

Эктор Гарсиа (Кирай), Франсеск Миральес

ИКИГАЙ 生き甲斐

Японские секреты
долгой и счастливой
жизни



альпина
ПАБЛИШЕР

Эктор Гарсиа (Кирай), Франсеск Миральес

ИКИГАЙ

生き甲斐

**Японские секреты
долгой и счастливой
жизни**

 **альпина**
ПАБЛИШЕР

**Франсеск Миральес, Эктор
Гарсиа**

**Икигай: Японские секреты
долгой и счастливой жизни**

Переводчик Мария Малинская
Редактор Юлия Быстрова
Руководитель проекта О. Равданис
Корректоры Е. Аксёнова, Е. Чудинова
Компьютерная верстка А. Абрамов
Дизайн обложки Ю. Буга

В оформлении обложки использовано изображение из фотобанка
shutterstock.com

© Héctor García and Francesc Miralles, 2016

© Marisa Martínez, иллюстрации, 2016

© Flora Buki, графики, 2016

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, S.L

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина
Паблишер», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

*Моему брату Айтору, который чаще всех
говорил мне: «Не знаю, что мне делать со
своей жизнью!»*

Эктор Гарсиа

*Всем моим бывшим, нынешним и будущим
друзьям – они мой оплот и поддержка в пути.*

Франсеск Миральес

*Лишь занимаясь делом ты захочешь
прожить сто лет.*

Японская пословица

Волшебное слово

Идея этой книги родилась дождливой ночью в Токио, когда ее авторы встретились в одном из крошечных кафе, которыми так богат этот город. Мы знали друг друга заочно, но не были знакомы лично из-за 10 000 километров, разделяющих столицу Японии и Барселону. Нас свел общий приятель, и так началась наша дружба, плодом которой стала книга «Икигай: Японские секреты долгой и счастливой жизни».

Как-то прогуливаясь по парку в центре Токио мы разговорились о разных западных психологических течениях, в частности, о логотерапии Виктора Франкла – методе, направленном на поиск смысла жизни. Мы говорили о том, что данная техника потеряла популярность, по крайней мере у практикующих психологов, уступив место другим подходам. Однако люди по-прежнему продолжают искать смысл в своих чувствах и поступках, задаваясь «вечными» вопросами:

- В чем смысл моей жизни?
- Я просто существую, проживая день за днем, или у меня есть высокое предназначение?
- Почему одни люди знают, чего хотят, и живут активно и осознанно, а другие страдают от неопределенности?

В какой-то момент в нашей беседе возникло слово «икигай».

Это японское понятие, которое можно истолковать как «ощущение собственного предназначения», связано с логотерапией, но оно, конечно, гораздо шире.

Судя по всему, икигай является одной из причин долголетия японцев, особенно обитателей острова Окинава: там из 100 000 жителей до 100 лет доживает 24,55 – гораздо больше, чем в среднем в мире.

Анализ этого феномена показывает, что такое количество долгожителей на острове объясняется не только здоровым питанием, свежим воздухом, употреблением зеленого чая и благоприятным климатом (средняя годовая температура на Окинаве как на Гавайях).

Еще один ключ к долгожительству – икигай, мировоззрение, которое исповедуют жители острова.

Исследуя это понятие, мы выяснили, что не опубликовано ни одной книги, в которой про икигай говорилось бы с точки зрения психологии или личностного роста, ни одного автора, который погрузил бы читателя в философию икигай, встроив ее в контекст западного мировоззрения.

Действительно ли благодаря икигай на острове Окинава долгожителей больше, чем где-либо на Земле? Каким образом икигай помогает жителям острова оставаться активными до глубокой старости? В чем секрет их счастливой жизни?

В поисках ответов на эти вопросы мы обнаружили на севере острова небольшую деревушку Охими (ее называют «деревней столетних») с населением 3000 человек, где долгожителей было больше, чем где бы то ни было в мире.

Мы решили раскрыть секрет того, как обитателям деревни удается сохранять великолепную физическую форму и жизнелюбие до самого преклонного возраста. Проведя год за теоретическими изысканиями, мы взяли видеокамеры и диктофоны и отправились в деревню Охими, где люди говорят на древнем диалекте и поклоняются длинноволосым лесным духам.

Это нетуристическое место, поэтому нам пришлось остановиться в 20 километрах от деревни. Когда мы наконец добрались до зеленых холмов Охими, орошаемых чистейшими морскими водами, нам сразу же бросилась в глаза удивительная доброжелательность жителей: они все время смеялись и шутили. В Охими выращивают большую часть цитрусовых плодов *шикуваса*, которым приписывают мощные антиоксидантные свойства. Может быть, в них и заключается секрет долголетия жителей этой деревни? Или дело в чистейшей воде, которую используют для приготовления чая из листьев мoringи^[1]?

Беседуя со старейшими жителями деревни, мы пришли к выводу, что должно быть что-то еще, глубже, чем местные продукты и здоровое питание. Секрет заключался в необычайной жизнерадостности местных людей, делающей их жизненный путь длинным и счастливым.

И снова загадочная философия икигай. Но в чем же она заключается? Как применить это мировоззрение к себе?

Мы не уставали поражаться тому, что обнаружили этот тихий оазис благополучия и счастья именно на Окинаве, где в конце Второй мировой войны безвинно погибли 200 000 человек. Однако жители острова вместо того, чтобы затаить злобу на захватчиков, руководствуются подходом *ичарибачодей*, который в переводе звучит как: «Мы становимся братьями и сестрами с момента нашей первой встречи». Очень большую важность для жителей Охими имеет их чувство принадлежности к общине. Они с детства практикуют *йумаару* – работу в коллективе, основанную на взаимопомощи и умению помогать друг другу.

Бережно относиться к своим близким, правильно питаться, полноценно отдыхать и заниматься спортом – все это необходимо для здоровья, однако истинную радость жизни, благодаря которой даже в преклонном возрасте вы с восторгом встречаете каждый новый день, дарит осознанность бытия – ваш личный икигай.

Цель этой книги – приоткрыть читателю секреты японских долгожителей, дать ему инструменты, с помощью которых он сможет открыть в себе икигай, ведущий к долгой и счастливой жизни.

В добрый путь!

Эктор Гарсиа (Кирай) и Франсеск Миральес

Глава 1

Философия *икигай*

Искусство стареть, оставаясь молодым

Японцы полагают, что у каждого есть свой икигай – то, что мы обычно называем смыслом жизни. Одни постигли его, другие пребывают в поисках. Икигай живет внутри каждого из нас, но, чтобы отыскать его, необходимо терпение. Жители Окинавы говорят, что икигай – движущая сила, заставляющая нас просыпаться утром и встречать новый день.



Рис. 1

Пожалуйста, не спешите ставить на себе крест

Тот, кто постиг свой икигай, живет счастливо и осмысленно. Цель этой книги – помочь читателю найти смысл жизни, открыть для себя секреты японского взгляда на мир, ведущие к физическому здоровью, осознанности и душевной гармонии.

В Японии поражает, насколько активную жизнь ведут люди, уйдя на покой. По сути, японцы так и не выходят на пенсию, продолжая заниматься любимым делом. В японском языке, в отличие от европейских, нет выражения «уйти на пенсию» в значении «отойти от

дел навсегда». Как пишет Ян Бюттнер в *National Geographic*, «в этой культуре настолько важно иметь жизненную цель, что у японцев нет понятия „уйти на пенсию“».

Остров вечной молодости

Некоторые исследования, посвященные теме японского долгожительства, показывают, что ощущение себя частью общины и ясное осознание собственного предназначения столь же важны, как и здоровое питание (если не более). Понятие, о котором мы поговорим в этой книге, – ключ к пониманию жизни на этом острове – одной из так называемых «голубых зон», где люди живут дольше всего. На острове Окинава на 100 000 жителей приходится больше людей возраста 100+, чем в любом другом месте планеты. В ходе медицинских наблюдений выяснился ряд интересных фактов о долгожителях Окинавы:

- они не только живут долго, но и реже страдают от рака, болезней сердца и воспалительных процессов;
- многие долгожители демонстрируют удивительную бодрость и прекрасное состояние здоровья, немыслимые для пожилых людей в других широтах;
- у них в крови обнаружен очень низкий уровень свободных радикалов, которые отвечают за старение клеток, это связано с употреблением чая и привычкой ограничивать себя в еде, заполняя желудок только на 80 %;
- климакс у женщин Окинавы наступает позже и проходит гораздо безболезненнее, чем у жительниц других мест, и в целом у мужчин и у женщин очень долго сохраняется высокий уровень половых гормонов;
- случаи деменции встречаются намного реже, чем в среднем у населения Земли.

В этой книге мы уделим внимание каждому из этих пунктов, однако специалисты не сомневаются в том, что долголетие и прекрасная физическая форма жителей Окинавы объясняются в большой степени их отношением к жизни, в основе которого – глубокое переживание каждого дня – икигай.

