєї орбіти. Це стало важче для нього (як і стає для всіх нас), коли померли близькі йому люди: 1963 року відійшли дві важливі постаті в житті Пікассо – у серпні художник Жорж Брак, а в жовтні письменник Жан Кокто. Пікассо встромив голову в пісок і далі працював. Якщо робота не могла подолати смерть, що тоді могло? Діти не давали йому відчуття, що життя триватиме далі в них, а слугували хіба похмурим нагадуванням про те, що його життя добігає кінця. Під час різдвяних канікул 1963 року Пікассо сказав своєму синові Клоду, що гостює в нього останній раз: «Я старий, а ти молодий. Краще б ти був мертвий». У своїх роботах Пікассо кидав яскраве світло геніальності на темряву та зло в людській душі. Але в житті його оповивала та сама темрява.

Не дивно, що впродовж історії людства тема смерті займала чільне місце у всіх релігіях і філософіях. «Ті, що по-справжньому

присвятили себе філософії, розмірковують, власне, про одне – про відхід із життя і смерть»,\* – каже Сократ у «Федоні» Платона. «Тіло наповнює нас забаганками, страхами, всілякого роду привидами і небилицями», тож досягнути істинної мудрості можна тільки тоді, коли смерть звільнить душу від тіла. Ось чому філософія, каже він, є «підготовкою до вмирання».

У часи Стародавнього Риму виникла фраза *memento mori*, або ж коротко – *ММ*: пам'ятай про смерть. Її вирізали на статуях і деревах. Кажуть, нібито ці слова звучали під час тріумфальних ходів, коли за спиною у воєначальника стояв раб, який мусив час від часу нагадувати йому: «Пам'ятай, що ти смертний». Ще один римлянин, Мікеланджело, сказав: «У мені немає жодної думки, яку б смерть не позначила своїм різцем».

В іудаїзмі посмертну жалобу ділять на чотири етапи: три дні глибокого трауру; сім днів триває *шава*, коли людину в жалобі навідують родичі та знайомі; тридцять днів – *илошим*, коли родичі померлого поступово повертаються до життя у громаді; і дванадцять місяців – *шнейм асар ходеш*, коли на пам'ять про померлого виконують певні ритуали. Християнство побудоване довкола того, що Ісус пережив найбільш знаковий для людини чин – смерть – і, воскреснувши, смерть подолав.

У буддизмі немає «я», яке існувало б окремо від решти живих створінь, тому смерть вважається переродженням у інший прояв життя та енергії у Всесвіті. На Заході, уникаючи смерті й перетворивши її мало не на табу, ми відгородилися від того, чого смерть може нас навчити. У книжці «Як померти добре: можливість зростання наприкінці життя» (*Dying Well: The Prospect for Growth at the End of Life*) лікар Айра Байок написав: «Наше суспільство найбільше цінує молодість, енергійність і самовладання, вважаючи їх

---

\* Переклад Йосипа Кобіва. (Платон. Діалоги. Харків, 2008. 349 с.)

гідними, тоді як брак котроїсь із цих трьох рис вважається чимось негідним. Фізичні ознаки хвороби чи похилого віку сприймаються як щось принизливе, а старіння – як причина для сорому, а не як неминучий процес».

Позаяк ми дуже спритно відсунули смерть і тих, хто вмирає, подалі від своїх домівок і повсякденного життя, найбільше від смерті вчать доглядальники. Коли читаєш їхні розповіді, дивишся, що всі вони одноголосно запевняють: близький контакт зі смертю допоміг їм багато що усвідомити про життя.

Джоан Галіфакс – дзен-буддистська монахиня, антропологиня й працівниця госпісу. У книжці «Поруч із тими, хто вмирає: як плекати співчуття й безстрашність у присутності смерті» (*Being with Dying: Cultivating Compassion and Fearlessness in the Presence of Death*) вона пише, що американське уявлення про «хорошу смерть», яка зазвичай передбачає «життєзаперечний, антисептичний, медикаментозний, обплетений трубками» останній етап, не дає нам дійти цінних висновків про життя. Джоан переконалася, що перебування поряд зі смертю і турбота про тих, що помирають, «спонукає нас заспокоїтися, відпустити, слухати й залишатися відкритими до незнаного».

Тут зовсім не йдеться про те, ніби постійно споглядати смерть – легко. «Робота в такій близькості до смерті не раз мене лякала, – пише Галіфакс. – Я боялася підчепити хворобу від людини, за якою доглядала. Та коли я усвідомила, що вже й так “підчепила” те, що мають усі люди – смертність, – то перестала боятися. Коли розумієш, що рано чи пізно це чекає на кожного з нас, вчишся співчувати».

Галіфакс переконалася, що дбати про інших означає дбати і про себе. Вона бачила, як багато доглядальників покидали роботу, бо перепрацювали й вигоріли. «Коли допомагаєш іншим, треба піклуватися і про своє особисте життя – це не примха, а необхідність, – пише вона. – Ми не відокремлені від інших. Коли ми

страждаємо, інші теж страждають. Наше благополуччя – це благополуччя й інших людей. Тому знайдіть час, щоб поспілкуватися зі своїм серцем. Дзен-буддисти кажуть: “Дбаючи про свій розум, дбаєш про світ”».

Для Галіфакс це означає медитувати й піклуватися про своє душевне здоров'я. За її словами, «це допоможе виконати еволюційну місію трансцендентності, яка можлива в момент смерті». Якщо раніше вона вважала смерть «супротивницею», то тепер навчилася сприймати її як учительку й наставницю.

У книжці «Смерть: остання стадія зростання» (*Death: The Final Stage of Growth*) Елізабет Кюблер-Росс описує, як близькість смерті збагатила її життя. «У роботі з хворими, які помирають, нема нічого лячного чи гнітючого, – пише вона. – Цей досвід може стати великою винагородою, і тепер я відчуваю, що останні кілька років були більш наповнені, ніж у декого ціле життя». Вона називає смерть дуже творчою силою: «Постати перед смертю означає постати перед найголовнішим питанням: у чому полягає сенс життя. Якщо ми хочемо жити по-справжньому, то мусимо набратися сміливості й визнати, що життя дуже коротке і що все, що ми робимо, має значення».

Кюблер-Росс, звісно, насамперед відома тим, що виокремила п'ять стадій горя: заперечення, гнів, торг, депресія і прийняття. Остання з них, пише вона, «не є щасливою стадією, але й нещасливою її не можна назвати... Це не покора. Насправді це перемога».

Навіть якщо вперто не давати смерті впливати на наше життя, наше життя точно вплине на нашу смерть. Стен Голдберг, автор книжки «Уроки для живих: історії про вдячність, прощення й хоробрість наприкінці життя» (*Lessons for the Living: Stories of Forgiveness, Gratitude, and Courage at the End of Life*), пише, що «ідеї та емоції, які наповнюють людей упродовж життя, часто визначають те, якою буде їхня смерть». Тобто ви маєте більше шансів на «хорошу смерть», якщо прожили хороше життя. «Я дійшов

висновку, що те, якою буде моя смерть, залежатиме від того, який багаж я нестиму за собою до кінця життя, — пише він. — Я зрозумів, наскільки важливі прості вчинки: казати близьким і друзям, що я їх люблю; дякувати за найменші вияви доброти до мене; спокійно сприймати незграбні слова і вчинки інших людей; і просити пробачення, коли наламав дров».

Є багато зворушливих розповідей від тих, хто помирає — точніше, від тих, хто вже на порозі смерті, на відміну від решти з нас, які перебувають на початкових стадіях вмирання. Вони діляться повчальними висновками, що здаються такими очевидними, коли життя добігає кінця. У березні 2010 року в Енді Вітфілда, зірки телесеріалу «Спартак: кров і пісок», діагностували негоджкінську лімфому. Енді лікувався в Індії, Новій Зеландії та Австралії. Чекаючи на результати аналізів, він та його дружина зробили собі однакові тату з написом *Be Here Now* («Будь тут і тепер»). «Глибоко в душі я переконаний, що так мало статися, — сказав Енді. — Я маю бути саме тут і саме тепер — і я чекаю на цю подорож, на відкриття й пригоди, які вона мені принесе. “Будь тут і тепер” означає “будь присутнім і не бійся невідомого”».

Енді помер у вересні 2011 року. Але його висновки досі живі. Бути сповна присутнім у житті — запорука не лише хорошого життя, а й хорошої смерті.

Британський історик Тоні Джадт помер 2010 року від хвороби Лу Геріґа, або ж бічного аміотрофічного склерозу. У надзвичайно цікавій розмові з Террі Гроссом на Національному громадському радіо Джадт сказав, що коли хворієш на таку серйозну хворобу й навколо тебе повно лікарів і медичних апаратів, страшно не те, що ти не стримаєшся й накричиш на когось. А те, що втратиш зв'язок із близькими тобі людьми. «Вони перестають відчувати твою присутність, — мовив він. — Бо тебе більше нема поряд у їхньому житті». Тому він вважав своїм обов'язком не грати вічного оптиміста в рожевих окулярах перед рідними й друзями —

це було б нечесно. «Я почувався зобов'язаним бути присутнім у їхньому житті, щоб у майбутньому вони не відчували докорів сумління чи провини за те, що витіснили мене зі свого життя, щоб у них залишився дуже міцний... спогад про повну сім'ю, а не ту, де одного нема».

Коли Джадта запитали про релігійні погляди, він відповів: «Я не вірю в життя після смерті. Не вірю в існування одного чи кількох богів. Я поважаю людей, які мають таку віру, але сам я її не маю... Не вірю ні в Бога, ні в організовану релігію, зате все дуже чітко відчуваю, що є щось більше за світ, у якому ми живемо, зокрема й після смерті, і що ми всі маємо певні обов'язки в тому світі».

Відчуття, що є щось більше за світ, де ми живемо, кардинально змінює життєві пріоритети.

Західна культура перетворила молодість і славу на фетиш і всіляко обходить боком тему смерті, однак дедалі більше людей виступає за те, щоб розмови про смерть стали частиною повсякденного життя. Джавід Калім, журналіст *The Huffington Post*, який висвітлює релігійні питання, систематично пише про смерть. Він розповідав про рух «Смерть за вечерею» (*Death Over Dinner*), учасники якого – як підказує назва – збираються за вечерею, щоб поговорити про смерть і помирання. А хіба є ліпша нагода поговорити про смерть, ніж за споживанням їжі – тим, що дає нам вижити? Ідея таких посиденьок поширилась у понад 250 містах у різних куточках світу. «Про смерть говорять у кабінеті лікаря, на незручних родинних зустрічах, в офісі нотаріуса – словом, у жаклих місцях, геть не призначених для розмови, що потребує великої людяності, а часто й гумору і шанобливості, – каже Майкл Гебб, художник із Сіетла. – Історично склалося так, що ідеї оживають саме під час трапези».

«Смерть за вечерею» наступає на п'яти рухові «Кафе “Смерть”» (*Death Café*), який виник 2004 року у Швейцарії. Як і «Смерть за вечерею», «Кафе “Смерть”» – це неформальні зустрічі, під час яких

розмовляють про смерть. «Усе більше людей розуміє: з того, що ми передали смерть у руки медиків і похоронних бюро, не вийшло нічого хорошого», – вважає Джон Андервуд, організатор «Кафе “Смерть”» у Лондоні. Як сказала журналістка Еллен Гудмен, лауреатка Пулітцерівської премії, яка у старшому віці, на вершині кар’єри, заснувала проєкт «Розмова», щоб заохотити людей говорити про смерть, «люди помирають не так, як би воліли: 70 відсотків людей кажуть, що хотіли б померти вдома, тоді як 70 відсотків помирає в лікарнях та інших установах». Гудмен перейшла від «написання матеріалів про соціальні зміни до творення соціальних змін», і до дії її підштовхнув жаль через те, що вона не знала, чого воліла її мати, коли хворіла, а потім померла. «Найкраще в цьому проєкті те, що ми просимо людей висловити свої побажання стосовно того, як би їм хотілося завершити своє життя, поки вони ще сидять за кухонним столом, а не лежать в реанімації, – переконана Гудмен. – Ми просимо їх говорити про те, що для них важливо, а не про щоденні клопоти. І ці розмови стають найвідвертішими й найтеплішими з усіх в історії родини».

