

Передмова

Повернення до Джерела

І все ж прийдешнього загрозам себе злякати я не дам...
Господар я своєї долі, душі своєї капітан.

Нескорений. Вільям Ернест Генлі

Можливості змінити життя трапляються нам щодня. Випадкова зустріч із можливим партнером, зауваження, з якого може початися нова кар'єра, — у нашому стрімкому житті ми часто-густо не помічаємо або відвертаємося від цих моментів. Але за умови певної допомоги можемо навчити наш розум звертати увагу на ці можливості та використувувати їх — і перетворювати частку секунди на тривалі зміни. Бо речами, яких ми прагнемо в житті найбільше — здоров'ям, щастям, багатством, коханням, — керує наша здатність мислити, відчувати та діяти. Іншими словами, цим керує наш мозок.

Світогляд руху *ню-ейдж* давно вже подарував надію на те, що, змінивши своє мислення, можна контролювати власну долю. Попри скептицизм, мільйони людей протягом тривалого часу зверталися до систем на кшталт «Секрету» («*The Secret*») та раніших. Чому? Бо якщо ми відкинемо містику, деякі ідеї, на яких ґрунтуються ці системи, виглядають надзвичайно потужними. А головне — останні відкриття в нейронауці та психології поведінки підтвердили їх.

Я — лікарка, спеціалізуюся у психіатрії, нейронауковиці, яка почала працювати коучем для керівників, та спікер на тему здатностей розуму. Всі мої дослідження та практичний досвід переконали мене в одному: ми здатні активно змінювати те, як працює наш розум. Наука та експериментальна психологія доводять, що всі ми маємо силу реалізувати те життя, якого прагнемо.

З особистого: власна подорож привела мене до розуміння, що ключем до життя, про яке я мріяла, є мій мозок — те, що я називаю «Джерелом». У цій книзі я розповім про підхід і техніки, що допомогли мені й моїм клієнтам, а також про новітні дослідження в галузі психології та нейронауки — і все це зведено до набору перевірених інструментів, за допомогою яких ви звільните свій розум. Якщо ви готові змінитися і слідувати цим простим крокам, то будете готові отримати більше можливостей, що змінюють життя, та досягти свого максимального потенціалу.

Я була найстаршою дитиною в родині першого покоління індійських емігрантів, виросла в північно-західній частині Лондона 1970—1980-х років у дивній суміші культур, мов і страв. Я швидко навчилася пристосовуватися до різноманітних ідей, що кружляли навколо мене, але глибоко всередині відчувала суперечність. Удома йога та медитація були частиною буденного життя, ми дотримувалися суворої вегетаріанської дієти аюрведи (у якій куркуму вважали універсальними ліками), і перш ніж почати їсти, ми мали запропонувати їжу Богу. Мої батьки намагалися пояснити переваги цих практик, та їхні пояснення здавалися надуманими, а я просто хотіла «вписатися» до кола своїх друзів. Я мріяла про звичайне, просте життя,

в якому те, що відбувалося вдома, було в гармонії зі світом навколо мене.

У школі ми з молодшим братом ніколи не говорили про реінкарнацію, але вдома нам доводилося поклонятися нашим предкам, співати молитви перед пахощами та жертвовною їжею, і ми були переконані в тому, що наші предки перебувають в іншому вимірі та можуть впливати на наше життя. Я дуже здивувалася, що для моєї великої родини було очевидно: я — реінкарнація покійної бабусі. Те, що вона ніби шкодувала з приводу відсутності формальної освіти (бабуся виросла у селищі в Індії), привело до того, що від мене очікували, як я стану лікаркою, — отримаю найбільш поважну у своїй культурі професію, що межує з божественним, бо має справу з питаннями життя і смерті. Я покірливо навчалася у школі та університеті й без нарікань ішла тим шляхом, який мені визначили.

Гадаю, мій інтерес до психіатрії та нейронаук у перші університетські роки пояснюється пошуками себе — хто я насправді та яка була б моя мета, якби я могла обирати. Коли мені було за двадцять, я відмовилася від власної культурної спадщини, намагаючись звільнитися від коло-сальних очікувань, які були покладені на мене в дитинстві. Я полишила дім та стала жити з університетськими друзями, почала цікавитися модою та самовиражатися через одяг, подорожувати Європою, а згодом — і Південною Африкою. І відважилася на те, щоб мати бойфренда. Коли я зустріла майбутнього чоловіка, ми обоє працювали у психіатрії. Переїхали до Австралії, пізніше жили на Бермудах, і це розширило мій світогляд та моє розуміння людей і культур. Але справжній вирішальний момент настав,

коли мені було за тридцять, — тоді я одночасно пережила великі кризи в особистому та професійному житті.