Что входит в понятие икигай

«Икигай» пишется как 生き甲斐, где 生き обозначает «жизнь», а 甲斐 – «быть стоящей», «стоять того». 甲斐 можно разделить на 甲, что значит «оружие», «номер один», «быть в авангарде» (на войне быть впереди и вести других за собой, быть лидером), и 斐 – изящный, красивый

Пять голубых зон

Голубыми зонами ученые называют регионы, в которых много долгожителей. Среди них первое место занимает остров Окинава: его жители, особенно женщины, живут дольше, чем в любой другой точке мира, и меньше болеют.

В своей книге «Голубые зоны» (The Blue Zones Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest) Дэн Бюттнер говорит о следующих регионах.

1. *Окинава, Япония (особенно север острова)*. Жители едят много овощей и тофу, причем небольшими порциями. Помимо философии икигай, в их образе жизни важную роль играет понятие «моаи» – группы ближайших друзей, на котором мы остановимся чуть позже.

2. *Сардиния, Италия (особенно провинции Нуоро и Ольястра)*. Жители едят много овощей, пьют вино, тесно общаются между собой – это важно в контексте долгожительства.

3. *Лома-Линда, Калифорния, США*. В этом городе проживает группа адвентистов седьмого дня с наиболее высокой продолжительностью жизни в США.

4. *Полуостров Никойя, Коста-Рика*. На этом полуострове многие люди доживают до 90 лет, оставаясь в прекрасной форме. Большинство пожилых людей занимается сельским хозяйством и встает в 5:30, чтобы успеть поработать в поле.

5. *Икария, Греция*. Из каждых трех обитателей этого места один доживает до 90 лет (в Испании до 90 доживает меньше 1 % населения). Из-за этого Икарию называют «островом долголетия». Судя по всему, секрет долголетия кроется в жизненном укладе островитян, который существует с 500 года до нашей эры.

Мы анализируем ряд факторов долголетия, обеспечивающих долголетие, общих для этих регионов, особое внимание уделив

Окинаве и ее «деревне столетних», которая стала главным предметом нашего исследования. Хотелось бы подчеркнуть, что три региона этого списка – острова, ограниченные в ресурсах и территориально, где жители вынуждены тесно общаться и поддерживать друг друга.

В необходимости помогать другим некоторые находят свой икигай – достаточно мощный, чтобы жить полной и радостной жизнью. Сравнительные исследования этих пяти зон показали, что условия долгой жизни – диета, физическая активность, осознанное жизненное предназначение (икигай) и прочные социальные связи, то есть верные друзья и крепкая семья. В «голубых зонах» люди умеют планировать свое время, чтобы снизить стресс, едят мало мяса и почти не употребляют крепкий алкоголь.

Они не утруждают себя чрезмерными физическими нагрузками, но при этом каждый день двигаются – гуляют или работают на земле. Кроме того, они предпочитают передвигаться пешком. Многие занимаются садоводством – и это ежедневные нагрузки, пусть и не очень интенсивные.

Секрет 80 %

Перед трапезой или после нее на Окинаве принято говорить «Хара хачи бу», что значит «Ешь, пока ты действительно голоден». Тамошние жители считают, что после еды «желудок должен быть полон на 80 %»: не переедать советует им мудрость предков. Если наесться до отвала, организм быстро изнашивается: клеточное окисление ускоряется, а пищеварительные процессы, наоборот, замедляются, поэтому люди встают из-за стола, когда их желудок полон на 4/5. Возможно, в этом и заключается рецепт долголетия жителей Окинавы.

Они едят тофу, маниок, рыбу (обычно трижды в неделю), много овощей (300 г в день). О продуктах, обладающих антиоксидантными свойствами, которые употребляют долгожители, мы подробнее поговорим в главе, посвященной питанию. Но важно не только то, что есть, но и как именно. Японцы подают еду на маленьких тарелочках и таким образом едят меньше – именно из-за этого иностранцы, переезжая в Японию, худеют и становятся более подтянутыми.

Последние исследования показали, что в день жители Окинавы употребляют примерно 1800–1900 килокалорий, а их индекс массы тела колеблется между 18 и 22 (для сравнения – в США он в среднем составляет 26 или 27).

Моаи: социальные связи для долгой жизни

На Окинаве среди жителей принято тесно общаться между собой. Моаи – это группа людей с общими интересами, которые помогают друг другу. Для многих жителей Окинавы служение своей общине и помощь другим ее членам становятся одним из элементов икигай.

Сама идея моаи возникла в трудные времена: крестьяне собирались вместе и обменивались информацией о том, как лучше выращивать разные культуры, и просто поддерживали друг друга, когда урожай оказывался скудным.

Члены моаи каждый месяц платят обязательный взнос, который позволяет общине устраивать собрания, совместные ужины, партии в сёги (японские шахматы), а также заниматься любыми другими совместными хобби. Если образуется излишек денег, один из членов моаи – в порядке очереди – получает установленную общиной сумму. К примеру, если его ежемесячный взнос составляет 5000 иен, то по истечении двух лет он может получить 50 000 иен, а через два года и месяц 50 000 получит уже другой член общины.

Принадлежность к моаи обеспечивает человеку финансовую и эмоциональную стабильность. Если кто-то из общины сталкивается с денежными затруднениями, ему могут заранее выдать причитающуюся выплату из общей кассы. Экономические условия существования каждой общины могут быть разными: они зависят от материального положения ее членов. Финансовая отчетность по делам общины ведется в специальной книге под названием моайчо.

Участие в общине и взаимопомощь придают жителям Окинавы уверенности в завтрашнем дне и желания жить.

После этого краткого вступления начнем обзор причин раннего старения в современном мире, а потом постепенно подойдем к концепту икигай.

Глава 2

Что делать, чтобы не стареть

Советы на каждый день для долгого и счастливого жизненного пути

Вторая космическая скорость долголетия

Уже более века назад мы научились увеличивать среднюю продолжительность жизни на 0,3 года за год. Что, если благодаря последним технологиям мы научились бы каждый год увеличивать продолжительность жизни еще на год? В теории – мы стали бы бессмертными.

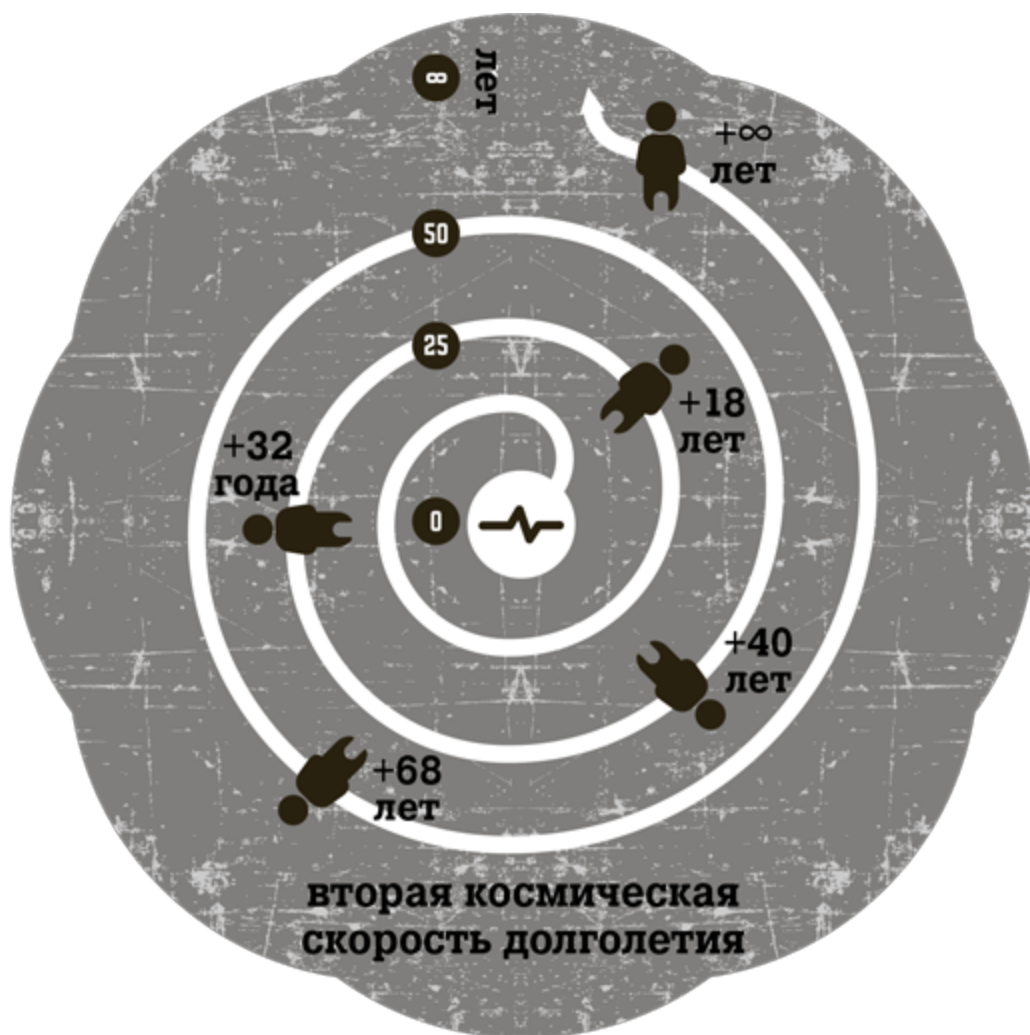


Рис. 2

Некоторые ученые-футурологи, к примеру Рэй Курцвейл или Обри ди Грей, настроены оптимистично и полагают, что в ближайшие десятилетия мы достигнем этой цели. Другие считают, что существует некий предельный срок жизни, продлить который не получится, даже с учетом стремительного развития технологий.