Розмовляючи з іншими про смерть, Гудмен дійшла висновку, що «різниця між хорошою і непростю смертю в тому, чи людина, перш ніж померти, встигла висловити свої бажання». Але так мало коли буває, бо «старші батьки й дорослі діти, наче зговорившись, мовчать. Батьки не хочуть хвилювати дітей. Діти не хочуть зачіпати таку особисту і складну тему. Інші бояться, що їхні батьки подумают, ніби вони хочуть або чекають їхньої смерті. Ми часто заспокоюємо себе думкою про те, нібито лікарі “все тримають під контролем” і ухвалють правильні рішення. І вважаємо, що розмовляти про смерть заскоро. Поки не стає запізньо».

У багатьох великих містах є групи так званих співаків смертного ложа: «передсмертний хор» безкоштовно приходять у госпіс, лікарню чи додому і співає. Хористки – більшість зі співаків жінки – стають біля ліжка хворого й співають, запрошуючи

присутніх підспівувати. Джавід Калім пише про спеціальну науку – танатологію музики, – яка вивчає, як музика впливає на дихання, серцебиття й рівень стресу. Вчені дослідили, що слух зберігається в людини аж до самої смерті. «Слова годяться для багатьох справ, та коли йдеться про смерть, слів стає замало, – каже Еллен Синаковскі, засновниця «передсмертного хору» у Вашингтоні. – А от музика зможе досягнути туди, куди самі слова вже не досягають».

Цікаво, яку роль виконують технології, коли життя добігає кінця? Дискусія про зв'язок між технологіями та смертю здебільшого крутиться довкола того, як сучасні технології дають змогу відтягнути смерть (і щораз частіше довкола розрахунків фінансової ефективності крайніх, дорогих заходів, які практично не поліпшують – і часто навіть не подовжують – наше життя). З іншого боку, технології допомагають поглибити наші стосунки зі смертю.

У липні 2013 року компанія *Action Mill* розпочала збирати кошти на платформі *Kickstarter* для розробки комп'ютерної гри «Мій дар благодаті» (*My Gift of Grace*). У цій грі ніхто не виграє і не програє (у смерті всі закінчують з нічиєю і здобувають хіба «стрічку учасника»). Гравці отримують карти, які спонукають до дискусії. Вони мають відповідати на запитання типу «Що дає вам відчуття, що ви живі?» або «Чого ви боїтеся, коли думаєте про кінець свого життя?». Спеціальні «карти дії» до чогось підштовхують – наприклад, відвідати дім смутку чи поговорити з працівниками похоронного бюро. «Багато людей думає, що гра про смерть і помирання сумна і страшна, – каже співвласник компанії Нік Джелен, – але ми на власному досвіді побачили: що частіше ви у неї граєте, то радісніше сприймаєте повсякденне життя».

Соціальні мережі спонукають витратити купу енергії й часу на те, щоб створити й підтримувати своє віртуальне «я», яке відрізняється від інших на основі того, що ми дивимось, що слухає-



мо, що рекомендуємо і що любимо. Але навіть їх, соцмережі, почали використовувати для розмов про найуніверсальний досвід людства. Скотт Саймон, ведучий Національного громадського радіо, розпочав розмову про смерть на рівні цілої країни, коли почав писати у твіттері, де має 1,2 мільйона підписників, про смерть своєї матері практично в режимі реального часу. Його зворушлива хроніка материного відходу стала уроком про те, що справді важливо. Ось кілька вибраних твітів:

*27 липня, 2:38:* «Ночі найважчі. Але саме тому я тут. Шкода, що я не можу перенести мамин біль і мамині страхи з її кісток на свої».

*27 липня, 6:41:* «Сьогодні майже не спали. Зате були пісні, вірші, спогади, жарти... Моя мама: “Дякую Богу, що дав нам цю ніч і одне одного”».

*28 липня, 14:02:* «Прислухайтесь до тих, кому за вісімдесят. Вони вже десять років дивляться через дорогу на смерть. Вони знають, що найважливіше».

І останній твіт:

*29 липня, 20:17:* «Небеса над Чикаго відчинилися: Патріша Лаенс Саймон Ньюмен піднялася на сцену».

«Журналіст, який хоче, щоб його статтю прочитало якомога більше людей, називає описаний ним досвід універсальним, але ж це майже завжди неправда, — сказав пізніше Саймон. — Універсальний досвід є тільки один, і це — смерть. Рано чи пізно її переживе кожен із нас: смерть близьких, знайомих і друзів, смерть людей довкола нас і, звісно, власну смерть. Думаю, ми б мали вільніше розмовляти на цю тему. Бо коли ми зможемо вільно

про неї говорити, тоді зможемо «переставити» годинник» у власному житті».

Тоді не доведеться чекати – моя парафраза Джона Донна, – поки задзвонить дзвін, щоб нарешті «переставити свій годинник». Впустивши реальність смерті у повсякденну реальність, ми не зіб'ємося з правильного шляху.

Професор психології Тодд Кашден дійшов висновку, що втеча від реальності смерті спонукає нас дотримуватися звичаїв і переконань, які створюють відчуття стабільності, а ще – ідентифікувати себе з групами людей, які належать до тієї самої раси чи статі. «Приналежність до певного “культурного менталітету” дає відчуття символічного безсмертя, – пише він. – Я знаю, що це звучить дивно, але, захищаючи групи населення, з якими ми ідентифікуємо себе, ми отримуємо другу стратегію, як упоратися зі страхом смерті». Ці групи здаються тривкішими за нас самих, але така стратегія має катастрофічні наслідки для суспільства, бо веде до остракізму, расизму й інших способів демонізувати інших і возвеличити групу, яку вважаєш своєю.

Професор Кашден наводить результати одного опитування: коли людям нагадували про смерть, вони давали відповіді, в яких виявляли більший расизм до інших груп населення порівняно з групою, до якої належали вони самі. Кашден та його колеги замислились, як можна було б пом'якшити чи стримати такі реакції. Зокрема, їх цікавило, чи могла б практика самоспостереження змінити ситуацію. Або, як сказав Кашден: «Якщо уважні люди охочіше аналізують те, що відбувається в теперішньому, навіть якщо це не зовсім приємно, то, може, вони не займатимуть оборонну позицію, коли їхнє “я” зіткнеться зі смертністю?»

Відповідь – однозначно «так», не займатимуть. Коли свідомішим учасникам нагадали про смерть, а тоді попросили описати, як розкладатиметься їхнє тіло (нічогеньке таке нагадування про смерть!), вони виявили меншу ворожість до груп, які

дотримувалися інших переконань. «Свідома» група також довше писала відповіді й вживала більше слів, пов'язаних зі смертю, а це свідчить про те, що «в думках людини, готової розмірковувати про загрозу смерті, панує співчуття і справедливість». Кашден продовжує: «Самоспостереження послаблює владу смерті над нами. Досить незле, я вам скажу».

Експеримент показав і те, що час від часу стикатися зі смертю замало. Щоб скористати із сили смерті – сили, яка «переставляє годинник», коригує шлях, пробуджує емпатію і поглиблює розуміння, – треба бути у відповідній формі, як мусять бути у формі ті, що хочуть пробігти марафон і отримати від цього задоволення. Бо для тих, які не у формі, марафон перетвориться на каторгу. Наші стосунки зі смертю є нічим іншим, як стосунками. Динаміка змінюється в обидва боки. Смерть може принести щось у наше життя – і так само наш спосіб життя може зробити внесок у нашу смерть.

Музикант Лу Рід помер 27 жовтня 2013 року у своєму помешканні в Саутгемптоні, штат Нью-Йорк. Біля нього перебувала його партнерка Лорі Андерсон, з якою він прожив двадцять один рік. Вона описала їхні останні хвилини разом.

«Ріда тільки виписали з лікарні, але через кілька днів він просив, щоб я уранці вивезла його надвір на сонечко. Ми давно практикуємо медитацію, – писала Лорі, – і тому готувалися до цього: вчилися переміщати енергію з живота до серця й випускати її через голову. Я ще ніколи не бачила такого зачудованого виразу лица, як мав Лу в ту мить, коли він помер. Руками він виконував двадцять перший рух тай-цзи – “потік води”. Його очі були широко розплющені. Я тримала в обіймах чоловіка, якого любила понад усе на світі, й промовляла до нього, коли він помирав. Його серце зупинилось. Він не боявся. Мені пощастило пройти з ним до кінця світу. Важко уявити собі ліпше життя – таке гарне, болісне, заворожливе. А смерть? Я вважаю, що смерть дана нам для того, щоб вивільнити любов».

Це сильний, зворушливий приклад того, як усвідомлене життя зливається з усвідомленою смертю: «Ми готувалися до цього». І, звісно, вивільняти любов маємо не лише тоді, коли помираємо, а й тоді, коли живемо. Водночас для багатьох із нас життя зводиться до уникання смерті – через тисячі різних розваг, через безкінечну зайнятість, через неослабну самозакоханість, через нав'язливий трудоголізм. Для декого настане час, коли примаєра смерті внесе ясність у те, в чому насправді сенс життя. Але не обов'язково чекати так довго – можна усвідомити це просто зараз. Як пише Джоан Галіфакс, «ми всі смертельно хворі». І кожен із нас є доглядальником чи доглядальницею – себе та інших.

Ми надто багато часу витрачаємо на пошук порад про те, як продовжити своє життя і ще трохи побути на цьому світі. Та незалежно від того, чи віримо ми в те, що після життя буде ще щось, у смерті є чого повчитись – щоб переосмислити те, як ми проживаємо своє земне життя, хай навіть коротке».

Моя мама померла 24 серпня 2000 року. День, коли вона відійшла, став одним із неймовірних досвідів у моєму житті.

Того ранку вона сказала нам із сестрою: «Хочу поїхати на продуктовий ринок до Санта-Моніки». Для неї то був наче Диснейленд – мама виходила з ринку з кошиками, повними усіляких харчів та ласощів. Ми повезли її туди. Моя мама – божа кульбабка, сповнена жаги до життя – купила саямі й сир, оливки, халву, віденські й грецькі шоколадки, горіхи, так що ми вийшли з кількома торбами харчів. У цьому було щось сюрреалістичне: ми вперше вивезли її на вулицю після того, як мама довго лежала в лікарні, а потім удома з хронічною серцевою недостатністю. Нам хотілося сказати касиру: «Ви не розумієте, що сьогодні відбувається. Це наша мама! І вона покидає нас! Подбайте про неї, будь ласка! Подбайте, будь ласка, про нас!» Але натомість ми вдавали, ніби це звичайнісінький собі день. Глибоко в душі ми розуміли, що купуємо харчі для останньої вечері, але не хотіли цього визнавати.

Повернувшись додому, мама поставила смаколики на стіл і покликала нас, онучок, свою економку – Дебору Перес – і всіх, хто працював того дня у моєму домашньому офісі: «Сідайте і пригощайтеся!» Вийшло справжнє свято. Сестра глянула на мене з надією в очах: «Подивись, як їй хочеться їсти, любити, спілкуватися! Ця жінка точно не збирається вмирати!»

Надвечір мама сиділа за столиком у своїй спальні, чистила креселки і викидала собі до рота. «Пригощайся!» – сказала вона. Її волосся було зібране у хвостики. Грала гарна грецька музика. Мама була щаслива, як дитина. Так наче її дух кликав її – і вона була готова. Боротьби не було. Тільки благодать. Крістіна й Ізабелла, яким тоді було одинадцять і дев'ять, раз у раз заїжджали до кімнати на новеньких самокатах. Моя мама спостерігала за ними з великою любов'ю.

Раптом вона впала.

Я хотіла допомогти їй лягти в ліжку, але мама не дала. Ця жінка, хоч яка слаба, досі була така ж рішуча, як у свої двадцять два, коли під час німецької окупації Греції втекла у гори разом із грецьким Червоним хрестом, дбаючи про поранених вояків і переховуючи єврейських дівчат. Це досі була та жінка, яка, коли німці увірвалися в їхню гірську хатину й наказали видати їм євреїв, інакше вони всіх повбивають, голосно сказала їм опустити зброю, бо серед них нема євреїв. І вони опустили.