Я ставала дедалі нещаснішою, працюючи психіатрицею, мене вкрай виснажувала понаднормова робота, навантаження та відчуття, що не можу по-справжньому допомогти своїм клієнтам. Я була свідком людського страждання — і бачила, яким жорстоким і несправедливим було життя до розумово вразливих. Я глибоко переживала за своїх пацієнтів і постійно відчувала, що вони заслуговують на щось більше, ніж ліки та госпіталізація, — більш здоровий режим та відчуття добробуту можуть стати вирішальними чинниками в їхньому одужанні. Зосередження лише на хворобі, коли щонайкращою метою лікування ставало повернення до нормальності, було для мене чимось негативним. Я знала, що є світ, у якому добрий результат лікування міг бути ще кращим. І я відчувала, що більше допоможу світу, якщо працюватиму так, щоб намагатися оптимізувати сили організму, а не просто лікувати гострі симптоми після того, як усе сталося. Зрештою, я вирішила піти з роботи і спробувати зробити щось для цього. Водночас мій шлюб розпався, і це катастрофічно вплинуло на моє сприйняття власної ідентичності та впевненості. Я відчувала, наче потопаю, неначе мені нема за що триматися — і цьому немає краю. Я мала навчитися психічної стійкості заради себе та інших.

Я намагалася зрозуміти, хто я, що буду робити з власним майбутнім та що стало причиною руйнування мого шлюбу. Я мала дізнатися, ким я була поза межами партнерства, яке лежало в основі становлення мого дорослого життя. Я пережила те, що не можна описати словами, —

тільки первісне завивання від відчаю і втрати могло передати мій стан. Однак досягнення дна дало мені чіткіше бачення — у цей момент народилася рішучість, про яку я навіть не знала, що маю, та відчуття подорожі, в яку я маю вирушити сама, щоб реалізувати власний потенціал по-справжньому.

За кілька років до цього, перебуваючи в прекрасному місці, я натрапила на поняття «позитивне мислення» та «візуалізація». Я ще була лікаркою, мені було майже тридцять років, я почувалася щасливою у шлюбі і здійснювала навколосвітню подорож. Почувалася досить безтурботно. Читала багато книг з особистісного розвитку, бо мене цікавив буддизм та юнгіанська психологія. Мої колеги з медичною освітою вважали такий підхід «доволі альтернативним», але я гадала, що для всіх ідеологій є свій час та місце. Я прочитала книгу, що була відома як «біблія позитивного мислення». Це була певною мірою езотерична книга, яка називалася «Система “Майстер-ключ”», її написав Чарльз Енел, і вона вперше вийшла друком 1916 року. У книзі поєднувалися такі речі, як «закон притягнення» (*law of attraction*), сила візуалізації та медитація. Я не виконувала жодних покрокових вправ, що були описані, але книга виявилася для мене близькою, і я вирішила повернутися до неї, «якщо вона мені знадобиться». Я забула про неї на багато років. Аж поки життя, яке я вибудовувала з такою любов'ю, не було зруйновано — з кінцем мого шлюбу, карколомними змінами в кар'єрі та з початком нової справи. Тоді я знову повернулася до цієї книги.

Я була приголомшена тим, якими потужними виявилися вправи, викладені в цій книзі. Кожен тиждень приводив до

більших та глибших усвідомлень щодо патернів мислення, які призвели до того, що моє життя вийшло з-під контролю. Щотижня я розуміла, що відповідь полягала в умінні керувати емоціями, щоб вони працювали на мене, а не вели за собою. Це був вибір! Візуалізація, зокрема, стала потужним відкриттям — порівняно зі спробами надмірного аналізу кожної ситуації. Від відчуття, наче я потопаю, я перейшла до образу маленького плоту, за який я можу триматися, скільки буде потрібно. Переді мною був острів, і я бачила, як стою на золотому піску, з мене стікає вода, сонце зігріває мене, я уявляла, як одного дня буду в безпеці, стану сильною. Я також виробила звичку створювати щорічні «дошки дій». Як ви дізнаєтеся згодом із цієї книги, «дошки дій» — це колажі, що символізують цілі та прагнення й підтримують у вас мотивацію досягнути їх. Мої дошки почалися з маленьких перемог та завершилися чимось більш потужним, ніж я коли-небудь могла уявити. І досі, хоч і минуло багато років, я зберігаю ці дошки — дивовижно, скільки з того, що було на них зафіксовано, справдилося у найменших деталях.