Согласно текущим данным ученых, способность клеток человека к регенерации вряд ли позволит ему жить дольше 120 лет.

Активный мозг – молодое тело

Вспомним известную пословицу «В здоровом теле – здоровый дух». Она говорит о том, что и тело, и дух одинаково важны для

гармонии человеческой жизни; при этом телесное здоровье зависит от духовного, и наоборот. Исследования неоднократно подтверждали, что для сохранения молодости необходим живой, гибкий ум, не утративший способности усваивать новое. Молодой ум заставляет человека стремиться к здоровому образу жизни, который отсрочивает старость.

Как недостаток физической активности ослабляет тело и приносит вред душе, так и недостаток активности умственной отрицательно влияет на общее состояние организма, ведет к утрате нейронов, разрушению нейронных связей и соответственно ухудшает способность рационально и интеллектуально реагировать на различные жизненные вызовы. Именно поэтому так важна гимнастика для ума.

Вот что сказал на эту тему Шломо Брезниц, один из первых пропагандистов такой гимнастики, в программе Эдуарда Пансета «Сети»^[2]:

«Существует противоречие между тем, что хорошо для человека, и тем, что ему нравится и привычно: люди, особенно пожилые, стремятся делать то же, что делали всегда. Проблема в том, что, когда мозг попадает в плен привычных схем, исчезает необходимость думать. Человек живет, осуществляя все действия автоматически, быстро, эффективно и даже выгодно для себя. Так рутина засасывает его, и единственный способ выбраться из нее – нагружать мозг новой информацией».

Иными словами, переваривая новую информацию, мозг создает новые нейронные связи и таким образом восстанавливается. Именно поэтому так важны перемены в жизни – хотя с возрастом выходить из зоны комфорта все сложнее. Упражнения для мозга имеют подтвержденный эффект. Шломо Брезниц полагает, что они полезны сразу по нескольким причинам:

«Вы начинаете тренировать мозг, пытаясь решить новую для себя задачу. Поначалу она кажется вам очень сложной, вы учитесь. Со вторым подходом подобная задача кажется более простой; и с каждым разом вы выполняете ее все лучше. Это оказывает потрясающий эффект на ваше эмоциональное состояние: ваше общее самочувствие улучшается, появляются силы».

«Упражнения для мозга», о которых пишет Шломо Брезниц, могут показаться чем-то очень сложным, однако это иллюзия: достаточно простого социального взаимодействия с другими пожилыми людьми (например, можно играть с ними в шахматы), чтобы избежать чувства одиночества и депрессии, а также начать стремиться к новым целям.

Начиная с 20 лет нейроны мозга непрерывно стареют, но этот процесс можно замедлить при помощи интеллектуальной работы. Ставить себя в непривычные ситуации, каждый день узнавать что-то новое, играть и общаться с другими людьми – все это *необходимо, чтобы замедлить старение мозга.*

Стресс: возможно, главный враг долголетия

Многие люди кажутся старше, чем они есть на самом деле. Исследования феномена преждевременного старения показали, что одной из его причин является стресс: в критические периоды организм изнашивается гораздо быстрее. Ученые пришли к выводу, что именно стресс – причина большинства проблем со здоровьем.

Вот какой эксперимент провели в Университетской клинике Гейдельберга. Молодого врача пригласили на собеседование (а это всегда стресс) и в течение получаса задавали ему сложные математические задачи, чтобы ситуация стала еще более напряженной. Затем у него взяли анализ крови, и обнаружилось, что антитела реагировали на стресс так же, как и на болезнетворные организмы: активизировались протеины, которые отвечают за защитную реакцию. Проблема в том, что они не только борются с вредоносными организмами, но и наносят вред клеткам, а это ведет к преждевременному старению.

Исследования в этой области проводились также в Калифорнийском университете в 2004 году: ученые сравнили показатели здоровья 39 женщин, подверженных сильному стрессу из-за болезни детей, с показателями женщин, чьи дети были здоровы, – соответственно, их уровень стресса был гораздо ниже. В ходе эксперимента выяснилось, что стресс ведет к старению клеток, так как

влияет на теломеры клеток: они становятся слабее, что замедляет клеточную регенерацию.

Итог исследований таков: чем больше стресса, тем хуже восстанавливаются клетки.

Как стресс воздействует на организм?

В наши дни многие живут в бешеном ритме, в условиях почти непрерывного марафона. В такой ситуации стресс – естественная реакция организма, ответ на информацию, которую тело получает и воспринимает как потенциально опасную или сложную.

Изначально стресс – ценная для организма реакция, позволяющая ему выжить в тяжелых условиях. В ходе эволюции реакция на стресс помогала человеку справляться с трудностями и спастись от хищников.

В стрессовой ситуации активизируется гипофиз, выделяя кортикотропин, а симпатическая система распределяет его в организме. Затем начинает работать надпочечная железа, она освобождает адреналин и кортизол. Благодаря адреналину человек начинает дышать чаще, сердце тоже бьется чаще, мускулы напрягаются, готовясь к действию. Таким образом организм обретает способность быстро действовать в случае опасности.

В то же время кортизол стимулирует освобождение глюкозы в крови, а также выработку дофамина, который дает нам энергию, чтобы противостоять вызовам.

В разумных количествах эти процессы идут организму на пользу и помогают нам преодолевать сложности день ото дня. Однако постоянный стресс, которому подвержен современный человек, вреден для организма: непрерывное ощущение тревоги оказывает влияние *на нейроны, связанные с памятью*, а также замедляет секрецию некоторых гормонов, недостаток которых приводит к депрессии. Кроме того, появляются раздражительность и постоянное беспокойство, повышается артериальное давление.

| Древние люди | Современные люди |
|---|---|
| Большую часть времени проводили в расслабленном состоянии | Большую часть времени работают и отслеживают потенциальные проблемы |
| Испытывали стресс лишь в отдельных конкретных ситуациях | 24 часа в сутки доступны онлайн и по телефону |
| Угрозы были реальны: в любой момент мог напасть хищник | Мозг воспринимает вибрацию телефона или уведомление о новом письме так же, как угрозу, исходящую от хищника |
| Высокие дозы кортизола и адреналина в моменты опасности были полезны для здоровья | Низкие дозы кортизола постоянно присутствуют в организме |

Таким образом, хотя столкновение с трудностями положительно влияет на тело и мозг, поддерживая их в хорошей форме, постоянного нахождения в стрессовом состоянии лучше не допускать: это приводит к преждевременному старению.

Японские методы снижения стресса

- Подольше принимать ванну, расслабляться, слушая музыку. Существуют специальные расслабляющие соли для ванны.
- Содержать в чистоте и порядке рабочий стол, комнату, весь дом. В стрессовой ситуации первое, что стоит сделать, – навести порядок вокруг себя.
- Делать зарядку, растяжку и дыхательные упражнения.
- Питаться сбалансированно.
- Делать массаж головы.
- Медитировать. Лучше, если это будут групповые медитации.

Как осознанно снизить стресс

Вне зависимости от того, насколько реальна опасность, на которую реагирует наш организм, стресс можно самостоятельно фиксировать: он является психосоматической реакцией и оказывает влияние на весь организм, от пищеварительной системы до кожи. Следовательно, стресс необходимо предупреждать и минимизировать, чтобы избежать его последствий. Для этого многие эксперты рекомендуют *технику полной осознанности* (от англ. mindfulness – самоосознанность).

Согласно этой программе снижения стресса, *главное, что нужно делать, – прислушиваться к собственным реакциям, даже самым*

привычным, чтобы осознавать их. Таким образом, человек сосредотачивается на настоящем моменте и блокирует неконтролируемые мысли.

«Нужно научиться выключать автопилот, который управляет нами и загоняет нас в мертвую петлю. У каждого из нас есть знакомые, которые за завтраком говорят по телефону или просматривают какие-нибудь документы. Ты их спрашиваешь, ели они тортилью с луком или без, – а они не знают что ответить».

Это отрывок из интервью Роберто Альсибара, который, пережив период жесточайшего стресса, связанного с болезнью, изменил своему бешеному ритму жизни и стал преподавать технику полной осознанности.

Медитация – один из способов достичь этого состояния, она позволяет фильтровать внешнюю информацию, которая поступает в мозг. Также состояние осознанности достигается йогой, дыхательными упражнениями и телесными практиками.