Тож і я послухала маму. Вона попросила мене принести лавандової олії, щоб намастити ноги. А тоді подивилась мені в очі й сильним, владним голосом, якого я не чула багато місяців, сказала: «Не викликай швидку. Зі мною все добре». Ми з Агапі не знали, що робити. Врешті, замість викликати швидку, подзвонили медсестрі, яка доглядала за моєю мамою вдома. Разом із нею ми посідали на підлогу біля мами. Її внучки далі то заїжджали до кімнати на самокатах, то їхали собі далі, весело мугикаючи і взагалі не здогадуючись, що відбувається, бо так воліла моя мама.

Медсестра раз за разом перевіряла її пульс, але з ним усе було гаразд. Мама попросила відкрити пляшку червоного вина й налити всім по келиху.

Отак ми й сиділи на підлозі, пили вино й годину чи довше чекали, коли мама знайде в собі сили підвестися. Мама сиділа на підлозі, загорнута у гарний бірюзовий саронг, і пильнувала, щоб усі були в доброму настрої. Це й тепер звучить сюрреалістично, а тоді й поготів. Я відчувала, що нами рухало щось більше за нас – воно не давало нам нічого робити, щоб мама могла відійти так, як їй хотілося. Наступної миті її голова впала на груди і її не стало.

Пізніше я дізналася: мама сказала Деборі, що відчувала – її час настав. Вона попросила нічого нам не розповідати, і Дебора, яка була знайома з моєю мамою тринадцять років і дуже її любила, з розумінням поставилася до маминого прохання і вволила її волю. Мама знала, що ми наполягатимемо, аби її забрали в лікарню, а їй не хотілося помирати в лікарні. Вона хотіла бути вдома зі своїми доньками й дорогенькими онучками, у теплі тих, хто любив її і кого любила вона. Вона не хотіла прогавити той момент.

Ми розвіяли мамин прах, змішаний з пелюстками троянд, над морем, як вона і просила. І влаштували найкращі поминки, які могли: друзі, музика, вірші, гарденії і, звісно ж, багато різних делікатесів... Поминки, які по-справжньому вшанували її життя і дух. Усі відчували мамину присутність: вона керувала вечором і освітлювала нас своїм світлом. У саду ми посадили на мамину честь лимонне дерево, яке досі родить соковиті лимони. І поставили лавку, де вирізьбили одну з її улюблених фраз, що втілювала мамину життєву філософію: «Не прогав момент».

Я вкотре і вкотре згадую цей урок. І завжди повертаюся до основи основ. Колись я читала, що Міхаїл Барішніков – неперевершений артист балету – завжди стояв біля станка разом зі своєю трупкою, кожного ранку, навіть у дні виступів чи після виступу,

і виконував базові вправи. Є три основні, прості практики, які допомагають мені жити тут і тепер – в єдиному місці й часі, де можна відчути зачудування.

1. Коли почуваєтеся напруженими, загнаними чи не можете зосередитись, упродовж десяти секунд концентруйте увагу на диханні. Відразу відчуєте себе повністю присутніми в теперішньому.
2. Виберіть образ, який викликає у вас радість. Це може бути ваша дитина, домашній улюбленець, океан, картина, яка вам подобається, – те, що викликає у вас зачудування. І коли відчуватимете стрес, подумайте про цей образ – це допоможе вам розслабитися.
3. Пробачте себе за всі негативні думки про себе, а тоді пробачте за негативні думки про інших. (Якщо Нельсон Мандела зміг це зробити, то й ви зможете.) А тоді погляньте на своє життя і на день, що на вас чекає, з трепетом і зачудуванням.

# БЛАГОДІЙНІСТЬ

*«Я спав, і мені снилось, що життя – це радість. Я прокинувся й побачив, що життя – це служіння. Я почав діяти і зрозумів, що служіння – це радість».*

РАБІНДРАНАТ ТАГОР

## **РОЗШИРЮЄМО МЕЖІ ТУРБОТИ: ЯКІ ПЛАНИ НА ЦІ ВИХІДНІ?**

Благополуччя, мудрість, вміння дивуватися... Усі вони потрібні, щоб переосмислити те, що таке успіх і процвітання. Але цей перелік не повний без четвертої складової третього мірила успіху – благодійності. Благодійність, любов, турбота, емпатія і співчуття, піклування не тільки про себе й вихід із зони комфорту задля допомоги іншим – ось єдина дієва відповідь на безліч проблем, перед якими постав світ. Якщо благополуччя, мудрість



і зачудування є нашою відповіддю на сигнал тривоги, який звучить для нас, то служіння іншим є природною реакцією на сигнал тривоги, який звучить для людства.

Ми переживаємо цілу низку криз – економічну, кліматичну, соціальну. І не можемо дочекатися, коли з'явиться лідер на білому коні і нас врятує. Кожен із нас мусить знайти лідера у дзеркалі й наважитися на потрібні кроки, щоб змінити ситуацію – і у власній громаді, і на другому кінці світу.

Служіння має велику силу, бо корисне для обох сторін. Коли моїй молодшій доньці Ізабеллі було п'ять років, ми мешкали у Вашингтоні. Одного дня ми волонтерили в осередку «Діти мої» для дітей із бідних родин в Анакостії, незаможній ділянці міста. За день до того ми святкували день народження Ізабелли – з тортом із фігуркою русалки, подарунками, кульками й святковою вечіркою. За збігом обставин того дня до осередку прийшла дівчинка, якій теж виповнилося п'ять років. Шоколадний коржик і свічка – от і весь день народження. Коржик був для неї і святковим тортом, і єдиним подарунком. Пам'ятаю, як помітила, що очі моєї доньки, яка стояла у другому кутку кімнати, наповнилися сльозами. Вона щось зрозуміла – щось, чого я не могла її навчити. Коли ми повернулися додому, Ізабелла побігла до своєї кімнати, зібрала всі подарунки, які їй принесли на день народження, і сказала, що хоче завезти їх тій дівчинці. Ні, я не стверджую, нібито Ізабелла вмить перетворилася на матір Терезу – відтоді вона виявляла егоїзм не раз і не двічі. Але той важливий момент вплинув на все її подальше життя.

Ось чому я так гаряче закликаю сім'ї систематично волонтерити. Мрію про той день, коли люди, обговорюючи плани на вихідні, питатимуть: «Що робимо на вихідних? Їдемо на закупи? Йдемо в кіно? Чи поволонтеримо?» Про день, коли волонтерство буде чимось природним, а не винятковим, що викликає гордощі за себе. Звичайною буденною справою, яка всіх об'єднує. Бо тільки

так можна по-справжньому змінити життя мільйонів дітей, які не мають даху над головою, голодують чи живуть у міських гетто, де насильство є повсякденним явищем.

Та дівчинка з Анакостії – одна з понад шістнадцяти мільйонів дітей у США, які живуть у бідності, в умовах, які шкодять здоров'ю, успіхам у навчанні і шансам на майбутнє. І ця проблема загострюється. Кількість дітей у США, які живуть у малозабезпечених сім'ях, зросла із 37 відсотків 2000 року до 45 відсотків 2011 року. Поки співчуття та благодійність не стануть для нас частиною повсякдення, ці дані так і залишатимуться статистикою, від якої ми відмахуватимемося із заїждженими відмовками: мовляв, «система дефектна» або «уряд поділений на два табори й не може проводити дієві реформи». Справді, уряд міг би багато що зробити, але не можна просто делегувати співчуття урядові й сидіти, склавши руки й нарікаючи, що той нічим не займається.

Щире співчуття розширює межі нашого уявлення про те, що можливо. Це єдиний спосіб протидіяти жадобі й егоїзму довкола. Плекати співчуття дуже важливо, бо тільки тоді суспільство процвітатиме; тому прекрасно, що нові наукові дослідження підтверджують те, про що говорять духовні практики: медитація поглиблює співчуття. Учені з Вісконсинського університету 2012 року дійшли висновку про те, що «співчуття й альтруїзм – це навички, які можна тренувати, а не сталі риси характеру». А 2013 року дослідники з Гарвардського університету, Північно-східного університету й Массачусетської лікарні загального профілю з'ясували, що «медитація сприяє співчутливому реагуванню», чим надали «наукового підтвердження давнім буддійським ученням про те, що медитація заохочує спонтанну співчутливу поведінку». Якщо до цих результатів поставляться серйозно, так, як вони на це заслуговують, то на освіту, наш спосіб життя і підхід до розв'язання колективних проблем чекають справді революційні зміни.

Докази, які свідчать про силу співчуття, – повсюди. Після фінансової кризи 2008 року багато людей, які втратили роботу, роззиралися довкола й пропонували свої навички й таланти, щоб допомогти іншим людям, які теж опинилися у скруті. Наприклад, юристка з Філадельфії Шерил Джейкобс, яка потрапила під скорочення на великій фірмі, відкрила власну практику, щоб допомогти людям, яким загрожувало відчуження нерухомого майна. Служіння – це не тільки волонтерство у притулках для безхатченків чи в продовольчих банках, хоча це, безперечно, дуже важливо. Йдеться також і про те, щоб пропонувати іншим свої особливі вміння. І допомагати людям, які втратили роботу, повернути собі впевненість і цілеспрямованість.

Коли моя знайома з Лос-Анджелеса втратила роботу на початку економічної кризи, я порадила їй, поки знайдеться робота, поміркувати про волонтерство і сказала, що можу порекомендувати її організації *A Place Called Home* («Місце, що зветься домом»), яка здійснює освітні, мистецькі й оздоровчі програми для малозабезпеченої молоді з південно-центрального району Лос-Анджелеса. Вона подумала, що я не зовсім розумію, який важкий етап вона переживає. Я попросила її довіритись мені, виділити буквально кілька годин на тиждень, поки пошуки роботи триватимуть, і подивитись, що станеться. Вона послухала мене й відразу стала краще почуватися, бо вийшла з туману, в якому перебувала, відколи вперше в дорослому житті опинилася без роботи. Крім того, вона потрапила в зовсім інший світ.

Знайома розповіла мені про те, як брала участь у семінарі зі самосвідомості, що його проводила організація *A Place Called Home*. Учасники семінару посідали в коло. Моя знайома сказала, що пробачає своїй доньці те, що вона забула про її день народження, а дівчина біля неї сказала, що пробачає своїй мамі те, що та застрелила її батька. У ту хвилину моя знайома зрозуміла, що ми хоч і живемо поряд з іншими, але наші життя дуже часто не

перетинаються і ми стаємо ще зацикленішими на собі. Вона побачила на власні очі, що люди, які живуть у скруті, потребують не тільки грошей, харчів, одягу й необхідних матеріальних речей – вони хочуть відчувати, що хтось турбується про них.

«Відчувати близькість братів, – писав Пабло Неруда, – це так чудесно. Відчувати любов тих, кого ми любимо, – це вогонь, що живить наше життя. Але відчувати любов тих, кого ми не знаємо, хто нам незнайомий, хто пильнує наш сон і самоту, небезпеки, що нам загрожують, і наші слабкощі, – це ще величніше й прекрасніше, бо розширює межі життя й об'єднує всіх живих істот». Саме це відбувається, коли ми займаємося служінням і волонтерством: ми розширюємо межі свого життя.

## **ЩОБ ВИЯВИТИ ПРИРОДНУ ЛЮДЯНІСТЬ, НЕ ТРЕБА ЧЕКАТИ, ПОКИ ТРАПИТЬСЯ ПРИРОДНЕ ЛИХО**

Жаклін Новограц – засновниця *Acumen Fund*, неприбуткової організації, яка працює над подоланням бідності у світі, і жінка, якою я захоплююсь, – розповідає чудову історію про взаємозв'язок. «Наша діяльність – і бездіяльність – щодня зачіпає людей, з якими ми, можливо, ніколи й не познайомимось і яких ніколи не побачимо», – каже вона. «Головним героєм» її історії є синій светр. Їй подарував його дядько Ед, коли Жаклін було дванадцять років. «Я обожнювала той м'який вовняний светр зі смугастими рукавами й африканським мотивом на грудях: дві зебри на фоні гори із засніженою вершиною». Вона навіть написала на ярличку своє ім'я. Але її однокласникам той светрик не так припав до душі, і вони постійно її дразнили. Врешті Жаклін віднесла його у благодійну крамницю. Минуло одинадцять років. Вона вийшла

на пробіжку в Кігалі, що в Руанді, де в той час впроваджувала програму мікрофінансування для бідних жінок. Аж тут помітила хлопчика, одягнутого у схожий светр. Невже то її старий светрик? Жаклін підбігла до нього й попросила глянути на ярличок. Так, там було її ім'я! Цей випадок нагадав Жаклін – і всім нам – про ниточки, які з'єднують нас одне з одним.

