

РОЗДІЛ ПЕРШИЙ

ФІЗІОЛОГІЯ ЧАСІВ КАМ'ЯНОЇ ДОБИ У ЦИФРОВОМУ СВІТІ

Влітку 2002 року я безперервно працювала, щоб вчасно завершити докторську дисертацію. Мої наукові керівники в Гарварді вже призначили дату захисту, щоб з вересня я могла взяти участь у престижній програмі академічних стипендіатів. Здавалося, усе йшло як по маслу прямісінько до успішного початку моєї академічної кар'єри. Ну, все, окрім *однієї дрібнички*, якою я забула поділитися з членами моєї комісії: з десяти розділів та додатків моєї дисертації я мала написати ще сім.

У середині червня я нарешті звільнилася з роботи, щоб закінчити дисертацію. Одного серпневого ранку, після кількох тижнів, протягом яких я змушувала себе писати по шістнадцять годин на день, без вихідних, я принесла свою чашку кави до кабінету і увімкнула комп'ютер. Відкрила чернетку, перечитала абзац, який закінчила напередодні вночі, і почала писати.

На половині першого речення я виблювала прямо на клавіатуру.

Я швидко побігла за паперовими рушниками, щоб все відчистити, але незабаром виявилось, що моя блювота на завжди застрягла під деякими клавішами. (Особливо сильно

постраждала клавіша «пробіл».) Жодне витирання не могло виправити ситуацію.

Я почистила зуби, вимила заляпані блювотою руки, знайшла свої черевики й гаманець. Вийшовши на вулицю, викинула зіпсовану клавіатуру у смітник і сіла в машину. Я поїхала до торгового центру і припаркувалася. Була сьома п'ятдесят ранку. Коли «Стейплз» відчинився о восьмій, я була їхньою першою клієнткою.

З новою клавіатурою в руках я повернулася до свого комп'ютера і вже о восьмій тридцять дописала оте перше речення.

ЗЦІПИТИ ЗУБИ І ЙТИ ДАЛІ

Треба чітко сказати, що у мене не було жодного розладу шлунка чи харчового отруєння. Просто я роками жила з хронічною нудотою та відсутністю апетиту.

Ось короткий опис — мій і мого надміру розпланованого, вкрай упорядкованого і суворо організованого життя — станом на 2002 рік: я була одержима досягненнями. Я вдавалася до виснажливих тренувань, щоб підтримувати фізичну форму свого тіла. Бадьора і в доброму гуморі на роботі, вдома я потерпала від різких змін настрою та сльозливих істерик. У голові роїлися думки про нескінченний список справ і найчорніші сценарії розвитку подій — «а якщо?..». Моє тіло було вкрай сторожким та напруженим від того, що я створювала зовнішню ауру впевненості у собі, і водночас внутрішньо готувалася до найгіршого. У мене була сильна клаустрофобія і підвищена чутливість до натовпу, руху, гучних звуків і яскравого світла. Через безсоння і жахливі кошмари я мало спала.

Згадуючи про це, я бачу, що сигнал, переданий того ранку моїм тілом, був зрозумілий, драматичний і влучний: *мієї*

хвилини мене буквально нудило від цього (тут нецензурне слово) проекту, і я відчайдушно потребувала перерви.

Однак тоді я не мала часу про це думати. Я мусила закінчити дисертацію, а часу було обмаль.

Тож я проігнорувала цей доволі екстремальний сигнал свого тіла і просто писала далі.

Я здала завершену роботу вчасно, успішно захистила докторську дисертацію і тієї ж осені, згідно з планом, отримала академічну стипендію.

Крім цього, я була трудоголічкою-руїною із тривожним розладом.

Тож як я опинилася на цьому етапі? Як я буквально виблювала докторську дисертацію в Гарварді? Чому моє тіло подало мені такий екстремальний сигнал того ранку? І чому моєю (здебільшого несвідомою) усталеною реакцією було просто проігнорувати цей сигнал і працювати далі?