Андрес Мартин, автор книги «В своем ритме: Живи без стресса» (Conrumborpropio, disfrutadelavidasinestrés), в интервью сказал, что осознанность особенно важна в следующие моменты:

- между пробуждением и подъемом;
- при выходе из дома;
- по пути из одного места в другое, пешком или в транспорте;
- пока мы ожидаем чего-либо;
- когда мы переключаемся с одной задачи на другую;
- во время еды;
- во время занятий спортом;
- за домашними делами;
- во время отдыха;
- когда ложимся спать.

Достичь состояния полной осознанности непросто, но результат того стоит: именно оно нейтрализует стресс и продлевает жизнь.

Легкий стресс полезен для здоровья

В то время как постоянный избыточный стресс вредит физическому и душевному здоровью и сокращает жизнь, легкий

стресс полезен для организма. Профессор Говард Фридман из Калифорнийского университета доказал положительный эффект контролируемого стресса. Наблюдая за жизнью испытуемых более 20 лет, он обнаружил, что люди, подверженные небольшому стрессу, которые сталкивались с трудностями в работе и прилагали больше усилий, чтобы достичь успеха, жили дольше, чем те, кто выбрал более спокойный образ жизни и рано вышел на пенсию.

Фридман пришел к выводу, что в небольших дозах стресс положительно влияет на организм. «Те, кто подвержен легкому стрессу, стремятся выработать здоровые привычки, меньше курят и употребляют меньше алкоголя», – утверждает он.

Так что нет ничего удивительного в том, что многие долгожители, о которых пойдет речь в этой книге, вели насыщенную жизнь и работали до глубокой старости.

Сидячий образ жизни – враг молодости

В мире, особенно на Западе, распространение гиподинамии приводит к различным болезням, к примеру, к гипертонии и избыточному весу, а они, в свою очередь, приближают старость. Сидячий образ жизни почти не предполагает физической активности, причем речь идет не только о спорте, но и о повседневных делах.

Если человек проводит слишком много времени сидя – дома или на работе, у него уменьшается объем легких, а также снижается мышечный тонус, аппетит и пропадает желание заниматься делами, даже любимыми. Сидячий образ жизни ведет к пищевым расстройствам, сердечным заболеваниям, с ним даже связывают некоторые виды рака.

И наконец, чтобы окончательно заклеить этот вредный образ жизни: новейшие исследования показали, что существует связь между дефицитом движения и изменениями теломеров в иммунных клетках, что прямо связано со старением клеток и организма в целом.

Эта проблема встречается на разных этапах жизни, не только у взрослых людей. Дети, которые мало двигаются, часто страдают от избыточного веса и сопутствующих ему медицинских проблем, поэтому важно с ранних лет вести активный и здоровый образ жизни. Это несложно: нужно лишь немного силы воли и готовность слегка

изменить свои повседневные привычки, добавив в свою жизнь несколько дополнительных ингредиентов:

- ходить пешком – на работу или просто гулять по крайней мере 20 минут в день;
- ходить по лестнице, а не пользоваться лифтом или эскалатором: это улучшает осанку, укрепляет мышцы и дыхательный аппарат;
- общаться с друзьями, заниматься своим хобби – чтобы не проводить все свободное время дома перед телевизором;
- заменить снеки свежими фруктами: они утоляют аппетит и богаты полезными веществами;
- высыпаться, рекомендуется спать от семи до девяти часов (превышать эту норму тоже бесполезно);
- играть с детьми, с домашними животными или заниматься спортом: это не только укрепляет мышцы, но и активизирует мозг и повышает самооценку;
- следить за своими ощущениями и отказываться от вредных привычек, заменяя их более здоровыми.

Эти небольшие изменения в привычном образе жизни продлят молодость вашего тела и мозга.

Кожа принимает главный удар

Хотя люди стареют как внешне, так и внутренне, больше всего возраст выдает наша кожа. Она запечатлевает наши эмоции, меняет цвет и текстуру в ходе различных процессов, происходящих в человеческом организме.

Старение – естественный процесс, избежать его нельзя. Однако можно облегчить его симптомы, и даже помолодеть. Чтобы научиться замедлять старение, нужно понять его причины и механизмы. Специалисты Клиники Томасетти, специализирующейся на антивозрастной медицине, рассказали, как и почему стареет кожа.

Наш кожный покров постоянно обновляется, старые клетки заменяются новыми. Начиная с 25 лет процесс обновления замедляется и все больше зависит от внешних факторов. В зрелом возрасте признаки старения проявляются ярче – углубляются морщины, усиливается пигментация. Однако не все мы стареем с

одинаковой скоростью, и причины у этого как генетические, так и внешние, связанные с окружающей средой и образом жизни.

Белоснежная красота

Старинная японская пословица гласит: «Белая кожа скрывает семь недостатков». А еще ее можно перевести как: «Даже уродливая женщина кажется красивой, если ее кожа белоснежна».

С давних пор в Японии считается, что чем белее кожа, тем лучше – особенно для женщин.

Гейши – японский идеал красоты, покрывают лицо белилами и для западного человека выглядят как призраки.

В японской косметической индустрии существует целая гамма отбеливающих продуктов под названием «косметика *bihaku*» (где *bi* – «красота», а *haku* – «белая»). Эта косметика произвела фурор не только в Японии: она становится все более популярной в Южной Корее и в некоторых частях Китая – например, в Шанхае или на Тайване.

Летом в Японии часто можно встретить людей с зонтиками и даже в перчатках – чтобы не загорели руки. Японские женщины очень следят за тем, чтобы кожа не старилась из-за воздействия ультрафиолета. Возможно, поэтому, согласно данным Мирового фонда раковых исследований, Япония – одна из стран, где реже всего встречается рак кожи.

Многие косметические средства обладают солнцезащитным эффектом.

Солнце – один из главных факторов преждевременного старения: оно заставляет меланоциты – клетки, вырабатывающие меланин, – быстрее выделять пигмент, а также изменяет структуру кожи и ведет к появлению морщин. Кроме того, ультрафиолетовые лучи наносят вред клеткам и приводят к раку кожи.

Вот несколько советов, следуя которым, можно продлить молодость кожи:

- 1) используйте солнцезащитный крем летом и не только, если проводите на солнце более часа;
- 2) пейте пару литров воды в день, чтобы кожа получала необходимую дозу увлажнения;
- 3) избегайте соленой и острой пищи: она сушит кожу;

- 4) старайтесь поменьше хмуриться и морщить лоб, люди, которые часто злятся, стареют быстрее;
- 5) умывайтесь обычной водой, особенно перед сном;
- 6) высыпайтесь.

Важный секрет моделей

Большинство моделей стараются спать перед показами по 9–10 часов, чтобы их кожа выглядела более гладкой, сияющей и здоровой. Медицинские исследования показывают, что сон – первое средство против старения. Когда мы спим, выделяется мелатонин, гормон, необходимый организму для нормального функционирования. Его вырабатывает шишковидная железа из серотонина, он участвует в регуляции режимов сна и бодрствования. Этот гормон продлевает жизнь благодаря своим антиоксидантным свойствам, а также обладает следующими благотворными эффектами:

- повышает иммунитет;
- защищает от рака;
- способствует естественной выработке инсулина;
- замедляет развитие болезни Альцгеймера;
- предупреждает остеопороз;
- борется с проблемами сердечно-сосудистой системы.

Благодаря этому мелатонин является важным союзником молодости кожи.

Однако начиная с 30 лет выработка мелатонина замедляется. Это можно компенсировать следующим образом:

- питаться сбалансированно, употреблять больше кальция;
- не проводить на солнце слишком много времени;
- высыпаться;
- избегать стресса, алкоголя, сигарет и кофеина: они ухудшают сон и, следовательно, мешают организму вырабатывать серотонин в достаточном количестве.

Сейчас перед экспертами стоит вопрос: можно ли замедлить процесс старения, искусственно стимулируя выработку мелатонина, –

это показало бы, что секрет долголетия заключен прямо в нашем собственном теле.

Правильный сон: советы Японской ассоциации неврологического здоровья

- Не заниматься перед сном ничем, что способно вывести из эмоционального равновесия: не смотреть телевизор, не сидеть за компьютером, не пользоваться гаджетами в течение трех часов перед сном.
- Не употреблять продуктов, содержащих кофеин, в течение как минимум 10 часов перед сном.
- Ужинать не позже, чем за три часа до сна, и ничего не есть после ужина.
- Создать ритуалы, предшествующие сну. К примеру, принимать горячую ванну и сразу же ложиться в постель. Горячая ванна – одна из древних японских традиций, сохранившихся до наших дней. Температура воды обычно между 40 и 44 градусами, многие японцы используют соль для ванны.
- После ванны несколько минут позаниматься растяжкой.
- За несколько часов до сна приглушить освещение в комнате.
- Перед тем как лечь в постель, с благодарностью подумайте о прожитом дне.
- Если даже после этого вам не удастся заснуть, постарайтесь дышать размеренно и глубоко и считайте вдохи и выдохи.