Реакція на природне лихо – це ще одне нагадування про зв'язок між усіма людьми. Ураган Сенді, який налетів у розпалі президентської кампанії 2012 року, не тільки витіснив тему виборів із перших шпальт, а й серйозно вплинув на неї. Штучні стіни, що їх зводять політики, аби поділити нас на демографічні мікрогрупи й переконати, ніби між нами нема нічого спільного, вмить завалилися. У момент крайньої поляризації Матінка Природа нас об'єднала.

Було приємно спостерігати за тим, як усі, перебуваючи в одному човні, старалися подолати наслідки урагану. І цей дух завжди з нами. Після кожної катастрофи, природної або від рук людини – чи то ураган Сенді, чи землетрус на Гаїті, чи стрілянина в Ньютауні, – ми бачимо, як лихо пробуджує в людях найкращі риси.

Але щоб виявити природну людяність, не треба чекати, поки трапиться природне лихо. Потребуючі люди є завжди і всюди, у кожній спільноті, у кожній країні, навіть якщо про це не пишуть на перших шпальтах. Щодня дві тисячі дітей віком до п'яти років помирають від захворювань, спричинених браком доступу до чистої води й належних санітарних умов. Три мільйони дітей помирає щороку через недоїдання, а майже півтора мільйона – від хвороб, яким можна було запобігти вакцинацією.

Отож, як поводитись цілий рік так людяно, як ми поведимось, коли стається стихійне лихо? Як перетворити людяність на щось дуже природне – таке ж природне, як дихання? Потреба дбати про свою планету і про людей у скрутні, а також потреба зміцнювати моральну стійкість і духовну силу пов'язані між собою.

Я міркувала про це при свічці майже тиждень після урагану Сенді, коли зникла електроенергія і я не мала як займатися повсякденними дрібницями, які мені здавалися такими важливими. Так цікаво: варто зникнути електроенергії, як пріоритети відразу змінюються. Не маючи змоги вийти на зв'язок із зовнішнім світом, я вирішила скористатися нагодою і зв'язатися зі світом внутрішнім. І за тиждень навіть не встигла засумувати за тим, що раніше здавалося мені незамінним. Особливо актуальним для мене став уривок із Євангелія від Матвія:

Кожний, хто слухає ці мої слова й виконує їх, подібний до розумного чоловіка, який збудував свій дім на скелі. Полила злива, потоки розлились, подули вітри й натиснули на той дім, та він не повалився, бо був збудований на скелі. А кожний, хто слухає ці мої слова й не виконує їх, подібний до необачного чоловіка, який збудував свій дім на піску. Полилася злива, розіллялися ріки, подули вітри й ударили на той дім, і він повалився, і руїна його була велика.

Збудувати дім на скелі означає не тільки захиститися від руйнівних ураганів, а й щоденно дбати про свою моральну силу та стійкість. А щоб внутрішній світ був міцний, треба через співчуття і благодійність звернутися до світу зовнішнього.

Якось я дивилась шоу Опри Вінфрі «Душевна неділя», і мене вразила історія, яку розповіла Даяна Наяд, плавчиня на довгі дистанції. У чоловіка, який мешкав на тій самій вулиці, що й Даяна, померла дружина, і він мусив заробляти на життя і водночас дбати про малих дітей. Його сусідка, яка й так працювала на двох роботах, з доброї волі вирішила зорганізувати місцеву громаду і допомогти тому чоловікові. Даяна знайшла біля своїх дверей записку: «Даяно, прошу тебе раз на два тижні принести цьому

чоловікові вечерю. Якщо ти не можеш, знайди когось, хто зможе. Ти мусиш – ми всі мусимо – допомогти».

Мені страшенно подобається в цій історії те, що вона показує, як благодійність може стати частиною буденного життя. Часто здається, що чинити добро – це жертвувати час чи гроші для ліквідації наслідків катастроф десь далеко від нас або допомагати людям, які нічого не мають. І це справді важливо тоді, коли стається біда. Але ми забуваємо, що можливість творити добро – завжди «напохваті». Як сказав Джон Берроуз, натураліст XIX століття: «Великі можливості є там, де є ви. Не зневажайте власне місце й час. Будь-яке місце під зорями є центром Всесвіту».

І в будь-якому місці – безліч можливостей змінити на краще життя іншої людини. Удома, в офісі, в підземці, на вашій вулиці, у продуктивній крамниці є стільки прогавлених нагод – нагод для того, що Девід Фостер Воллес називав «здатністю по-справжньому дбати про інших... знову і знову, у мільйон дрібних, непривабливих способів, щодня». Якщо кожного дня «качати м'язи благодійності», життя докорінно зміниться. Бо хоч які ми успішні, та все ж коли вирушаємо у світ «здобувати» й досягати цілі, зосереджуємось на тому, чого не маємо, і намагаємось будь-якою ціною отримати бажане. А потім женемося за чимось наступним. А допомагаючи іншим, ми зможемо усвідомити власний достаток.

Коли я була мала, ми жили в однокімнатній квартирі в Афінах і не мали багато грошей. Але моя мама була чарівницею-імпровізаторкою. Їй завжди вдавалося «начаклувати» те, чого ми потребували, як-от забезпечити нам хорошу освіту й здорову їжу. Вона мала тільки дві сукні й ніколи не тратила на себе грошей. Пам'ятаю, як мама продала останню пару золотих сережок. Вона напозичала грошей у всіх, кого могла, щоб заплатити за навчання обох доньок в університеті, і хоч як ми бідно жили, мама завжди ділилася з тими, які мали ще менше, й показувала нам, що будь-які обставини можна подолати.

Можливо, це звучить нелогічно, але саме завдяки гравітації люди можуть стояти. Гравітація притискає нас до землі й обмежує нас – і водночас дає нам змогу випростати спину. Так само власний достаток найкраще усвідомлюєш, коли допомагаєш іншим. Віддаючи щось іншим людям, ми посилаємо повідомлення Всесвіту: ми маємо все, що треба. Доброчесними стають, коли поводяться доброчесно; відповідальними – коли практикують відповідальність; щедрими – коли поводяться щедро; співчутливими – коли практикують співчуття. А заможними – коли віддають щось іншим.

У всіх основних релігіях доброчинність і служіння є стежкою до Бога – до світу, де ми не самотні чужинці, а члени великої, згуртованої родини. «Від кожного, кому дано багато, багато від нього й жадатимуть» – це біблійне попередження лежить в основі доброчесного життя. Ба більше: у Біблії написано, що нас судитимуть за тим, що ми вчинили найупослідженішим серед нас.

У Бгавадгіті сказано про три види життя: життя пасивне й нудне, без мети й досягнень; життя, повне дії, клопотів і бажань; життя, сповнене доброти, коли людина дбає не тільки про себе, а й про інших. «Завдяки відданому служінню завжди будеш плодотворний і знайдеш сповнення своїх бажань: це обітниця Творця», – написано в Бгавадгіті. Другий спосіб життя, який відповідає сучасному визначенню успіху, явно ліпший за перший, але ним рухає невситима жадоба «більшого», і через неї ми втрачаємо зв'язок зі своєю істинною сутністю й духовними багатствами.

Третій спосіб життя (і те, як вплинути на життя іншої людини) чудово описує історія рабина Девіда Волпі:

Мій дідо по татові помер, коли татові було одинадцять років. Його мама овдовіла у свої тридцять чотири, а він – єдина дитина в сім'ї – переживав жалобу переважно на самоті. Згідно з єврейською традицією, він кожного дня рано-вранці ходив до синагоги й молився за батька. Молитви треба



промовляти протягом року після смерті когось із батьків. Наприкінці першого тижня він помітив, що керівник синагоги з питань богослужінь, пан Айнстайн, проходив повз його будинок саме в той час, коли він вирушав до синагоги. Пан Айнстайн, чоловік в літах, пояснив: «Я минаю твій дім дорогою до синагоги. І подумав, що ти будеш не проти, якщо хтось складе тобі товариство. І я теж не буду йти сам». Цілий рік мій тато і пан Айнстайн ходили разом до синагоги у будь-яку погоду, яка лиш буває в Новій Англії – і в задушливе літо, і в засніжену зиму. Вони розмовляли про життя і втрати, і весь той час мій тато не був сам-один.

Коли мої батьки одружились і народився мій найстарший брат, тато зателефонував панові Айнстайну, якому вже було далеко за дев'яносто, й запитав, чи він міг би зустрітись з моєю мамою і братом. Пан Айнстайн погодився, але сказав, що не має здоров'я – хай тато прийде до нього. Мій тато пізніше розповідав: «Я довго до нього добирався. До його будинку двадцять хвилин їзди машиною. Дорогою я розплакався, бо аж тоді зрозумів, що він для мене зробив. Пан Айнстайн кожного дня годину йшов пішки до мого дому, щоб я не йшов до синагоги сам... У найпростіший спосіб – через вияв турботи – він узяв за руку налякане дитя й упевнено, з вірою повернув його до життя.

## **Трудоголіки — добрі люди, а благодійники — ще кращі**

Уявіть собі, як зміниться наша культура й наше життя, коли ми почнемо цінувати благодійників так само, як цінуємо трудоголіків. Одними з благодійників є соціальні підприємці. Вони

вибудовують свою роботу навколо бажання дати людям щось цінне.

Білл Дрейтон придумав термін «соціальний підприємець» і став називати так людей, які поєднували практичні вміння підприємливого бізнесмена зі співчутливими намірами соціального реформатора. Він вигадав цей термін, коли під час навчання в коледжі побував в Індії, де познайомився з чоловіком на ім'я Віноба Бгаве, який очолював рух за мирний перерозподіл семи мільйонів акрів землі серед найубогіших. Тепер Дрейтон керує організацією *Ashoka* – найбільшою мережею у світі, що об'єднує соціальних підприємців. Селлі Осберг, директорка фонду *Skoll Foundation*, активно інвестує в революційних соціальних підприємців по всій планеті й переосмислює те, «як вести бізнес, формувати владу й вимагати від неї відповідальності, користуватися природними ресурсами й поповнювати їх – як жити й процвітати разом».

*The Huffington Post* співпрацює зі *Skoll Foundation*, розробляючи нову модель благодійності в цифрову епоху. Вона базується на переконанні, що медіа мають висвітлювати роботу соціальних підприємців та неприбуткових організацій, щоб можна було швидше масштабувати й копіювати вдалі рішення. Ми разом започаткували 2013 року три проекти – *Job Raising*, *RaiseForWomen* і *Social Entrepreneurs Challenge* – й зібрали понад шість мільйонів доларів. Читачі могли жертвувати гроші на різні ініціативи й писати у блозі історії про людей, які отримували або надавали допомогу.

Благодійність стає щораз ціннішою монетою навіть у повсякденних ділових справах. Як сказав письменник і підприємець Сет Годін:

У принципі «віддати щось і отримати щось взамін» є певна іронія. Це не зовсім те саме, як віддати щось просто так і нічого за це не чекати. <...> Блогери, які оцінюють заробіток від інвестицій у кожне слово, твітеріани, які сприймають

платформу як інструмент для самопросування, а не для допомоги іншим, ті, хто не хоче долучатись до роботи над Вікіпедією чи іншими проектами, бо не отримує від того фінансової вигоди... ці хлопці й дівчата не вловили суті. <...> Визначити, хто є частиною онлайн-спільноти з правильних мотивів, не так складно. Це видно з того, що людина пише і як діє. І це ті люди, до яких ми прислухаємось і яким довіряємо. Що – хоч як це парадоксально – означає, що це ті самі люди, з якими ми вирішуємо вести бізнес.

Філософи давно казали, що співчуття й добрі вчинки є запорукою благополуччя людини. «Не може жити щасливо той, хто поважає тільки себе й перетворює все на питання вигоди», – писав Сенека 63 року. А сучасний філософ Девід Леттермен 2013 року сказав: «Я переконався в тому, що щасливим почувашся тільки тоді, коли допомагаєш тому, хто не може допомогти собі сам».

Чи не в усіх релігійних практиках благодійність вважають головним кроком на шляху до духовної самореалізації. Або, як сказав Ейнштейн, «тільки життя, прожите для інших, є гідним життям».