Я відчуваю велику владу над власним життям, а також вплив, який можу мати на життя інших людей чи навіть світу, одночасно дотримуючись своїх пристрастей та навчаючи людей. Я завжди вірила у важливість достатку та щедрості — для мене вони є потужними самоцінностями — і несподівано виявилось, що давати це знання світу (чи то друзям, чи родині або пацієнтам) стало для мене більш важливим, ніж боротьба за те, що необхідно мені для виживання. Я побачила, як я розвинулася та докорінно змінилася, і, що найважливіше, мої знання прийшли до мене у формі, яку було надзвичайно цікаво

розшифровувати за допомогою моїх знань у нейронауці та психіатрії — я була здатна навчити власний мозок працювати по-іншому, щоб підтримати свій новий спосіб життя.

Поки я з боями проклала новий шлях, переключаючи свою увагу на нейронауку, я повністю осягнула те, як ми можемо використати силу нашого мозку, щоб жити тим життям, якого прагнемо. Я створила і вдосконалила власну інтерпретацію та вчення тоді, як у мене зміцніла думка присвятити своє життя розкриттю секретів мозку.

Нейронаука надзвичайно розвинулася протягом мого дорослого життя — здебільшого завдяки технології сканування мозку. Дослідження в цій сфері підтвердили те, що я інтуїтивно відчувала, але у що не поспішала вірити, так само, як і в мудрість давнини, яка була знайома мені завдяки походженню, але раніше не поєднувалася із сучасним західним життям. Сканування мозку змінило наш погляд на вплив мозку й важливість розумового здоров'я (*mental health*) та сили розуму, відкрило надзвичайні можливості пластичності мозку і показало, що все це для нас означає.

Завдяки глибоким паралелям із власним розвитком та емоційними змінами я була здатна міцно пов'язати те, хто я є, із тим, що я роблю, і я вважала, що зможу допомогти іншим досягти таких само результатів. Мене вразило те, що я зрозуміла причину, через яку була на цій планеті. Для того щоб зреалізувати це в житті, треба лише працювати над тим, на чому я розумілася, знайти позитивні риси у своєму житті, а не зациклюватися на тому, що щось пішло не так, — і це вплине на все, до чого я доторкнуся.

Моє знання нейронауки та пошуки в езотеричній філософії почали сприйматися не як шизоїдні полюси думки,

а як два основні елементи, що притягували один одного, щоб створити новий заряд. Досвід моїх друзів, родини, пацієнтів та клієнтів підживлював мої ідеї, знову і знову вказував на істину, на якій ґрунтувалося моє вчення.

Нарешті я виконувала ту роботу, якої прагнула, і це мало позитивний вплив на всі царини мого життя. Я оточила себе людьми, які, як я знала, підтримають моє прагнення досягнути того, чого прагнула. Щороку я створювала «дошку дій». Вела записник, у якому занотовувала думки та емоційні відгуки на все, що відбувалося зі мною, поступово переконуючи себе довіряти та бути вдячною, а не звинувачувати й тікати від справжньої відповідальності. Я була абсолютно незалежною і могла покладатися на свої внутрішні ресурси навіть у тих ситуаціях, у яких, як мені здавалося раніше, я б зламалася. Поєднавши знання східної філософії та когнітивних наук у новий маніфест життя, я пережила кумулятивні осяяння. Із часом зміни спричинили гігантські стрибки в обсягах і масштабах моєї роботи, і я знайшла власну реалізацію та безпеку в той спосіб, який досі ніколи не розглядала як можливий.

Ось що я пропоную в сучасний, науково обґрунтований, світський спосіб: мої знання та досвід разом із наукою; мій спосіб перенавчання мозку, щоб він спрямовував наші дії та емоції на реалізацію наших найпотаємніших мрій. Розуміння та контроль власного мозку є ключем, і в цьому таїться сила Джерела. Мені знадобилося дев'ять років в університеті, сім років роботи у психіатрії та десять років коучингу керівників, щоб дістатися цієї точки. Але в цій книзі я поділюся з вами секретом того, як навчити ваш мозок змінити ваше життя.

Доктор Тара Сворт, Лондон