Как относиться к старению

Мозговые процессы определяют работу всего организма, в частности скорость старения, поэтому многие врачи сходятся на том, что секрет молодости тела – молодой и активный мозг, как у японских долгожителей, и правильное восприятие трудностей, которые выпадают нам на жизненном пути.

Исследования специалистов Университета Иешива в Нью-Йорке показали, что долгожителей объединяет определенное отношение к жизни – позитивное и эмоциональное. Это значит, что люди, которые не отступают перед трудностями и не скрывают своих чувств, имеют большие шансы жить долго.

Стойческое отношение к жизни – безразличие к трудностям – тоже продлевает молодость, так как снижает уровень тревожности и стресса и стабилизирует поведенческие реакции. Это доказывает высокая продолжительность жизни в странах, где принято жить спокойно и размеренно.

Люди, избегающие излишеств, не стремящиеся к удовлетворению своих сиюминутных прихотей, тоже живут дольше: гастрономические излишества ослабляют организм. Долгожители едят здоровую пищу и не злоупотребляют ею, как мы вскоре увидим на примере жителей Окинавы.

Людей, которые в зрелом возрасте оставались физически и умственно активными, ждет более спокойная и здоровая старость, их организм лучше подготовлен к борьбе с болезнями и недомоганиями. Поэтому в образе жизни людей, доживших до 100 лет и более, можно найти общие черты: они прожили непростую жизнь, но относились ко всему позитивно и не давали обстоятельствам сломить себя.

Александр Имич, самый старый из когда-либо живших мужчин, умерший в 111 лет, не отрицал, что в его случае сыграла роль хорошая наследственность, однако полагал, что были и другие важные факторы его долголетия: «Образ жизни столь же, если не более, важен для долгожительства».

Стихотворение о том, как жить долго

Уругваец Роберто Абади Сориано всю жизнь учил детей и редактировал книги. В 92 года, пребывая в доме престарелых при больнице Импаса в Монтевидео, он написал стихотворение, в котором перечислял секреты долголетия. Некоторое время спустя его обнародовал его врач Хорхе де Паула.

Жить умеренно, здорово,
Есть немного – все не ново,
Без нужды не пить таблеток,
Не грустить, не унывать.
Без причин не огорчаться,
Спортом больше заниматься,
Привечать друзей и деток,
Дома долго не бывать.

Это стихотворение – фактически инструкция, следуя которой мы можем стать долгожителями, проживающими полноценную и яркую жизнь.

Глава 3

Мастера долголетия

Секреты долгожителей Востока и Запада

Когда мы только начинали работать над книгой, нам хотелось не только исследовать различные факторы, обеспечивающие долгую и счастливую жизнь, но и услышать советы от самих долгожителей. Результаты наших бесед с ними занимают в книге отдельную главу, а в этом разделе мы поговорим о жизненной философии супердолгожителей – людей, проживших 110 и более лет.

Этот термин впервые употребил Норрис Макуиртер, составитель Книги рекордов Гиннеса, в 1970 году, а затем в 1990-х он вошел в обиход после публикации книги Нила Хоува и Уильяма Штрауса «Поколения» (Generations: The History of America's Future). Считается, что сейчас в мире 300–350 супердолгожителей, но точно известно лишь про 75. Это связано с тем, что во многих случаях нет официальных свидетельств о дате рождения людей или эти документы утрачены.

Средняя продолжительность жизни постепенно увеличивается, поэтому вполне возможно, что число супердолгожителей тоже растет. Здоровый образ жизни и осмысленный подход к ней могут помочь и нам оказаться в их числе. Посмотрим, что говорят о жизни и о себе некоторые из них.

Мисао Окава (117 лет)

«Спите и ешьте, и вы будете жить долго. Нужно научиться расслабляться».

Согласно классификации Международной исследовательской группы по геронтологии, до мая 2015 года Мисао Окава была самым долго живущим человеком на Земле – она умерла в 117 лет и 27 дней в своем доме в Осаке.

Мисао родилась в семье торговца тканями в 1898 году – когда Испания утратила контроль над Кубой и Филиппинами, а США

аннексировали Гавайи и начали продавать пепси. До 110 лет эта женщина, заставшая три века, сама о себе заботилась.

Когда ученые расспрашивали ее, как следить за своим здоровьем, Мисао говорила: «Есть суши и спать», – но к этому рецепту стоит добавить огромное желание жить. На вопрос, в чем секрет долголетия, она отвечала: «Хотела бы я сама знать».

Япония – фабрика долгожителей. В июле 2015 года в 112 лет и 150 дней умер Сакари Момои – самый старый мужчина в мире (при этом старше него было 58 женщин).

Мария Каповилья (116 лет)

«Я никогда в жизни не ела мяса».

В 2008 году Мария была записана в Книгу рекордов Гиннесса как самый старый человек в мире. Она умерла от пневмонии в 116 лет и 347 дней, оставив троих детей, 12 внуков, 20 правнуков и двоих праправнуков.

В 107 лет в одном из последних интервью Мария поделилась мыслями и воспоминаниями:

«Я хорошо себя чувствую и благодарна богу, что он дал мне прожить так долго. Я никогда не думала, что проживу столько, думала, я рано умру. Мой супруг Антонио Каповилья, капитан фрегата, умер в 84 года. У нас три дочери и один сын, много правнуков и праправнуков.

Прежние времена были лучше нынешних. Обычаи были лучше. Раньше танцы были скромнее: мне очень нравилось танцевать под одну песню, "Мария" Луиса Аларкона, я до сих пор помню почти все слова. А еще я помню молитвы и молюсь каждый день.

Мне нравится вальс, я до сих пор танцую. А еще я делаю сама разные вещи, я до сих пор храню школьные поделки».

Вспомнив прошлое, Мария взбодрилась и решила потанцевать – это ее страсть – и словно стала на несколько десятилетий моложе.

Когда ее спрашивали, в чем секрет долголетия, она отвечала просто: «Я не знаю, в чем секрет. Единственное – я никогда в жизни не ела мяса, думаю, дело в этом».

Жанна Кальман (122 года)

«Все хорошо».

Жанна Кальман родилась в 1875 году в Арле (Франция) и умерла 4 августа 1997 года; она стала самым старым человеком в истории, чей возраст был документально подтвержден. Она шутила, что «соревнуется с Мафусаилом».

Жанна Кальман умерла в силу естественных причин и до самой старости не изменяла своим привычкам – до 100 лет каталась на велосипеде. До 110 лет жила самостоятельно, но потом, после небольшого пожара у нее дома, согласилась переехать в дом престарелых. Она бросила курить в 120 лет: из-за болезни ей стало сложно подносить сигарету ко рту.

Возможно, одним из ее секретов был позитивный настрой: «Я мало что вижу, плохо слышу, почти ничего не чувствую, но у меня все хорошо», – сказала она в свой 120-й день рождения.

Уолтер Бройнинг (114 лет)

«Если твои руки и голова постоянно будут заняты, ты протянешь довольно долго».

Уолтер Бройнинг родился в 1896 году в Миннесоте; он тоже застал три века. Бройнинг умер в Монтане в 2011 году в силу естественных причин, дважды был женат и 50 лет проработал в железнодорожной компании. В 83 года он переехал в дом престарелых в Монтане, где и жил до самой смерти.

В 2009 году Бройнинг был признан самым старым мужчиной планеты, посмертно он был объявлен третьим в списке мужчин – долгожителей США.

В последние годы жизни он давал много интервью, в которых утверждал, что прожил так много, во-первых, благодаря своей привычке есть дважды в день, во-вторых, благодаря тому, что работал, пока силы ему позволяли. «Если твои руки и голова постоянно будут заняты, ты протянешь довольно долго», – заявил он в свой 112-й день рождения. Еще он каждый день делал зарядку.

Но у Бройнинга были и другие секреты: привычка помогать другим и отсутствие страха смерти. «Мы все умрем. Некоторые люди боятся смерти. Никогда не бойся ее, потому что мы все рождены, чтобы умереть», – сказал он в 2010 году в одном из интервью.

Рассказывают, что в 2011 году, перед смертью, он сказал пастору, что пришел к соглашению с богом: пришло время уходить.

Александр Имич (111 лет)

«Я просто пока не умер».

Химик и парапсихолог Александр Имич родился в 1903 году в России, но большую часть жизни прожил в США. В 2014 году он стал самым старым мужчиной на Земле – после смерти своего предшественника. Сам Имич умер вскоре после него, в июле того же года, прожив долгую жизнь, полную приключений. В память о нем газета *Daily Mail* опубликовала список событий, свидетелем которых стал Имич:

- 1903 год: в США поступает в продажу первый плюшевый медвежонок Тедди, а Орвилль Райт совершает первый полет на самолете над Северной Каролиной;
- 1905 год: Эйнштейн выводит формулу $E = mc^2$;
- 1908 год: фабрика в Детройте выпускает первый Ford, модель T;
- 1912 год: тонет «Титаник»;
- 1914 год: начинается Первая мировая война;
- 1923 год: первая в мире радиопередача через Атлантический океан;
- 1928 год: Александр Флеминг изобретает пенициллин;
- 1939 год: начинается Вторая мировая война;
- 1955 год: в Калифорнии открывается Диснейленд;
- 1963 год: убит президент Кеннеди;
- 1969 год: появляется Интернет, человек впервые высаживается на Луну.
- 1977 год: в кинопрокат выходят «Звездные войны»;
- 1986 год: космический корабль «Челленджер» терпит катастрофу;
- 1989 год: падение Берлинской стены;
- 1997 год: погибает принцесса Диана;
- 2001 год: появляется «Википедия»;
- 2005 год: начинает работать YouTube;
- 2009 год: Барак Обама становится первым чернокожим президентом США.