З часів Ейнштейна фізики-теоретики намагаються розробити «теорію всього», яка б об'єднала теорію загальної відносності з квантовою фізикою і пояснила, як працює матеріальний світ. Якби в науці про емоційний всесвіт існувала така теорія, в її центрі були б співчуття та благодійність. Науковці підтверджують, що давні філософи не помилялися, а в релігійних ученнях захована велика мудрість. Емпатія, співчуття, благодійність – тобто емпатія і співчуття в дії – це ті молекули-цеглинки, з яких побудована наша сутність. З ними ми розвиваємось і процвітаємо, без них – в'янемо.

Дослідники проаналізували це явище на біологічному рівні. Головну роль тут виконує гормон окситоцин, або ж «гормон любові». Людський організм виробляє його, коли ми закохані, під час

сексу і в пологах. Вчені з'ясували, що окситоцин знижує тривожність і додає впевненості. Нейробіолог Пол Зак провів експеримент, під час якого учасники, яким вприснули дозу окситоцину в ніс, пропонували одне одному більші суми грошей. «Окситоцин сприяє емпатії, – каже Зак. – Коли організм виробляє його замало, людина стає більш схильною до гріховної або егоїстичної поведінки».

Окситоцин, «гормон любові», постійно воює в організмі людини з кортизолом, «гормоном стресу». Повністю позбутися стресу, звісно, неможливо. Але плекати вроджену емпатію – чудовий спосіб знизити стрес і захиститися від його наслідків.

Емпатія і співчуття мають для нас різну користь. Професор психіатрії Ричард Девідсон сказав: «Завдяки окситоцину ми стаємо співчутливіші до своїх близьких і до груп людей, з якими себе ідентифікуємо, а не до людства загалом». А психолог Пол Екман розрізняє три види емпатії. Перший – «когнітивна емпатія», або ж здатність розуміти те, як хтось відчувається чи що думає. Втім, зрозуміти чужу позицію не значить пережити чужі почуття. Тому є другий вид емпатії – «емоційна емпатія», коли ми відчуваємо те, що відчуває інша людина. За це відповідають так звані дзеркальні нейрони. Ми постійно бачимо чужі страждання або чуємо про них, тому жити у стані емоційної емпатії було б надто виснажливо. «Через це емоційна емпатія може здатися марною, – пише Деніел Гоулмен, автор книжки «Емоційний інтелект» (*Emotional Intelligence*). – Однак є третій вид, «співчутлива емпатія», коли ми розуміємо, як відчувається інша людина, переживаємо її почуття і відчуваємо бажання діяти. Співчутлива емпатія – це навик, який можна розвивати і який веде до дії.»

Саме ця емпатія рухає нами, коли ми ділимося чимось з іншими. Але ця фраза – «ділитися з іншими» – не зовсім коректна. Бо наголошує на тому, що служіння й волонтерство важливі лише тому, що людина або громада, яка потребує допомоги, щось отримує. Але ж не менше отримує і той, хто ділиться чи

волонтерить, — і наука це підтверджує. По суті, благодійність — це чудодійні ліки (без побічних ефектів), які гарантують добре здоров'я і благополуччя.

За даними одного з досліджень, допомога іншим раз на тиждень поліпшує самопочуття на стільки ж, на скільки б його поліпшило підвищення зарплати з 20 тисяч доларів до 75 тисяч. Згідно з розвідкою Гарвардської бізнес-школи, «грошова пожертва благодійній організації так само впливає на суб'єктивне самопочуття, як подвоєння сімейного доходу». Це стосується і багатих, і бідних країн. Крім того, студенти, що брали участь у дослідженні й отримали невелику суму, яку мали витратити на когось іншого, почувалися щасливішими за тих осіб, яких попросили витратити гроші на себе.

*«Якщо ви покажете те, що всередині вас, показане врятує вас. Якщо ви не покажете те, що всередині вас, непоказане вас знищить».*

Ісус Христос у Євангелії від Томи

Благодійність закладена в наших генах — і гени винагороджують нас, коли ми чинимо добро, й карають, коли ми цього не робимо. Дослідники з Університету Північної Кароліни й Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі провели експеримент і з'ясували, що учасники, які задовольняли власні бажання й почувалися від того щасливими, мали підвищену кількість біологічних маркерів, які сприяють запаленню, що, своєю чергою, призводить до розвитку діабету, раку та інших недуг. Ті, які почувалися щасливими від допомогти іншим, мали знижену кількість цих маркерів. Відчувати щастя можна, звісно, і з тих, і з інших причин, але біологічні системи людського організму делікатно

підштовхують до того другого щастя, заснованого на благодійності. Організм знає, як нам діяти, щоб бути здоровими й щасливими, хай навіть розум не завжди чує його повідомлення.

Багато інших досліджень теж підтверджують, що благодійність зміцнює здоров'я. Професорка Сузанн Ричардс з медичної школи Ексетерського університету провела 2013 року дослідження і дійшла висновку, що волонтерство знижує депресію, сприяє доброму самопочуттю й суттєво скорочує ризик смертності. А вчені зі Стенфорду з'ясували 2005 року, що волонтери живуть довшо за тих осіб, які волонтерством не займаються.

## **ДОВЕДЕНО НАУКОЮ: ЛЮБОВ РОЗВИВАЄ МІЗКИ**

Вплив благодійності особливо відчутний у старшому віці. Науковці з Університету Дюка й Техаського університету в Остіні дійшли висновку, що літні люди, які волонтерили, значно рідше піддавалися депресії, ніж ті, які не волонтерили. Вчені з Інституту Джона Гопкінса спостерегли, що волонтери літнього віку частіше займалися розумовою діяльністю, яка знижує ризик виникнення хвороби Альцгеймера. Ті особи, які втратили певну життєву роль – батька чи матері, годувальника чи годувальниці сім'ї, – повернули собі відчуття, що вони комусь потрібні.

Учені досліджували, як благодійність впливає на сферу праці, й дійшли не менш важливих висновків. Працівники, які волонтерять, здоровіші, креативніші й охочіші до співпраці. Компанія AOL разом із *The Huffington Post* пропонують своїм працівникам три оплачувані дні волонтерської відпустки на рік, щоб вони могли допомогти своїй громаді. Крім того, якщо працівник пожертвує до 250 доларів на рік на благодійність, компанія пожертвує таку ж суму. Згідно з дослідженням, що його провела 2013 року

організація *UnitedHealth Group*, волонтерські програми для працівників сприяють залученню й продуктивності. А ще автори цього дослідження дійшли таких висновків.

- Більш як 75 відсотків працівників, які займалися волонтерством, сказали, що почуваються здоровішими.
- Понад 90 відсотків сказали, що волонтерська діяльність поліпшує настрій.
- Понад 75 відсотків повідомили, що відчують менший стрес.
- Більш як 95 відсотків сказали, що волонтерство творить додатковий сенс життя (а це, своєю чергою, зміцнює імунну систему).
- За словами працівників-волонтерів, вони почали ліпше керувати своїм часом і простіше знаходити спільну мову з колегами.

Ще одне дослідження 2013 року, цього разу у Вісконсинському університеті, виявило, що працівники, які займаються благодійністю, частіше допомагають колегам, відданіше працюють і не поспішають звільнитися. «Підсумок нашого дослідження простий, але важливий: допомагаючи іншим, ми стаємо щасливіші, — каже Доналд Мойніган, один із його ініціаторів. — Альтруїзм — це не вид мучеництва, а частина здорової психологічної системи винагородження».

Ця система має стати частиною сучасної концепції охорони здоров'я. «Якщо ви хочете жити довго, щасливо і здорово, дотримуйтеся звичних рекомендацій свого лікаря, — каже Сара Конрат із Мічиганського університету, — а ще... виходьте з дому і даруйте свій час тим, хто цього потребує. Турбота цілюща».

Благодійники досягають значних успіхів у кар'єрі. (Хороші хлопці фінішують першими!) У бестселері «Давати і брати: революційний підхід до успіху» (*Give and Take: A Revolutionary Approach*

to Success) професор Вортонської школи бізнесу Адам Грант цитує результати досліджень, згідно з якими ті, що присвячують час та увагу іншим, стають успішнішими за інших. Найбільший річний дохід мають ті агенти з продажів, які найохочіше допомагають своїм клієнтам і співробітникам. Ті інженери, які частіше допомагають своїм колегам, ніж користуються їхньою допомогою, демонструють найвищу продуктивність і майже не припускаються помилок. Найбільших успіхів на перемовинах домагаються ті, що зосереджуються не лише на особистих прагненнях, а й на тому, аби допомогти партнерам стати успішними. Грант наводить підсумки дослідження, згідно з яким прибутки компаній, що їх очолюють директори, які «беруть», нестабільні й мінливі.

Керівники компаній, які «дають», ставлять перед своєю фірмою цілі, що виходять за межі короткострокового прибутку. Як пояснював Говард Шульц, директор компанії *Starbucks*, «прибутковість – це порожня мета, позбавлена справжнього сенсу, бо сенс у тому, щоб ділитися прибутками з іншими». Під керівництвом Шульца компанія *Starbucks* спільно з організацією *Create Jobs For USA* ініціювала проект зі створення робочих місць, який зібрав понад 15 мільйонів доларів пожертв, а також 2012 року проспонсорувала понад 600 тисяч годин волонтерської праці для своїх працівників та клієнтів. До 2015 року компанія планує довести цю кількість до мільйона годин.\* А 2013 року у святковий сезон Шульц запровадив таке правило: клієнти, які купили напій для когось, отримували безкоштовну каву. У листі до працівників *Starbucks* він написав: «Щодня у наших кав'ярнях ми стаємо свідками дрібних виявів людської доброти, які відображають щедроту духу, що

---

\* І успішно довела: 2016 року компанія мала 275 000 волонтерів, які реалізували 8000 громадських проектів, вклавши мільйон годин добровільної праці. – Прим. ред.



лежить в основі принципів нашої компанії. Зазвичай саме такі невеликі жести найкраще виявляють нашу відданість своїй спільноті й турботу про наших клієнтів та одне про одного».

Отже, співчуття, підкріплене практичними діями, має безперечні переваги. Як же йому сприяти? І як передати його дітям? Батьки сушать голову над тим, як допомогти своїм нащадкам досягнути успіху в житті, добре заробляти, реалізуватися професійно. Але якщо ми справді хочемо, аби діти були щасливі, треба навчити їх співчувати. Це особливо актуально у світі, де нашу увагу постійно відволікають технології та спокусливі псевдостосунки, які стоять на заваді емпатії.

Згідно з дослідженням, яке провели вчені з Університету Сан-Дієго 2010 року, з 1930-х років рівень депресії серед дітей у США зріс у п'ять разів. Мері Гордон, колишня вихователька в дитячому садку і стипендіатка фонду *Ashoka*, заснувала організацію «Корені емпатії» і навчає дітей емоційної грамотності та співчуття. На її думку, емпатію найкраще плекати на власному прикладі. «Любов розвиває мізки, – каже Гордон. – Виховуючи дітей, треба показувати їм картину любові. Навчання – це процес, що відбувається у взаємостосунках, а емпатію не можна нав'язати – її можна тільки вибудувати. <...> Дитина віддзеркалює емоційний стан своїх батьків». На заняттях за її програмою студенти «всиновлюють» дитину й уважно спостерігають за нею, намагаючись визначити, що вона хоче їм сказати, коли видає певні звуки. Викладачі пояснюють студентам, як розпізнавати емоції дитини через фізичні підказки, а студенти вчаться досліджувати і власні емоції також. Уважно спостерігаючи за тим, як спілкується мала дитина, студенти розуміють, скільки терплячості й любові потребують батьки, аби належно виховати дитину, а також яку увагу слід виявляти і які стосунки підтримувати, щоб розвинути в дитині емпатію. Розповідати дітям про співчуття замало. Треба показувати його у своїй поведінці. Батьки навчають дітей емпатії так само, як вчать їх говорити.

Звісно, не кожному поталанило мати співчутливих батьків. Але, на щастя, наслідки зростання у сім'ї, скупій на емпатію, можна виправити. Ніколи не пізно вийти за межі свого виховання. Навіть найменші вияви добродетності і служіння сприяють благополуччю – кожної людини і спільноти загалом.

