

## Розділ 1

### Витоки

*Шкода, та я тоді не знав,  
Як Бог майстерно поєднав  
Пекельний вир і рай земний  
В крихкій обгортці кістяній.*

Оскар Уайльд

**П**ропоную вам про щось подумати — про щось, згодиться будь-яка думка. Не має значення, з чим була пов'язана ця ваша думка — з відчуттям злості, смутку, натхнення, радості чи навіть сексуального збудження: подумавши про це, ви змінюєте своє тіло. Ви змінюєте себе. Усі думки, якими вони не були б («Я не можу», «Я можу», «Мені бракує тих чи інших якостей» чи «Я люблю тебе»), спричиняють одні й ті ж відчутні наслідки. Поки ви сидите та спокійно читаете ці рядки, ані пальцем не ворухачи, майте на увазі, що ваше тіло зазнає багатьох динамічних змін. Чи відомо вам, що внаслідок тієї вашої нещодавньої думки підшлункова та надниркова залози вже почали стрімко виробляти кілька нових гормонів? Згадайте, як зненацька іноді починається гроза — так само й різні ділянки вашого мозку починають пропускати сильніший електричний струм та виділяти безліч різних хімічних речовин, називати які можна дуже й дуже довго. Селезінка та зобна залоза масово розсилають сигнали вашій імунній системі, спонукаючи до низки модифікацій. У шлунку починають виділятися кілька різних шлункових соків. Печінка тепер продукує ферменти, котрих ще

кілька секунд тому взагалі не було. Пульс прискорюється, легені розширюються, кровотік до капілярів у ваших руках та ногах теж змінюється. І усе це лише від однієї єдиної думки. Ось наскільки ми сильні.

Та як саме ви здатні виконувати усі ці дії? За логікою, усі ми розуміємо, що мозок регулює та керує низкою різноманітних функцій у всьому нашому тілі, однак яку роль ми виконуємо у роботі мозку, що виступає виконавчим директором нашого тіла? Подобається нам це чи ні, та варто лише одній думці виникнути в нашому мозку, як процес запускається. Усі реакції тіла, що відбуваються як внаслідок умисних, так і неумисних думок, розгортаються за лаштунками нашої свідомості. Коли ви це усвідомлюєте, вас просто приголомшує те, наскільки потужним та масштабним може бути вплив однієї або двох свідомих чи несвідомих думок.

Наприклад, чи можливо, щоб, здавалося б, несвідомі думки, котрі постійно виникають у нас день у день, викликали низку хімічних реакцій, що зумовлюють не тільки наші емоції, а й те, як ми почуваємося? Чи можемо ми прийняти той факт, коли довготривалий вплив наших повсякденних, звичних думок може стати причиною того, що наше тіло втрачає рівновагу — тобто починає хворіти? Чи можливо, що ми своїми повторюваними думками та реакціями цілеспрямовано привчаємо власне тіло бути нездоровим? А що, коли одними лише думками ми порушуємо наші внутрішні хімічні процеси так часто, аж система внутрішньої регуляції тіла починає сприймати ці порушення як норму, як звичний стан? Цей процес непомітний, тому досі ми не надавали йому достатньо уваги. Мені хотілося б, аби ця книга допомогла вам навчитися керувати вашим власним внутрішнім всесвітом.

Оскільки ми вже порушили тему уважності, спробуйте зараз уважно сприйняти навколишній світ та

прислухатися. Ви чуєте монотонний гул холодильника? Чуєте звук автівки, що проїхала повз ваш будинок? Чи як гавкає собака десь у сусідньому дворі? А можливо, ви навіть чуєте стукіт власного серця? Просто зміщуючи фокус вашої уваги, ви викликаєте потужний сплеск енергії та електричної напруги в мільйонах мозкових клітин своєї голови. Змінюючи об'єкт уваги, ви змінюєте свій мозок. Ви не лише змінюєте режим роботи вашого мозку за кілька секунд, а й змінюєте його роботу наступної миті, а можливо, і на все ваше подальше життя.