Сам Имич связывал свою долгую жизнь с тем, что никогда не употреблял алкоголя. «Это не Нобелевская премия. Никогда бы не подумал, что доживу до таких лет», – сказал он, став самым старым

мужчиной в мире. Когда его спросили, в чем его секрет, он ответил: «Не знаю. Я просто пока не умер».

Постигшие икигай

Не только у супердолгожителей существуют свои секреты долголетия. Есть много пожилых людей, которые, хоть и не вошли в Книгу рекордов Гиннеса, но прожили долгую, полную и осмысленную жизнь, могут послужить нам примером и дать надежду. Среди них много художников, которые до конца поддерживали пламя икигай.

Искусство во всех формах – это икигай, то, что приносит счастье и придает нашей жизни смысл. Наслаждаться красотой или создавать ее – эти удовольствия не требуют денег, они доступны любому.

Хокусай, японский художник XIX века, прожил 88 лет. На первом отпечатке гравюры «Сто видов Фудзи» он написал постскрипtum: «Все, что я создал до 70 лет, не в счет. Только в 73 года я начал каким-то образом понимать, как устроена природа – животные, растения, травы, птицы, рыбы и насекомые. По-видимому, в 80 лет я продвинулся еще дальше. В 90 я надеюсь проникнуть в суть вещей, в 100 – достичь высот мастерства, а в 110 каждый мой штрих будет проникнут жизнью».

В этой главе мы собрали несколько рассказов пожилых людей – актеров, художников и не только – о том, что их вдохновляет. Это отрывки из интервью, которые они дали *The New York Times*. Все эти люди до сих пор продолжают работать и не планируют останавливаться. Их пример – лучшее доказательство того, что, если человек четко видит цель, для него не существует препятствий.

Актер Кристофер Пламмер, который продолжает сниматься в свои 86 лет, раскрыл тайное желание актеров, которые по-настоящему любят свое дело: «Я хочу умереть на сцене. Это был бы по-настоящему актерский уход».

О чем-то похожем говорил Осаму Тэдзука, создатель японских комиксов манга. Перед смертью в 1989 году, рисуя свой последний комикс, он произнес: «Пожалуйста, прошу тебя, дай мне поработать».

Актер и режиссер Фредерик Вайсман в 86 лет, гуляя по Парижу, рассказал, что ему нравится работать, поэтому он и не уходит на

покой: «Все вокруг жалуются на болезни и недомогания, а мои друзья или умерли, или продолжают работать».

Кармен Эррера, столетняя художница, продала свою первую картину в 89 лет. Сегодня ее работы находятся в коллекциях лучших музеев мира, в частности в галерее «Тейт Модерн» в Лондоне. Когда журналистка спросила ее, как она видит свое будущее в 99 лет, художница ответила: «Моя главная цель – закончить следующий проект. Я не загадываю, а живу одним днем».

Учиться, учиться и еще раз учиться

«Знания – единственное, что никогда не подводит. Ты можешь состариться настолько, что все кости в тебе разболтаются, ты можешь лежать ночи напролет, прислушиваясь к беспорядку в своих венах, ты можешь утратить единственную любовь и увидеть, как мир вокруг тебя опустошают злые безумцы, или знать, что честь твою пинками загнали в сточные канавы низких умов. И тогда останется только одно – учиться. Пытаться понять, почему мир пребывает в движении и что его движет. Это единственное, от чего разум никогда не устает, к чему никогда не охладевает, что никогда не причиняет ему мучений, к чему не питает он страха или недоверия и перед чем не испытывает и тени сожаления»^[3].

Теренс Хэнбери Уайт. Король былого и грядущего

Натуралист и писатель Эдвард Уилсон в свои 86 лет утверждал: «Я чувствую в себе достаточно опыта, чтобы ставить перед самим собой великие вопросы. Десять лет назад, начав размышлять о том, кто мы такие, откуда пришли и куда идем, я поразился, как редко мы задаемся такими вопросами».

Эльсуорт Келли, художник, проживший 92 года, утверждал, что утрата сил с возрастом – миф: она компенсируется ясностью ума и наблюдательностью. «Становясь старше, видишь больше... Каждый день я понимаю что-то новое, поэтому и продолжаю писать».

Архитектор Фрэнк Гери в 86 лет говорил, что для постройки большого здания «нужно семь лет с момента заключения контракта до окончания строительства», и это выработало в нем терпеливое отношение к ходу времени. Однако создатель Музея Гуггенхайма в Бильбао умеет жить сегодняшним днем: «Мы действуем здесь и сейчас, нет смысла оглядываться назад. Если отождествлять себя с

эпохой, в которой живешь, не закрывать глаз и ушей, следить за новостями, смотреть на происходящее уважением и любопытством, ты автоматически вступишь в современность».

Долгожительство в Японии

Хотя большинство долгожителей зарегистрированы в США благодаря четкой системе документации, во многих отдаленных уголках планеты тоже можно найти людей, проживших 100 лет и более, ведущих спокойную созерцательную жизнь на природе. Чемпионом по долголетию, без сомнения, является Япония, страна с самой высокой средней продолжительностью жизни.

Помимо здорового питания (его принципы мы подробно рассмотрим далее) и привычки следить за своим здоровьем (японцы часто ходят к врачу, делают полное обследование организма, чтобы предупредить некоторые заболевания), долгожительство в Японии тесно связано с культурой этой страны.

Чувство принадлежности к общине и стремление всегда, до самого конца, находить себе занятие играют в этом важнейшую роль.

Чтобы всегда оставаться активным, даже если уже нет необходимости работать, нужно носить в себе икигай – цель, которая ведет за собой человека всю жизнь, мотивирует его созидать и приносить пользу обществу и самому себе.

Прежде чем мы углубимся в японскую философию, лежащую в основе этой идеи, поговорим немного о направлениях в психологии Центральной Европы и Японии, ставящих во главу угла осознание человеком собственного предназначения.

Глава 4

От логотерапии к икигай

Как важно найти смысл жизни, чтобы жить долго и счастливо

Когда Виктора Франкла попросили в одной фразе изложить суть его методики, он ответил: «Что ж, в логотерапии пациенту приходится все время сидеть, держа спину прямо, и выслушивать разные, зачастую очень неприятные, вещи». Вот как он вкратце определил психоанализ: «В психоанализе пациент лежит на кушетке и рассказывает вам неприятные вещи».

Франкл говорил, что один из первых вопросов, который он задает своим пациентам: «Что удерживает вас от самоубийства?» Как правило, пациентам удавалось найти то, что дает им силы и желание двигаться дальше. Чем же занимается логотерапия?

Ответ прост: поиском смысла жизни.

Логотерапия помогает пациенту осознать свое предназначение, чтобы противостоять неврозам. Таким образом, борьба за достижение целей мотивирует пациента жить дальше и абстрагироваться от старых болезненных тем, обходя или преодолевая жизненные препятствия.

То, ради чего стоит жить

Исследование, которое Франкл провел в своей клинике в Вене, показало, что около 80 % пациентов и персонала полагает, что человеку необходим смысл жизни, а примерно 60 % утверждает, что в их жизни есть кто-то или что-то, ради чего (кого) они готовы умереть.

В поисках смысла

Если исходить из того, что человек живет ради своих идеалов и готов умереть за них, поиск смысла жизни превращается в главный фактор, позволяющий человеку достигать своих целей.

Процесс логотерапии можно вкратце описать следующими пятью этапами.

1. Человек ощущает пустоту, фрустрацию или тревогу.
2. Благодаря терапевту он осознает, что причина его бед в безуспешном поиске собственного предназначения.
3. Пациент находит смысл собственной жизни (на данный момент).
4. Пациент решает, принимать ли его или нет.
5. Новое знание дает ему импульс, чтобы двигаться дальше и преодолевать препятствия.

Виктор Франкл был узником Освенцима и понимал, что «у человека можно отнять все, кроме последней из человеческих свобод: возможности решить самому, как относиться к данным обстоятельствам, и выбрать собственный путь». Франкл сумел пережить концлагерь, и опыт пребывания там помог найти дело всей его жизни.

Борьба за самого себя

В отсутствие смысла жизни человек ощущает тревогу и растерянность. Франкл полагает, что эти чувства совершенно нормальны и не говорят о неврозе, они даже полезны, так как подталкивают человека к тому, чтобы изменить свою жизнь. Логотерапия, в отличие от других школ терапии, считает тревогу и растерянность симптомами не душевной болезни, а экзистенциальной тоски.