Білл Дрейтон наголошує, що емпатія – важливий ресурс, який допомагає впоратися з експоненційним темпом сучасних змін. «Майбутнє налітає на нас з усе вищою і вищою швидкістю, – каже він. – Обставини змінюються, наче в калейдоскопі, й вимагають міцного фундаменту – когнітивної емпатії».

Найліпший спосіб збудувати той внутрішній фундамент – простягнути руку іншим. Щоб виявити співчуття й допомогти, не обов'язково летіти на другий кінець світу будувати будинки чи викладати в школі. Можна допомогти людям, які живуть на другому кінці міста. Чи своїм сусідам. І мова не лише про фінансову допомогу. Як написала Лора Арріллага-Адрессен у книжці «Благодійність 2.0: допомагати іншим по-новому і змінити світ» (*Giving 2.0: Transform Your Giving and Our World*), йдеться і про допомогу «неприбутковим організаціям потрібними їм навичками у сферах стратегічного планування, менеджменту, управління кадрами, маркетингу, дизайну чи інформаційних технологій». Так діє організація *Taproot Foundation*.

## **НАТИСНІТЬ «1», ЩОБ ПОЖЕРТВУВАТИ КОШТИ: НА ПЕРЕТИНІ ТЕХНОЛОГІЙ Й ФІЛАНТРОПІЇ**

Завдяки сучасним технологіям правила гри на полі благодійності стали однакові для всіх. Денніс Віттл, засновник організації *GlobalGiving*, вважає, що технології здатні «зрівняти всіх жертводавців в очах філантропії» й перетворити кожного з нас

на «пересічних Опр»: «Якщо ви маєте десять доларів, чи сто, чи тисячу, – каже він, – можна зайти в інтернет, знайти школу в Африці, підтримати її й отримувати новини про те, як скористалися вашою підтримкою». Щедрий вівторок (*Giving Tuesday*), який настає після Чорної п'ятниці й Цифрового понеділка, здобув шалену популярність завдяки соцмережам. Наприкінці 2013 року Щедрий вівторок згуртував понад десять тисяч неприбуткових організацій, інституцій і компаній зі всього світу. Впливові особи – від представників Білого дому до Білла Гейтса – розповідали про це в соцмережах, поширюючи інформацію серед своїх підписників. Щедрий вівторок став головною темою на домашній сторінці компанії *Google*. У *HuffPost*, як і в інших медіа – *The Wall Street Journal* і *CNN* – публікували тематичні статті й дописи у блогах. Порівняно з першим Щедрим вівторком 2012 року, сума онлайн-пожертв зросла на 90 відсотків, а середній розмір пожертви становив 142,05 долара.

Муніципалітет Балтимора зібрав понад 5 мільйонів доларів, Об'єднана методистська церква – більш як 6 мільйонів. Але благодійні пожертви організували не тільки великі міста й церкви. Наприклад, продовольчий банк центральної Флориди зібрав заплановану суму – 10 тисяч доларів – до дев'ятої години ранку й вирішив її подвоїти. Організація *Bethesda Mission* у Гаррісбургу, штат Пенсильванія, розраховувала зібрати 400 доларів, а збрала онлайн-пожертв на суму 2320 доларів. Щедрий вівторок, який настає через п'ять днів після американського Дня подяки, підтримали й міжнародні організації, від *Galapagos Conservancy* до *Girls Empowerment Project of Kenya*, осередку *Goodwill Social Work Centre* в Мадурай (Індія) і *Ten Fe* у Гватемалі.

Можна дарувати не тільки гроші, а й радість іншим – ділитися своїми талантами і вміннями, щоб допомогти людям знову відчувти диво. Організація *Improv Everywhere* у співпраці з Карнегі-холлом встановила порожній подіум на одній із вулиць Нью-Йорка.

Подіум стояв перед оркестром, а спереду висіла табличка «Стань нашим диригентом». Тобто перехожі отримали шанс покерувати одним із найкращих оркестрів у світі. Музиканти реагували на дії диригентів-аматорів і відповідно змінювали свій темп і манеру виконання.

Моніка Юнус і Камілла Замора, які познайомилися, коли вичакали вокал у Джульярдській школі, заснували проєкт «Співай заради надії» й діляться своєю любов'ю до музики з місцевою спільнотою. Вони ставлять десятки піаніно посеред парків і на перехрестях вулиць у Нью-Йорку, щоб перехожі могли на них пограти чи просто послухати, як хтось грає, і звернути увагу на незнайомих, яких вони інакше мовчки проминули б.

Роберт Еггер, досвідчений менеджер нічних клубів, заснував організацію *D.C. Central Kitchen*, яка забирає невикористані харчі від місцевих ресторанів і ферм, доставляє їх на кухні, де працюють безхатченки, а тоді завозить зготовану їжу потребуючим. Тепер він запускає проєкт *L. A. Kitchen* – такий самий, тільки в Лос-Анджелесі. «Я вважаю, що харчі – то не просто паливо для тіла, – каже Еггер. – Харчі – це спільнота».

Зазвичай слово «креативність» асоціюється з митцями й винахідниками, але насправді всі ми креативні. Про це Девід Келлі, засновник званої на весь світ дизайнерської компанії *Ideo* та школи дизайну *d.school* у Стенфордському університеті, та його брат Том пишуть у книжці «Творча впевненість: як звільнити творчий потенціал, схований у кожному з нас» (*Creative Confidence: Unleashing the Creative Potential Within Us All*). Треба тільки повернути собі цю креативність і поділитися нею з іншими. Ми надто строго критикуємо свої природні творчі пориви і зневажливо махаємо на них рукою. Але варто дозволити собі займатись тим, що дає відчуття справжнього життя. Коли ми живемо на повну, то виявляємо найбільше милосердя, – і навпаки. Якщо ви любите співати – співайте. Не обов'язково ходити на хор чи вчитися

співати соло. Якщо любите писати вірші чи оповідання – пишіть. Не мусите ставати професійним письменником. Любите малювати? Малюйте. Не придушуйте своїх творчих потягів тільки тому, що вам вдається «недостатньо добре», аби заробляти своїм хобі.

Девід і Том Келлі пишуть: «Якщо дитина втрачає впевненість у своїх творчих здібностях, наслідки бувають дуже серйозні. Люди схильні ділити світ на два табори: на людей творчих і на тих, кому нібито бракує творчого таланту. Вони сприймають ці категорії як щось незмінне і забувають, що колись теж любили малювати й вигадувати історії. На жаль, чимало людей вирішують, що не мають хисту до творчості».

*«Кожна людина, коли стихить, коли стане до краю  
відверта сама з собою, зможе висловити глибокі істини.  
Ми всі походимо з одного джерела. У походженні всього  
на світі нема жодної таємниці. Ми всі – частина творення,  
кожен із нас король, кожен поет, кожен музикант.  
Треба тільки відкритися й віднайти те, що там уже є».*

ГЕНРІ МІЛЛЕР

Один мій знайомий має ритуал: він щодня за ранковою кавою пише вірш. «Це допомагає мені зібратися, – каже він, – і тоді я цілий день перебуваю на тій хвилі. На зв'язку із самим собою». Моя сестра закінчила Королівську академію драматичного мистецтва в Лондоні й отримала багато нагород і відзнак. Та, пройшовши за кілька років десятки прослуховувань і не отримавши бажаних ролей, вона стала почуватись розгубленою й розчарованою. У книжці «Свободу серцю» вона описує момент осяяння, який пережила в нью-йоркському автобусі:

Я брала участь у прослуховуванні на роль у шестигодинній виставі – адаптації кількох давньогрецьких трагедій. Ролі я не отримала, навіть у хорі. Розчарована й засмучена, я сіла в автобус і поїхала на урок вокалу на Верхній Вест-Сайд. В автобусі я звернула увагу на обличчя інших пасажирів. Усі вони були втомлені. На всіх було хвилювання. Роззирнувшись, я відчула співчуття до цих людей і подумала, що їхні прикροщі, напевно, набагато більші за мої. От якби їх якось розвеселити – подумала я. А тоді мені прийшла ідея: та ж я можу це зробити! Можу зіграти роль просто в автобусі! І трохи розважити пасажирів. Я можу заспівати й станцювати просто тут і тепер!

З цією думкою я переступила через бар'єр. Повернулася до жінки, яка сиділа біля мене, зав'язала з нею розмову й запитала, чи вона любить театр. Ми розмовляли про улюблені п'єси й персонажів, і я розповіла їй, що нещодавно виконувала роль Святої Йоанни на прослуховуванні. Моя сусідка знала ту виставу, і в нас склалася несподівано приємна розмова. Я була така захоплена, що запитала її: «Хочете я продекламую для вас монолог Йоанни?»

«О так, залюбки послухаю», – відповіла вона.

Перші слова монологу звучать так: «Ви обіцяли мені життя, а натомість збрехали. Для вас, якщо ти тільки не в могилі, то рахується, що живеш».\* Коли я промовила ці слова, моя сусідка змінилася на лиці. Я бачила, що вона зворушена. Я теж була зворушена – ще б пак, я ділилася своїм умінням з пасажирами нью-йоркського автобуса.

---

\* Переклад Марини Опанашук. (Шоу Бернارد. Пігмаліон. Свята Йоанна. Київ, 2012. 320 с.)

Коли я закінчила, у жінки блистіли в очах сльози. Вона подякувала мені й вийшла на своїй зупинці. Я відчула піднесення. І свободу – так наче переді мною відчинилися двері, про які я навіть не здогадувалася. Я думала, що маю чудесний талант, який ніхто не визнає. А тепер зрозуміла, що ставила перед своїм талантом стільки зайвих умов. Поділившись ним з іншими – просто так, а не для того, щоб отримати роль, – я відчула радість, бо торкнулась душі іншої людини й щиро поділилася тим, що маю. Я відчула абсолютне щастя.

Ваш дарунок для інших може бути простий: наприклад, приготувати їжу для сусіда, який захворів чи втратив близьку людину. «Знати, що принаймні одній людині легше дихалося, бо ви жили на цьому світі», – ось слова, які чудово підсумовують суть благодійності.

За день до своєї смерті мати Скотта Саймона попросила сина передати повідомлення сотням тисяч людей, які стежили за його дописами про мамину дорогу до смерті.

28 липня, 14:01: «Мама хоче передати кілька порад, терміново. Перша: поговоріть із тим, кому сьогодні самотньо».

Завдяки технологіям можна жити в ізольованій бульбашці двадцять чотири години на добу – навіть коли йдемо вулицею, слухаючи музику зі смартфона. На перший погляд, гаджети гарантують зв'язок з іншими – до певної міри, це справді так, – але з іншого боку, через них ми губимо зв'язок із довколишнім світом. А коли нема зв'язку з іншими людьми, природний інстинкт співчуття не вступає в дію.

Напевно, міленіали – перше покоління, яке «народилося» в цифровому світі (на відміну від тих із нас, що є цифровими мігрантами, тобто прибули з аналогового світу), – першими і з'ясу-ють, як керувати впливом технологій і використовувати їх так,

щоб уміння співпереживати іншим поглиблювалось, а не зникало. Джон Бриджленд, співголова національного благодійного руху *Franklin Project*, вважає, що міленіали можуть «врятувати громадянське здоров'я нашої нації після десятилітнього занепаду». Нові дослідження підтверджують його слова. Міленіали ведуть перед у волонтерстві – 43 відсотки з них займаються волонтерською діяльністю. Серед студентів показник іще вищий: 53 відсотки студентів волонтерили впродовж минулого року, а понад 40 відсотків з них добровільно допомагають іншим частіше, ніж раз на місяць.

А що якби таке бажання налагоджувати контакт з іншими й творити добрі справи масштабували й інституціоналізували? Саме це і має на меті *Franklin Project*: впровадити волонтерство на національному рівні як «спільне сподівання й спільну можливість для всіх американців, щоб зміцнити у такий спосіб соціальне полотно і впоратись із найнагальнішими викликами, що постали перед нацією». Такий собі волонтерський інфраструктурний проєкт, який може в буквальному сенсі перебудувати нашу країну.

Організатори проєкту сподіваються на колективний вияв згуртованості та співчуття, який ми пережили після 11 вересня: бажання відбудувати не лише те, що було фізично знищено, а й відновити дух спільноти і взаємної допомоги, який десятками років занепадав. Ця ідея закладена в підмурівку нашої країни і пов'язана із прагненням до щастя, яке лягло в основу Декларації незалежності.