Багато в чому пошук відповідей на ці питання мотивував мою діяльність протягом останніх 15 років. Мабуть, не дивно, що, будучи політологинею, яка викладає міжнародну безпеку, у 2002 році я відзначила інцидент з клавіатурою як атаку мого тіла на прагнення мого розуму працювати і досягати успіху. Звісно, таке пояснення одночасно містить в собі рекомендовану протидію: контратаку. Інакше кажучи, просто не припиняй копати, доки не дістанешся до глибоких джерел сили волі та рішучості, не припиняй працювати, навіть якщо це дуже важко. Якщо вчиниш інакше, це просто свідчитиме про душевну слабкість і лінощі, правда ж?

Протягом багатьох десятиліть я вважала, що моя здатність ігнорувати і перемагати своє тіло та емоції у такий спосіб — це щось *позитивне*, ознака сили, самодисципліни і цілеспрямованості. З одного боку, так воно й було. Але, як я поясню у цій

книзі, з іншого боку, ця стандартна стратегія насправді під-
ривала мою продуктивність і добробут.

Звісно, у цьому я не самотня. Це досить поширений спосіб
реагування, який багато хто називає «зціпити зуби і йти далі»
або «прориватися вперед». Сучасна американська культура
загалом — і культура воїна зокрема — цінує такий підхід до
життя. Ми всі чули історії про людей, які долають екстремаль-
ні труднощі або просто наполегливо переборюють виклики
і невдачі, щоб досягти успіху — а може, навіть захоплювалися
такими історіями. І, як я незабаром поясню, багато зручностей
нашого сучасного світу *існує майже виключно для того, щоб*
підживлювати нашу одержимість принципом «зціпити зуби
і йти далі». Однак, хоча рішучість самотужки подолати стресові
фактори у такий спосіб може викликати захоплення — а в пев-
них ситуаціях, коли йдеться про життя або смерть, вона є *абсо-*
лютно необхідною для виживання — цей підхід до життя може
мати певні небажані наслідки у довгостроковій перспективі.

У моєму житті неухильне дотримання правила «зціпити зуби
і йти далі» дозволило мені не тільки вчасно завершити дисер-
тацію. Наведу ще кілька прикладів: це дозволило мені пройти
виснажливий курс військової кваліфікації і увійти до 5 % най-
кращих його учасників, хоча я й не відновилася вповні після
серйозної травми ахіллового сухожилля; пробігти марафон
трохи більше ніж за чотири години (звісно, під крижаним до-
щем!) через тиждень після того, як я випадково увігнала «кіготь»
теслярського молотка на дюйм у праву п'яту; опанувати базовий
рівень нової іноземної мови, працюючи заразом по 120 годин
на тиждень, перед відправленням мого підрозділу армії США
до Боснії після Дейтонських мирних домовленостей 1995 року.

Водночас я багато років жила дивним подвійним жит-
тям: зовні успішним (за визначеними нашим суспільством

критеріями успіху), але зі внутрішнім відчуттям того, що я —
невдаха, яка потай бореться зі своїми симптомами і ледве три-
мається на ногах. І хай якою напористою я була, мені зрештою
довелося втратити зір і пережити розлучення, щоб зрозумі-
ти — є простіший шлях. Ця книга про те, як я подолала у собі
цю роздвоєність — і як ви можете зробити те ж саме.

ЦІЛІ ЦІЄЇ КНИГИ

Під час особистих спроб зрозуміти бунт мого тіла та розуму
і усвідомити той руйнівний вплив, який цей бунт мав на моє
життя, я паралельно взялася за професійні дослідження. За
їхньою допомогою я хотіла з'ясувати, як несприятливі жит-
теві умови, постійні травми і тривалий стрес впливають на
ухвалення рішень та ефективність нашої діяльності. Саме
тоді я й створила для людей, які працюють в умовах високого
рівня стресу, програму тренування життєстійкості під назвою
Mindfulness-based Mind Fitness Training (MMFT)[®], про яку роз-
повім детальніше у цій книжці. Я також співпрацювала з нев-
рологами та дослідниками стресу, щоб перевірити ефектив-
ність MMFT для військових, які готувалися до участі в бойових
діях, у межах чотирьох наукових досліджень, профінансова-
них Міністерством оборони США та іншими фондами. Окрім
навчання та сертифікації інших викладачів, я сама викладала
концепції та навички MMFT тисячам людей, які працюють
або перебувають в умовах сильного стресу, зокрема медичним
працівникам, агентам розвідки, пожежникам, поліціантам
та іншим представникам правоохоронних органів, а також

Тренування з фітнесу розуму на основі усвідомленості (англ.). — Тут і далі
прим. ред.