10 различий между психоанализом и логотерапией

| Психоанализ | | Логотерапия | |
|---|--|--|--|
| Пациент лежит на кушетке | | Пациент сидит напротив терапевта, а тот направляет его, но не осуждает | |
| Психоанализ | ориентирован ретроспективно, направлен в прошлое | Логотерапия смотрит в будущее | |
| Психоанализ | интроспективен, анализирует невроз пациента | он | Логотерапия не углубляется в невроз пациента |
| Анализирует | стремление к удовольствиям | к | Анализирует стремление к поиску смысла |
| Принадлежит к области психологии | | Занимается духовной сферой | |
| Работает для психогенных неврозов (импульсы и инстинкты) | | Работает для ноогенных неврозов (связанных с утратой смысла жизни) | |
| Исследует бессознательные причины конфликтов (область инстинктов) | | Анализирует, осознаваемые причины возникновения конфликтов (духовная сфера) | |
| Работает только с инстинктивными поступками и ощущениями | | Работает с духовной реальностью | |
| Несовместим с верой в бога | | Совместима с верой и христианскими представлениями о сути человека | |
| Стремится уладить внутренние конфликты и удовлетворить инстинкты | | Стремится к тому, чтобы пациент нашел смысл жизни и следовал собственным моральным принципам | |

С точки зрения Франкла, внутренние противоречия естественны и полезны для человека, так как заставляют его страдать и искать избавления — самостоятельно или с чьей-то помощью, то есть пересмотреть свою жизнь и изменить ее к лучшему.

Если человеку нужна поддержка на этом пути, в игру вступает логотерапия и помогает ему определить, в чем смысл его жизни. Затем терапевт проводит его сквозь внутренний конфликт, помогает преодолеть его и идти дальше к своей цели. Франкл любил цитировать известное высказывание Ницше: «У кого есть Зачем жить, сумеет выдержать почти любое Как».

Опираясь на собственный опыт, Франкл полагал, что для здоровья полезна некоторая доза душевного напряжения, возникающая, когда человек размышляет, чего он достиг и к чему хочет прийти. *Человеку не нужна спокойная жизнь, ему нужны трудности, чтобы бороться с ними, используя свои способности.*

Ощущение экзистенциальной пустоты характерно для современного общества, где люди делают то, чего хотят от них другие. Многие пытаются заполнить эту пустоту деньгами и физическими

удовольствиями, стремятся не думать о бессмысленности происходящего с ними. Такой подход может даже привести к самоубийству.

Франкл описал феномен *воскресного невроза* – когда человек, освободившись от всех дел и хлопот рабочей недели, обнаруживает внутри себя пустоту. В этом случае нужно искать выход, а точнее, цель, то, ради чего стоит вставать с постели каждое утро.

Я чувствую себя пустым

В ходе исследования в клинике в Вене Виктор Франкл выяснил, что 55 % опрошенных пациентов в той или иной мере ощущали экзистенциальную пустоту.

В логотерапии считается, что осознание жизненного предназначения помогает заполнить эту пустоту. Согласно теории Франкла, человек, который готов к трудностям и стремится реализовать свои цели, став старше, сможет оглянуться на свою жизнь с чувством удовлетворения и внутреннего спокойствия. Он не станет завидовать молодым, потому что будет знать, зачем прожил свою жизнь.

Логотерапия: несколько советов, чтобы сделать жизнь лучше

- Человек не изобретает себе смысл жизни, как писал Сартр, а находит, открывает его внутри себя.
- Смысл жизни у каждого свой, он может меняться на протяжении жизни много раз.
- Как боязнь чего-то может материализовать объект страха, так и чрезмерное желание добраться до цели, может отдалить ее достижение.
- Позитивный настрой помогает преодолеть тревогу.
- Человек в одинаковой мере предрасположен к благородным и подлым поступкам. Его выбор в итоге определяется не внешними условиями, а его осознанными решениями.

Рассмотрим четыре случая из практики Виктора Франкла, которые показывают, как он помогал своим пациентам найти смысл жизни.

История Виктора Франкла

Психиатры обнаружили, что в концлагерях в период Второй мировой войны чаще других выживали те, у кого была жизненная цель за пределами концлагеря, которая заставляла этих людей стремиться выжить. Так было у самого Франкла: освободившись и основав собственную школу терапии, он обнаружил, что сам спасся благодаря ее методам.

У Франкла была цель, которая мотивировала его двигаться дальше. В Освенциме у него отобрали рукопись со всеми его теориями, уже готовую к публикации. Франкл решил, что должен написать книгу заново, и это придало смысл его жизни, со всеми ее ужасами и постоянной неуверенностью в будущем. И в течение многих лет, даже лежа в тифозном жару, на обрывках бумаги он продолжал восстанавливать рукопись.

Случай американского дипломата

Высокопоставленный американский дипломат пришел на прием к Франклу, чтобы продолжить лечение, которое начал пять лет назад в США. Франкл спросил пациента о том, что изначально привело его в клинику неврозов, и тот ответил, что он не одобряет внешней политики своей страны, которой, собственно, и занимается, из-за чего испытывает постоянный дискомфорт.

Врач, у которого он несколько лет лечился в Америке, утверждал, что отторжение, вызываемое работой, связано с фигурой отца и конфликтом с ним. Доктор убеждал дипломата наладить отношения с отцом, настаивая, что это и есть решение проблемы.

Франкл же за несколько сеансов показал ему, что он просто хочет заниматься другим делом, и на этом дипломат закончил лечение.

Через пять лет Франкл узнал, что его бывший пациент сменил работу и счастлив.

С точки зрения Франкла, этому человеку не просто не нужно было в течение пяти лет ходить к психоаналитику – он не нуждался в лечении. Он просто искал что-то, что придаст его жизни смысл.

История матери-самоубийцы

К Франклу в клинику поступила женщина, которая после смерти 11-летнего сына попыталась покончить с собой и убить своего второго ребенка. Но второй мальчик, парализованный с рождения, не дал ей этого сделать: у него был смысл жизни, и он не хотел умирать.

На групповой терапии женщина рассказала свою историю. Чтобы помочь ей, Франкл попросил другую пациентку из группы представить себя на смертном одре – старой, богатой, но бездетной. Женщина сказала, что такой финал кажется ей ужасным. Потом Франкл попросил первую пациентку представить себя в той же самой ситуации. Она представила свою жизнь и увидела, что сделала для обоих своих детей все возможное и что ее второй сын стал хорошим человеком и прожил счастливую жизнь.

«Я могу спокойно оглянуться на свою жизнь: она была полна смысла, и я изо всех сил пыталась сделать то, что должна была. Я сделала для сына все, что могла. Это не было поражением».

Таким образом, вообразив себя при смерти, эта женщина нашла смысл, который, сама того не ведая, вкладывала в свою жизнь.

Случай грустного врача

Однажды на прием к Франклу пришел врач – взрослый человек, который, не сумев справиться со смертью жены, впал в глубокую депрессию.

Вместо того чтобы давать ему советы или анализировать его переживания, Франкл спросил его, что было бы, если бы он умер раньше своей жены. Врач ответил, что это было бы ужасно, его жена бы очень переживала.

Тогда Франкл сказал ему: «Видите, доктор? Она не страдает, но вам пришлось заплатить за это: вы выжили и оплакиваете ее».

Врач молча пожал ему руку и спокойно вышел из кабинета.

То, что страдания, которые испытывал он сам, а не его жена, придало смысл его жизни.

Морита-терапия

За несколько лет до появления логотерапии японец Сема Морита создал свою методику, основанную на поиске смысла жизни. Она

доказала свою эффективность при неврозах, обсессивно-компульсивных расстройствах и посттравматическом стрессе.

Сема Морита был психиатром и последователем дзен-буддизма, и его терапия пользуется в Японии большим влиянием.

В основе разных подходов, принятых на Западе, лежит стремление контролировать или изменять чувства и переживания пациентов. Мы, западные люди, склонны верить, что наши мысли влияют на наше самоощущение, а наше самоощущение, в свою очередь, влияет на то, как мы себя ведем. Морита-терапия, напротив, учит пациентов *принимать свои чувства, не пытаясь их контролировать, так как наши эмоции зависят от наших поступков.*

Главный постулат Морита-терапии и дзен-буддизма звучит так: *«Действие – причина перемен, и, следовательно, мы не должны пытаться контролировать свои мысли и чувства».* Этот подход противоположен западному – вначале изменить свои помыслы, чтобы вслед за ними изменились и поступки.

В Морита-терапии пациенту нужно не только принять свои чувства, но и научиться «создавать» новые эмоции, вызываемые поступками: «научиться испытывать эти чувства путем повторения». Морита-терапия учит пациента спокойно принимать свои желания, страхи и беспокойство. Морита говорил, что «в том, что касается чувств, лучше всего быть богатым и щедрым», то есть нужно научиться принимать свои чувства и давать им волю.