Коли Томас Джефферсон виступив за право на щастя, йому йшлося не про право на особисте, миттєве задоволення, до якого спонукає культура матеріальних цінностей. Він мав на увазі право будувати наше життя у сильній, жвавій спільноті.

Дух благодійності, служіння, громадянської залученості з самого початку допомагав будувати єдину країну з різних географічних регіонів, об'єднуючи людей різних рас та мов, і наближував нас до гармонійного союзу. Багато американців відчувають,



що наша країна розпадається, що вона безнадійно поляризована й роз'єднана, і за цим відчуттям ховається не що інше, як занепад цього духу.

Усі американські президенти – крім Вільяма Генрі Гаррісона, який виголосив найдовшу в історії інавгураційну промову і помер через місяць після вступу на посаду, – розуміли, яка це важлива «сполучна тканина», й намагалися так чи інакше цей дух зміцнити. Рузвельт заснував Громадянський корпус захисту довкілля: три мільйони молодих безробітних людей працювали на громадських землях по всій країні; Кеннеді заснував Корпус миру; Джордж Буш започаткував премію «Щоденні промені світла», яка надихнула на створення фонду «Промені світла»; а Білл Клінтон заснував Американський корпус.

Голова і співзасновник фонду «Промені світла» Рей Чемберс (який на початку 1990-х років запросив мене долучитися до ради правління фонду) є для мене взірцем того, як переосмислити визначення успіху й надати пріоритет благодійності й допомозі іншим. Побудувавши успішний бізнес, Рей – замість просто накопичувати гроші й прагнути влади – скористався своїми непересічними навиками та вміннями й долучився до пошуку розв'язання проблем у різних куточках світу: оплатив навчання в університеті сотням студентів у Ньюарку, штат Нью-Джерсі, заснував проект *Malaria No More* і працював спеціальним посланцем ООН з питань фінансування цілей тисячоліття, пов'язаних з охороною здоров'я. Крім того, він задіяв свої знання, навички та зв'язки, щоб подолати проблему акне – проблему, на яку звертають мало уваги, хоча вона турбує мільйони молодих хлопців і дівчат. Рей вирішив діяти, коли бачив, як діти, залучені до міських програм за підтримки його фонду, покидали навчання через цю проблему й отримували фізичні та емоційні шрами; моя сім'я пережила приблизно те саме, коли Ізабелла мала акне в підлітково-му віці. Рей – взірець лідера у приватному секторі.

Світ явно відчуває потребу у волонтерстві. І міленіали масово виявляють ініціативу, щоб цю потребу задовольнити. Потужна національна волонтерська програма допомогла б знизити неприйнятно високий рівень безробіття серед молоді й водночас дала б молодим людям відчуття важливості. «Наше покоління хоче мріяти про щось велике і активно до цього йти, – каже Метью Сігал, співзасновник національної групи підтримки для молоді «Наш час». – Важко знайти розумніше рішення, ніж дати молодим американцям-ідеалістам можливість служити своїй країні й долучитися до програм догляду, викладання, ліквідації наслідків стихійних лих, прибирання в парках і ремонту інфраструктури».

Що потрібно зробити, аби перетворити волонтерство зі справи, якою люди займаються напередодні Дня подяки чи Різдва, на щоденну реальність?

Професор Ервін Стауб вивчав психологію людей, які ризикували власним життям після Другої світової війни, переховуючи євреїв від нацистів. Він каже: «Добро, як і зло, часто починається з малих кроків. Героями не народжуються – ними стають. Спочатку більшість рятівників нічого великого не обіцяли – тільки переховати когось день-другий. Та пішовши на цей крок, вони починали сприймати себе по-іншому: як помічників. Те, що почалося з простого бажання допомогти, переростало в активну залученість».

## **УРОКИ БЛАГОДІЙНОСТІ ВІД МОЄЇ МАМИ: «Я НЕ ПРОДАЮ, СЕРДЕНЬКО. Я ДАРУЮ».**

Мені пощастило з мамою: вона ні до кого не могла ставитись байдуже. Ні, моя мама не була ідеальна, але вона жила в постійному режимі творення добра. Коли приходив кур'єр *FedEx* і приносив нам посилку, мама запрошувала його зайти і пригощала на кухні

якимось смаколиком. Той, хто супроводжував маму на ринок чи до крамниці, мав бути готовий, що вона довго балакатиме з продавчиною чи з фермером про те, як їм живеться, і тільки потім поцікавиться товаром, по який прийшла. Усе своє дитинство в Афінах я бачила, як мама доброзичливо ставилась до незнайомих людей, як співчувала всім, кого зустрічала.

Мамине життя було повне виявів добра. Всюди, де мама була – в ліфті, у таксі, в літаку, на паркінгу, в супермаркеті, в банку, – вона завжди спілкувалася з іншими. Одного разу якась жінка сказала мамі, що в неї дуже гарне намисто. Мама зняла його і подарувала їй. А коли жінка вражено запитала: «Що я можу дати вам взамін?», мама відповіла: «Я не продаю, серденько. Я дарую». В похилому віці мама завжди приходила до лікаря з кошиком фруктів чи з коробкою цукерок для медсестр. Вона знала, що в кабінеті, куди хворі приносили свої хвилювання й біль, це трохи розрядить атмосферу. Її уперті старання пробитися через огорожі, що їх люди вибудували навколо своїх сердець, були зворушливими й кумедними. Якщо котрась із медсестер працювала, як казала мама, «на автопілоті» й не хотіла тратити час на люб'язності, мама шепотіла мені: «От уперта», – і вигадувала інший спосіб приділити їй трохи уваги. Наприклад, виймала з торбинки ласощі – пакетик горішків, якийсь новий шоколадний батончик – і дарувала його жінці, знаючи, що тепер вона точно усміхнеться. Дарування було її стилем життя.

Мама померла, не залишивши по собі заповіту чи цінних речей, і це не дивно, бо вона мала звичку все дарувати іншим. Пам'ятаю, як ми вирішили купити мамі ще один годинник. Не минуло й два дні, як вона його комусь віддарувала. Але вона залишила нам скарбницю свого духу. Мені здається, що певні дари можна успадкувати тільки після чиеїсь смерті. За життя мама була цілковитим втіленням безумовної любові, добра й турботи, і тим, кому пощастило перебувати на її орбіті, здавалося, що мама вже за всіх і все подбала. Навіщо вчитися готувати, якщо маєш вдома

шеф-кухаря? Після маминої смерті ми з сестрою чітко зрозуміли, що якщо хочемо змінитися на краще, то нема швидшого способу, ніж благодійність і волонтерство.

Зазвичай кажуть, що благодійність – це благо для інших людей і для спільноти. Але для нас самих вона є не меншим благом. Тіло живиться тим, що отримує, а душа – тим, що віддає. Це справді так.

Ставши мамою, я відчула потребу подбати про те, щоб мої діти змалку сприймали волонтерство й допомогу іншим людям як частину щоденного життя. І я бачу, як це рішення вплинуло на моїх дітей. Коли одна з доньок боролася з харчовим розладом і почала допомагати організації *A Place Called Home*, вона по-іншому поглянула на себе – її сприйняття власних проблем і труднощів змінилося. Нема нічого ефективнішого, ніж подивитися на свої проблеми під іншим кутом. Коли дізнаєшся більше про життя дітей, для яких вулична стрілянина – то буденна подія, в яких кожен третій тато сидить у в'язниці, а вдома нема що їсти, стає не до хвилювань про свій зовнішній вигляд, про те, чи ти вдягнута у модний одяг і чи достатньо гарна й струнка. Моя донька засвоїла ці уроки не тому, що я читала їй лекції (хоча я намагалася), а тому, що побачила все це на власні очі.

## **Вогонь охопить і кочергу**

Люди щодня чинять добро. Як привернути до цього більше уваги? Як масштабувати й відтворити ці добрі вчинки, щоб назбиралася критична маса? У 1990-х роках я мріяла створити новий телеканал, такий собі *C-SPAN3* – у ті часи були тільки *C-SPAN*, де транслювали засідання конгресу США, і *C-SPAN2*, який показував засідання сенату. Я підготувала пропозицію: заснувати канал

C-SPAN3, який би цілодобово висвітлював діяльність неприбуткових та громадських організацій і волонтерів, щоб допомога іншим стала частиною повсякдення і її висвітлювали так само, як дії конгресу та сенату. Що ж, моїй версії телеканалу не судилося з'явитись, зате з'явився інтернет. Тепер *The Huffington Post* має кілька розділів – «Зміни», «Добрі новини», «Про дієве», – де публікують зворушливі історії про людей, які роблять все можливе й неможливе, аби допомагати іншим: деколи своїм сусідам, а деколи людям на іншому кінці світу. Крім того, благодійники можуть самі розповідати свої історії у форматі статті, добірки фотографій чи відео. Коли у відповідь читачі теж починають комусь допомагати, коли ці історії надихають їх перейти від статусу спостерігачів до ролі благодійників – отоді відбувається справжня магія.

Преподобний Генрі Делані ціле життя працював з наркопритонами в Саванні, штат Джорджія, намагаючись змінити ситуацію. Прочитую його слова, які дуже влучно передають суть благодійності. «Я хочу залучити людей, – мовив він. – Це наче встроїти кочергу у вогонь. За якийсь час вогонь охопить і кочергу». Ось так і можна назбирати критичну масу.

У фізиці критична маса – це кількість радіоактивної речовини, потрібна для того, щоб ядерна реакція підтримувала саму себе. Коли йдеться про благодійність, критична маса з'явиться в тому разі, якщо звичку допомагати іншим підхопить так багато людей, що вона спонтанно поширюватиметься цілим світом. Така собі епідемія позитивного вірусу, де кожен є потенційним носієм.

«Ти шукаєш двері у просторі, – сказав мені один знайомий. – І чекаєш перед дверима в часі». Просто зараз ми стоїмо перед такими дверима в часі – перед брамою, що веде до великих можливостей. У докоперніканські часи світ вважали пласким. Сучасним аналогом такого світосприйняття є світське уявлення про людину як про істоту повністю матеріальну. Цей хибний стереотип вплинув на наш спосіб життя і на розуміння успіху. Але сьогодні все

змінюється. Ми все ясніше розуміємо – почасти через високу ціну, яку платимо за це, а почасти завдяки новим науковим дослідженням, – що по-справжньому щасливе життя має й інші виміри. І ці виміри – чотири стовпи третього мірила успіху – впливають на те, ким ми є, і на все, що ми робимо, на наше здоров'я й на наше щастя. Масштабне і загальне – доля людства – залежить від малого й особистого, від індивідуального способу життя, від того, як кожен із нас вирішує жити, думати, діяти й допомагати іншим.

Змінити егоїстичні звички й пробудити вроджений альтруїзм, як цього потребує цілий світ і кожен з нас, – це справа цілого життя. Але знову ж таки: все починається з малих кроків. А це щоденна праця. Якщо ви скажете собі, що маєте на меті написати великий американський роман, то так ніколи його не розпочнете. А от якщо пообіцяєте писати сотню слів на день, то, скоріше за все, візьметеся за справу. Так само треба діяти, щоб змінити своє життя.

1. Візьміть собі за звичку виявляти доброту в буденних справах і допомагати іншим. Звертайте увагу на те, як ці вчинки впливають на ваші думки, емоції й фізичний стан.
2. Упродовж дня постарайтеся заговорити з людьми, яких ви зазвичай проминаєте і чию роботу сприймаєте як належне: з касиром, з прибиральником у конторі чи в готелі, з баристою в кав'ярні. Зауважте, як коротенька розмова допомагає почуватися живими і перебувати тут і тепер.
3. Скористайтеся котримось зі своїх навиків і талантів – куховарити, вести бухгалтерію, облаштовувати інтер'єр – і допоможіть тому, кому це піде на користь. Так ви почнете перетворюватися з трудоголіка на благодійника й відновите зв'язок із зовнішнім світом та внутрішніми скарбами.

# ЕПІЛОГ

Якщо пощастить, нам дістанеться близько тридцяти тисяч днів, щоб зіграти у гру під назвою «життя». Те, як ми в неї зіграємо, залежатиме від наших цінностей. Як казав Девід Фостер Воллес: «Усі люди поклоняються. Вибрати можна тільки одне – кому саме поклонятися. За об'єкт для поклоніння можна обрати якесь божество чи духовну істоту – Ісуса Христа чи Аллаха, Ягве чи вікканську Матір-Богиню, Чотири благородні істини чи якийсь інший непопушаний перелік етичних принципів. Є одна дуже переконлива причина, чому варто щось із цього вибрати. Просто все інше з'їсть вас живцем».