адвокатам, дипломатам, соціальним працівникам, студентам, викладачам та науковцям, ув'язненим у в'язницях суворого режиму, рятувальникам, спортсменам, членам Конгресу, високопоставленим урядовцям та керівникам корпорацій.

На своєму шляху до зцілення я використовувала багато різних інструментів і терапевтичних технік, включно з кількома видами терапії, йоґою, медитацією, шаманськими тренінгами та тренінгами для розуму. З кінця 2002 року я щодня практикую усвідомленість. Я також пройшла багато довгих, інтенсивних періодів практики мовчання; поміж них — і час, який провела як черниця в буддійському монастирі в Бірмі. Кілька років тривали моя клінічна підготовка та підвищення кваліфікації, і зрештою я отримала сертифікат терапевта із соматичного переживання* — чи не найвідомішого з психотерапевтичних методів лікування психічної травми, орієнтованого на відчуття в тілі.

Попри цей багатий досвід, я часто стикалася з тим, що ніхто не міг пояснити мені докладно і послідовно, *як і чому* працюють (або не працюють) ті чи інші техніки, або чому моя реакція на них часто суттєво відрізняється від реакції інших людей.

Тож моїм початковим наміром під час створення *ММФТ* — а також першою метою цієї книги — було поділитися з вами дорожньою мапою, яку я відкрила для себе. Я прагну поділитися деякими основними науковими та інтелектуальними концепціями, які лежать в основі *ММФТ*. Однак потрібно підкреслити, що ця книжка *не є* курсом *ММФТ* — вона містить додаткові теми, які не розглядаються безпосередньо в *ММФТ*, але також, з очевидних причин, вона не може

* Метод, розроблений Пітером А. Левіном, вперше згадується в його книзі «Пробудження тигра: зцілення травми».

описати всі експериментальні практики *ММФТ*. Я спиратимуся на найсвіжіші наукові дані, щоб пояснити, *як* слід тренувати свою психологічну стійкість до, під час і після стресових та травматичних подій. Я сподіваюся, що після прочитання цієї книги ви краще зрозумієте власну нейробіологію, а отже, зможете ухвалювати кращі рішення — без зайвого хвилювання і без критики своїх недосконалостей чи невдалих виборів.

Мій шлях тривав багато років, зокрема через те, що *не існує швидкого способу досягнення цих змін*. Перепрограмування мозку і тіла для покращення продуктивності та підвищення життєстійкості вимагає комплексного режиму тренувань і довготривалої, послідовної практики. Так само як нарощування м'язів і поліпшення роботи серцево-судинної системи вимагають місяців постійних фізичних вправ, переваги, які можна отримати в результаті тренувань з фітнесу розуму, також потребують довготривалої практики. Завдяки регулярним вправам ми зазвичай бачимо перші зміни в тілі доволі швидко, але зміни в інших сферах стають помітними не відразу. Проте ви не зможете досягти їх, просто прочитавши цю книгу. Тому я не хочу, щоб ви вірили мені на слово, — я хочу, щоб ви тренувалися і самостійно спостерігали за цією динамікою у своєму житті. Перепрограмування мозку і тіла — це *фізичний, емпіричний* процес. Такі основні закони природи. Коротшого шляху просто не існує.

Ця книжка ґрунтується на численних фактах із життя людей, які виконують роботу, пов'язану з високим рівнем стресу, як-от військові, пожежники, поліціанти, медики та інші працівники служб екстреного реагування. Це тому, що більшість емпіричних досліджень стресу, психологічної стійкості, продуктивності та ухвалення рішень, а також верифікація отриманих результатів проводилися саме в цих групах. Крім того,