Коли ж ви знову звертаєте увагу на слова на цій сторінці, ви змінюєте кровотік до різних відділів мозку. Ви також запускаєте низку імпульсів, змінюючи керунок та модифікуючи електричні струми до різних ділянок мозку. На мікроскопічному рівні безліч різноманітних нервових клітин ніби беруться за руки, згуртовуючись, та спілкуються між собою, щоб встановити тісніші та триваліші стосунки. Змістивши фокус уваги, мерехтлива тривимірна мережа складного сплетіння нейронних зв'язків, що і є вашим мозком, запускає нові комбінації та послідовності. І ви діяли з власної волі, просто змінивши фокус своєї уваги. Ви в буквальному розумінні змінюєте свій розум.

Людина володіє природною здатністю зосереджувати увагу на будь-якому об'єкті. І, як ви дізнаєтеся з наступних сторінок, те, як, куди, на що і як надовго ми спрямовуємо свою увагу, зрештою визначає нас на неврологічному рівні. Однак якщо наша свідомість така гнучка, чому нам буває так важко зосереджувати увагу на думках, що можуть нам знадобитися? Поки ви уважно читаете цю сторінку, то могли геть забути про біль у спині, про ранкову сварку з начальником — і навіть те, якої ви статі. Саме те, куди і на що ми спрямовуємо свою увагу, й зумовлює подальший курс, в якому рухатиметься стан нашого буття.

Наприклад, варто нам будь-якої миті згадати про якусь неприємну подію з минулого, котра, наче татування, викарбувалася на поверхні нашої сірої речовини, — і неначебто за помахом чарівної палички ця подія оживає. Ми також можемо подумати про якісь майбутні тривоги та переживання, яких не існує доти, доки ми не створимо їх у своїй уяві. Тепер вони стали для нас реальними. Наша увага вдихає життя практично в усе і втілює в реальність те, що ми раніше не помічали чи вважали нереальним.

Хочете — вірте, хочете — ні, однак нейробіологи стверджують: спрямовуючи свою увагу на біль у тілі, ви даєте цьому болю право на існування, адже нервові ланцюги у вашому мозку, котрі сприймають біль, активізуються на електричному рівні. Якщо ж ми потім перемкнемо увагу на щось інше, нейронні мережі, котрі обробляють біль та тілесні відчуття, можуть у буквальному розумінні вимкнутися, і — вуаля! — болю більше немає. Однак якщо ми вирішимо переконатися, чи дійсно біль зник назавжди, то відповідні нейронні мережі знову активуються, і відчуття дискомфорту повертається. Якщо ці мозкові ланцюги активуються знову й знову, зв'язок між ними посилюється. Таким чином, день у день приділяючи увагу болю, ми самі програмуємо себе гостріше сприймати біль, тому що укріплюємо відповідні нейронні мережі. Ось наскільки потужною силою може володіти увага. Саме цим можна пояснити, чому біль або навіть далекі спогади про біль характеризують нас. На неврологічному рівні ми стаємо тим, про що постійно думаємо та на чому постійно зосереджуємося. Нарешті нейробіологія збагнула, що ми здатні самостійно створювати неврологічну структуру своєї особистості, коли спрямовуємо увагу на той чи інший аспект свого життя.

Усе, що зумовлює нашу особистість, все, що творить вас вами, а мене мною — наші думки, наші мрії,

наші спогади та сподівання, наші почуття, приховані фантазії та страхи, наші вміння та звички, біль та радість — усе це закарбовано на живій матерії зі ста мільярдів мозкових клітин. Дочитавши до цих рядків, ви вже змінили свій мозок. Якщо ви засвоїли хоча б крихту інформації, мікроскопічні клітини мозку утворили нові зв'язки, змінивши вашу особистість. Образи, що ці слова створили у вашій голові, залишили відбитки на нескінченних, безмежних полях неврологічного ландшафту, що і є вашою особистістю, вашим «я». Це відбувається тому, що ваше «я», наділене свідомістю, існує всередині взаємозалежної електричної мережі клітинної тканини мозку. Вашу особистість визначає те, як організовані нервові клітини, яка нейронна мережа запрограмована у мозку на основі усіх ваших знань, спогадів, особистого досвіду, роботи, вашої думки про самого себе та про власне життя.

Ви постійно змінюєтеся та доповнюєте себе. Організація клітин мозку, які визначають вашу особистість, перебуває у безперервному русі. Забудьте концепцію про те, що мозок є статичним, фіксованим та незмінним. Це не так, оскільки клітини мозку постійно змінюються та реорганізуються під дією наших думок та відчуттів. З неврологічної погляду, ми зазнаємо постійних змін під тиском нескінченних стимулів із зовнішнього світу. Нервові клітини — це не тверді, негнучкі крихітні палички, що в сукупності формують сіру речовину. Це мінливі, неймовірно рухливі електричні волокна, що постійно з'єднуються і роз'єднуються, вплетені у живу тканину. Саме так слід сприймати свою особистість.