Найсвіжіші наукові розвідки підтверджують, що, поклоняючись грошам, ми ніколи не почуватимемося достатньо багатими. Поклоняючись владі, визнанню чи славі, завжди відчуватимемо, що нам їх бракує. А якщо ми ціле життя будемо кудись поспішати, намагаючись знайти вільну хвилину в «шалено заклопотаних» днях, то постійно житимемо в умовах часового голоду, виснажені й загнані.

«Уперед, угору і вглиб!» – такими словами я закінчила свою промову перед випускницями коледжу Сміта. А в цій книжці, яку

написала на основі свого досвіду й нових наукових досліджень, я намагалася показати, що досягнути успіху й жити так, як би хотілося (а не задовольнятися тим, що є), не вдасться, поки не навчишся занурюватись углибину себе.

Я хочу, щоб ця книжка допомогла вам рухатися вперед, бо цей шлях доступний для всіх, хоч у якому куточку планети ви живете. І він починається з вічної істини про те, що спосіб життя вибудовують зсередини. Цю істину споконвіків проповідували духовні наставники, поети й філософи, а тепер її підтвердила й сучасна наука.

Мені хотілося розповісти про свою мандрівку, про те, як я на власному гіркому досвіді навчилася помічати за життєвими клопатами таємницю життя. Водночас я хотіла сказати, що цю мандрівку здолала не тільки я. Тисячі людей хочуть перестати борстися на міліні, втрачати здоров'я та псувати особисті стосунки, ганяючись за успіхом у його нинішньому розумінні. Вони хочуть скористатися тими багатствами, радістю й дивовижними можливостями, що їх дарує нам життя. Байдуже, яка ваша відправна точка і який тривожний дзвінок пролунав для вас. Це могло бути вигорання, хвороба, залежність, втрата близької людини, закінчення стосунків – чи навіть уривок вірша, який викликав у вас відчуття, яке не передати словами (жменя таких уривків розсіпана на сторінках цієї книжки), або цитата з наукової статті про переваги повільного життя, сну, медитації чи практики самоспостереження (їх тут теж розкидано немало). Хоч яка у вас відправна точка, прийміть її. Ви відчуєте, що в спину дує попутний вітер, бо до таких дій закликають часи, в які ми живемо. Сподіваюсь, мені вдалося показати, що у кожного з нас є вдосталь тих інструментів, за допомогою яких можна повернутися на правильний шлях, якщо ми з нього зіб'ємося. А ми таки зіб'ємося. І то не раз.

Пам'ятайте: світ увесь час посилає нам надокучливі, яскраві, гучні сигнали, які спонукають більше заробляти й дертися все



вище кар'єрною драбиною. Натомість сигналів, які б нагадували нам залишатися вірними своєму внутрішньому стрижневі, дбати про себе, допомагати іншим, перепочивати, щоб помилуватися довколишнім світом, і повертатися до того місця, звідки все можливо, – цих сигналів бракує. Прочитую ще раз мого земляка Архімеда: «Дайте мені точку опори – і я переверну світ».

Отож знайдіть власну точку опори – місце мудрості, спокою й сили. І змініть світ за своєю подобою, згідно з власним розумінням успіху, щоб усі ми – жінки й чоловіки – могли жити, процвітати й відчувати все більшу благодать, більшу радість, більше співчуття, більшу вдячність і – так! – більшу любов. Уперед, угору і вглиб!

аріанна гаффінгтон

# ДОСЯГАЙ І ПРОЦВІТАЙ

про життя, сповнене здоров'я,  
мудрості й відчуття дива

Переклад з англійської *Ганни Лелів*

Головна редакторка *Мар'яна Савка*  
Відповідальна редакторка *Оксана Антонів*  
Літературна редакторка *Марія Дзеса-Думанська*  
Художній редактор *Назар Гайдучик*  
Макетування *Дмитро Подольнчук*  
Коректорка *Ольга Горба*

Підписано до друку 16.11.2020. Формат 60×84/16  
Гарнітури *Diaria Pro, Diaria Sans Pro*  
(*Олександр Константинов, MintType*)  
Друк офсетний. Умовн. друк. арк. 14,88.  
Наклад 3000 прим. Зам. №



видавництво  
**СТАРОГО ЛЕВА**

Свідоцтво про внесення до Державного  
реєстру видавців ДК № 4708 від 09.04.2014 р.

Адреса для листування:  
а/с 879, м. Львів, 79008

*Львівський офіс:*  
вул. Старознесенська, 24–26

*Київський офіс:*  
метро «Контрактова Площа»  
вул. Григорія Сковороди, 6

Книжки «Видавництва Старого Лева»  
Ви можете замовити на сайті [starylev.com.ua](http://starylev.com.ua)  
☎ 0(800) 501 508 ✉ [spilnota@starlev.com.ua](mailto:spilnota@starlev.com.ua)

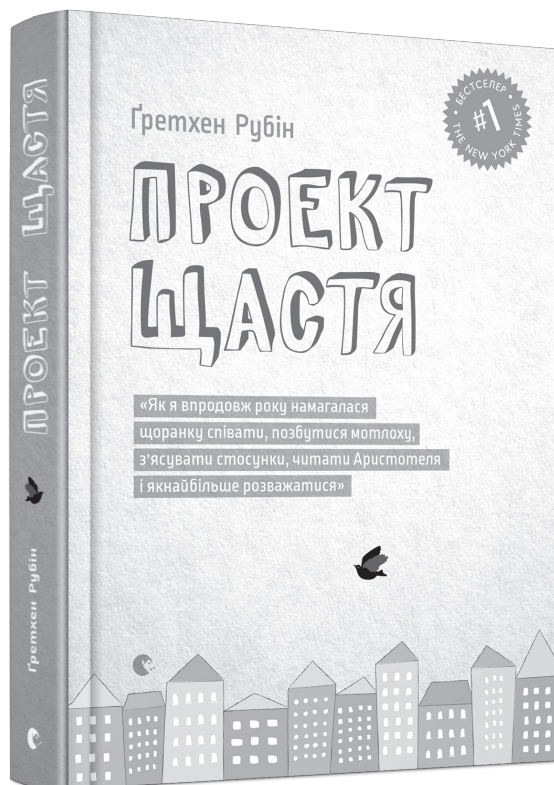
Партнер видавництва



Надруковано у ПП «Юнісофт»  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13-б  
[www.unisoft.ua](http://www.unisoft.ua)  
Свідоцтво ДК № 3461 від 14.04.2009 р.

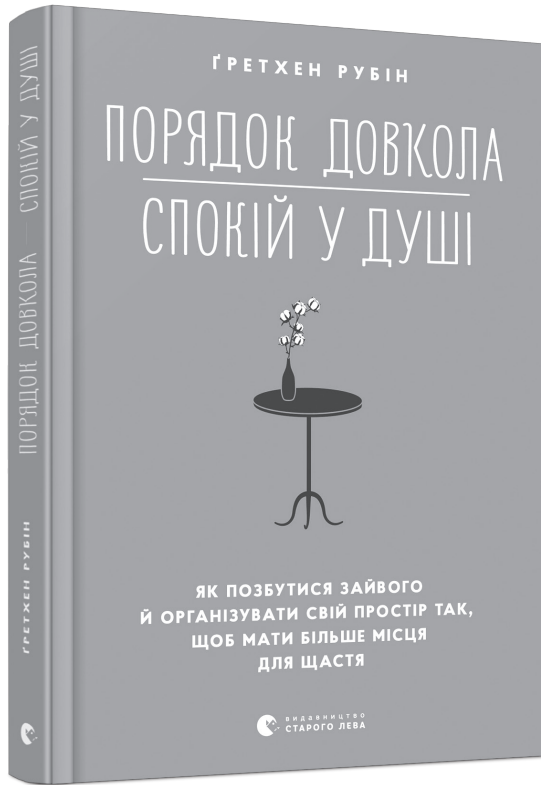
**UNISOFT**





Одного дощового дня в міському автобусі Гретхен Рубін запитувала себе: «Чого я хочу від життя?». І зрозуміла, що передовсім хоче бути щасливою. Так незвично було роздумувати над щастям, але вона вирішила присвятити цілий рік Проекту Щастя, який змінить її життя. І дійшла простої істини: працюючи над собою щодня, згідно плану, ви маленькими кроками наблизитеся до своїх мрій, здобудете на цьому шляху впевненість у собі, підтримку і визнання близьких вам людей.

«Проект Щастя» – це книга ідей, яка синтезує тисячолітню мудрість та наукові дослідження, практичні поради та безцінний досвід жінки, яка, схоже, зрозуміла, що маленькі життєві зміни приводять за собою великі. От лише кожному варто вирішувати, що саме обрати і записати у свій проект, аби, реалізувавши його, відчувати себе по-справжньому щасливим.



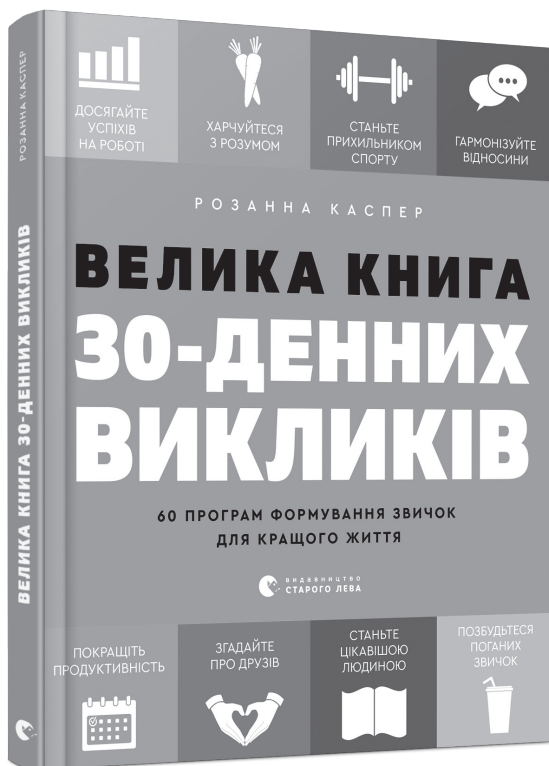
Чому гармидер довкола так дратує, а порядок умиротворює? Що робити з усім мотлохом, який безупинно накопичується і заважає нормально працювати та насолоджуватися життям? Дивлячись на свої речі, ми немов бачимо власну суть, стверджує відома дослідниця порядку Гретхен Рубін. Її короткі й змістовні поради допоможуть зрозуміти, що саме є непотребом для вас і який спосіб наведення порядку годиться саме вам. А коли врешті впорядкуєте свій простір — додайте у нього трохи краси й оригінальності. Відтак отримаєте більше місця для щастя!

Книжка зацікавить усіх, хто бажає звільнити свій розум — і полиці! — для по-справжньому цінних речей.



Відкладаєте важливі й дрібні справи на завтра, на потім, на останній тиждень перед дедлайном? Тоді ви — справжнісінький прокрастинатор. Відомі психологи Джейн Б. Бурка та Ленора М. Юен пропонують проникливий, чутливий, а іноді смішний погляд на проблему, яка зачіпає всіх: студентів та вчених, офіс-менеджерів та керівників, домогосподарок та продавців. Бо, напевне, навмисне затягування часу має свої причини, і їхнє коріння у нашому дитинстві та дорослому досвіді.

Ця книжка — ефективний poradnik із рекомендаціями, які допоможуть вам взятися до справи, оминаючи перешкоди прокрастинації, аби врешті успішно долати особистий шлях до психологічного зростання та успіху.



Сповнена дієвих порад про те, як покращити усі аспекти життя, зокрема, фізичний стан, харчування, свідомість, стосунки, кар'єру та багато іншого, ця книжка допоможе вам сформувати усталені звички завдяки 30-денним викликам.

Авторка Розанна Каспер дає десятки практичних підказок, розповідає про допоміжні ресурси і розкриває секрети, що підтримуватимуть вашу мотивацію і наполегливість протягом 30-ти днів і потому. Якщо ви готові до позитивних змін у житті, просто оберіть виклик і прийміть його!