Те, що ви здатні читати та розуміти слова на цій сторінці, можна пояснити низкою подій, що трапилися у вашому житті. Інші люди вчили вас, давали вам інструкції і зрештою змінили ваш мозок на мікроскопічному рівні. Якщо ви приймаєте ідею про те,

що ваш мозок постійно змінюється, поки ви читаете ці рядки, ви здатні з легкістю збагнути й те, що ваші батьки, вчителі, сусіди, друзі, родичі та культура зробили свій внесок у те, ким ви є зараз. Саме органи чуття пишуть історію на скрижальях нашого розуму завдяки різноманітному життєвому досвіду. І наше завдання — стати чутливими диригентами цього видатного оркестру мозку й розуму, адже, як ми щойно дізналися, ми здатні керувати власною розумовою діяльністю.

А тепер змінімо ваш мозок ще більше. Хочу навчити вас дечому новому. Для цього вам потрібно от що: подивіться на свою праву руку та торкніться великим пальцем мізинця, а потім торкніться великим пальцем вказівного. Тепер торкніться великим пальцем безіменного, а потім — середнього. Повторюйте цю вправу доти, доки вона не стане автоматичною. А тепер прискорте темп, щоб пальці рухалися швидко, але без помилок. За кілька хвилин зосередженого повторення ви маєте відпрацювати цю послідовність до автоматизму.

Для того, щоб як слід засвоїти рухи пальців, вам довелося полишити стан спокою та розслабленого читання і перейти до стану свідомої уваги. Ви умисно перевели мозок у активніший режим та підвищили рівень уваги зусиллям волі. Щоб успішно закріпити цю навичку, ви також мали підвищити енергетичний рівень вашого мозку. Ви збільшили рівень яскравості у вашому мозку, і там стало світліше. У вас з'явилася мотивація, і ваше рішення виконати цю дію змусило мозок активуватися.

Щоб навчитися виконувати цю дію, вам знадобилося активувати свою увагу. Посиливши кровотік та електричну активність до різноманітних ділянок мозку, ви почали ліпше усвідомлювати усі дії, котрі виконуєте. Для того, щоб закріпити нову навичку, ви не допускали, аби ваш мозок відволікався на інші

думки, і цей процес вимагав від вас підвищеної енергії. Ви змінили порядок активації мільйонів мозкових клітин, що формують різноманітні схеми. Ваша умисна дія потребувала зусилля волі, зосередженості та уваги, а кінцевим результатом стало те, що ви знову зазнали певних неврологічних змін, але цього разу не просто завдяки думці, а й завдяки демонстрації дії чи засвоєнню нової навички.

А тепер я попрошу вас заплющити очі та повторити цю вправу подумки, не виконуючи її насправді. Згадайте рухи, котрі ви робили нещодавно, та подумки виконайте вправу з пальцями, яку я вам описав: спочатку великим торкніться мізинця, потім великим — вказівного, потім — безіменного і, нарешті, великим — середнього. Уявляйте, як виконуєте вправу, однак насправді пальцями не рухайте. Повторіть дію подумки кілька разів, а потім розплющте очі.

Чи помітили ви, що поки в голові виконували вправу, ваш мозок уявляв усю послідовність дій так, ніби ви виконували її насправді? Якщо ви дійсно приділили усю свою увагу мисленнєвій репетиції вправи, уявляючи, як виконуєте рухи, то активували той самий набір нервових клітин у тій же ділянці мозку, що активувалися б, якби ви дійсно виконували цю вправу пальцями. Інакше кажучи, ваш мозок не помітив різниці між дійсним виконанням вправи та вашими спогадами про її виконання. Мисленнева репетиція — це ефективний спосіб сформувати та закріпити нові нервові ланцюги в вашому мозку.

Нещодавні дослідження в галузі нейробіології доводять, що людина здатна змінювати свій мозок думками. Запитайте себе: яким думкам ви надаєте найбільше уваги, що частіше за все відпрацьовуєте подумки, про що ви найбільше думаете і зрештою демонструєте? Ви безперервно закріплюєте свою неврологічну сутність як своє «я» незалежно від того,