Вот как объяснял Морита эту необходимость давать волю негативным эмоциям: «Если осел, привязанный к фонарному столбу, захочет убежать, он станет ходить кругами и в конце концов окажется обездвижен, примотав себя вплотную к столбу. То же самое происходит с нами, когда свои навязчивые мысли и желания мы пытаемся забить другими переживаниями».

Основные принципы Морита-терапии

1. *Принимай свои чувства.* Если у человека есть навязчивые мысли, не стоит пытаться контролировать их или избавиться от них. Учителя дзен-буддизма так говорят о своих переживаниях: «Если мы постоянно пытаемся перекрыть одну волну другой, мы получим бесконечное волнующееся море». Мы не изобретаем своих переживаний, они

приходят к нам извне, и их нужно принимать, приветствовать в себе. Сёма Морита говорил, что человеческие эмоции подобны погоде: мы не можем ни предсказать их, ни подчинить себе, остается лишь наблюдать за ними. Он нередко цитировал вьетнамского монаха Тхить Нят Ханя, который говорил: «Здравствуй, одиночество, как ты себя чувствуешь сегодня? Иди, сядь рядом со мной, я позабочусь о тебе».

2. *Делай что должен.* Не стоит заикливаться на том, чтобы снять симптомы невроза: выздоровление придет само. Нужно сосредоточиться на настоящем, и, если в этот момент мы страдаем, – прожить это страдание, а не пытаться рационализировать его. Цель терапевта – развивать характер пациента, чтобы тот ни перед чем не отступал, а характер формируют поступки. Морита-терапия ничего не объясняет пациентам: они должны учиться сами, действуя. Врач не учит пациента медитировать или писать дневник, как это принято на Западе.

3. *Найди свою жизненную цель.* Наши чувства нам неподвластны, но каждый день мы сами решаем, как действовать в той или иной ситуации. Поэтому нужно всегда помнить о своей цели и о принципе Морита: «Что нужно сделать прямо сейчас. Для этого необходимо заглянуть в глубь себя и найти икигай».

Четыре этапа Морита-терапии

Терапевтическая техника, которую изобрел Сёма Морита, была рассчитана на период выполнения от 15 дней до трех недель и состояла из следующих этапов.

1. *Уединение и отдых (пять – семь дней).* На первой неделе лечения пациент уединяется в комнате, изолированный от всех внешних раздражителей, – без телевизора, книг, друзей, родственников, – он даже не может разговаривать. Собственные мысли – единственное, что ему остается. Большую часть дня он проводит в постели, умственно и физически восстанавливается, его часто навещает терапевт, но общаются они мало. Пациенту рекомендуется просто лежать и наблюдать за тем, как внутри него поднимаются и спадают эмоции. Когда пациенту становится скучно, он готов к следующей фазе терапии.

2. *Легкая трудотерапия (пять – семь дней)*. Во время второго этапа терапии пациент в тишине занимается однообразными делами, в частности, описывает свои мысли и чувства. После недели заперти пациент выходит на улицу, гуляет и делает дыхательные упражнения. Кроме того, он начинает выполнять несложную работу – например, ухаживает за садом или рисует. На этой стадии лечения пациент не разговаривает ни с кем, кроме врача.

3. *Трудотерапия (пять – семь дней)*. Пациент занимается делами, требующими физической активности. Доктор Морита предлагал своим пациентам рубку дров. Кроме того, у них были и другие занятия – писать, рисовать, лепить из глины... На этом этапе пациенты могли разговаривать, но только о заданиях, которые они выполняли.

4. *Возвращение к «реальному миру» и социальной жизни*. Пациент выходит из больницы и возвращается к обычной жизни, но продолжает заниматься медитацией и трудотерапией. Идея в том, чтобы он вернулся новым человеком, у которого есть цель в жизни и который не идет на поводу у общества и своих эмоций.

Практика благодарности найкан

Морито был большим мастером медитативной техники найкан, направленной на погружение в себя. Многие его идеи берут начало из этой практики. В центре медитации найкан – три вопроса, который должен задать себе человек:

1. Что я получил от человека X?
2. Что я дал человеку X?
3. Какие проблемы я принес человеку X?

В поисках ответов на эти вопросы мы перестаем винить в своих бедах других и обретаем чувство собственной ответственности. Как утверждал Морита: «Если ты зол и хочешь драться, подожди три дня. Через три дня это желание покинет тебя».

А теперь – икигай

Принципы логотерапии и Морита-терапии сходятся в одном: они опираются на личное уникальное переживание, для которого не нужны ни врачи, ни отшельничество: поиск икигай – предназначения, экзистенциального «топлива» человеческой жизни. А когда его

найдешь, нужны силы и смелость, чтобы не отклоняться от выбранного пути.

В следующей главе мы рассмотрим инструменты, необходимые, чтобы встать на этот путь, заниматься делом, которое выбрал, и осторожно поддерживать себя на случай столкновения с трудностями. Для начала нужно смириться с тем, что мир несовершенен, как и его обитатели, однако полон возможностей для роста и самореализации.

Ты готов окунуться в свои стремления с головой, словно в мире нет ничего важнее?

Глава 5

Погружайся в каждое дело

Как превратить свою жизнь в поле для самореализации

*Мы то, что мы делаем изо дня в день.
А значит, совершенство – результат не
действия, а привычки.*
Аристотель

Понимание потока

Представь, что ты идешь на лыжах по любимому парку. Твои лыжи взметают снежную пыль, как чистейший белый песок. Погода идеальная.

Все твоё внимание направлено на то, чтобы ехать как можно лучше. Ты точно знаешь, какое движение нужно совершить в данный момент. *Нет ни прошлого, ни будущего – только настоящее.* Ты чувствуешь снег, лыжи, своё тело и свои мысли. Все это единое целое. Ты полностью захвачен этим переживанием, не отвлекаешься ни на что другое. Твое «Я» растворяется, и ты становишься частью того, что делаешь. Именно это ощущение имел в виду Брюс Ли, говоря: «Ты наливаешь воду в чашку, и она становится чашкой. Ты наливаешь воду в бутылку. Она становится бутылкой. Ты наливаешь воду в чайник. Она становится чайником. Будь водой, друг мой».

Ощущение времени исчезает, когда мы заняты любимым делом. Начнешь готовить любимое блюдо, и нескольких часов как не бывало. Днём сядешь почитать, забудешь обо всем и придешь в себя только на закате – а ведь ты еще не ужинал. Серфер встает на доску – и забывает обо всем, пока не почувствует ломоту во всем теле.

А бывает и наоборот: когда делаешь что-то без охоты, постоянно смотришь на часы, и каждая минута тянется бесконечно.

Вот что, по легенде, сказал об этом Эйнштейн: «Если вы держите у себя на коленях очаровательную девушку, то вам час покажется

минутой. Если же вас посадить на горячую плиту, то и одна минута покажется вам часом. В этом суть теории относительности».

Любопытно, что кто-то может наслаждаться занятием, от которого ты стараешься побыстрее избавиться. Так что же заставляет нас любить какое-то дело, отдаваясь ему полностью? В какие моменты мы чувствуем себя счастливыми?

Состояние потока

Этими вопросами задавался американский психолог Михай Чиксентмихайи; он подробно изучал состояние, в которое входит человек, полностью поглощенный каким-то занятием. Он назвал его потоком и определил следующим образом: «Удовольствие, наслаждение, творчество и процесс, в который мы полностью погружены».

Не существует магического рецепта счастья, но один из необходимых его ингредиентов – способность входить в состояние потока. Для этого нужно посвящать больше времени делам, которые вводят нас в это состояние, а не заниматься тем, что приносит сиюминутное удовольствие, – например, не объедаться шоколадом, сидя перед телевизором, не пить слишком много, не употреблять наркотиков.

Как замечает Михай Чиксентмихайи, «поток – это состояние, в которое входит человек, абсолютно поглощенный своим занятием, – когда ничто другое его не волнует. Это столь сладостное ощущение, что многие люди жертвуют другими делами, только чтобы снова его испытать».

Состояния потока можно достичь, не только занимаясь творчеством, требующим полной отдачи. Инженеры, атлеты и шахматисты тоже большую часть времени пребывают в нем.

Согласно исследованиям Чиксентмихайи, шахматист, находясь в состоянии потока, чувствует то же, что и математик, решающий сложную задачу, или хирург в ходе операции. Ученый проанализировал данные людей, принадлежащих к различным культурам и живущих в разных уголках мира, и выяснил, что потоковое состояние мы все переживаем одинаково, вне зависимости

от культурной принадлежности и возраста. В Нью-Йорке или на Окинаве – все описывают поток схожим образом.

Что же происходит в нашем сознании, когда мы входим в состояние потока?

Мы полностью сосредоточены на определенном занятии, ни на что другое не отвлекаемся. Наше сознание упорядочено.

А бывает наоборот: берясь за какое-то дело, мы думаем о посторонних вещах. Существуют различные техники, позволяющие максимально увеличить вероятность вхождения в потоковое состояние, не отвлекаться и концентрироваться на определенном занятии.

Семь условий вхождения в потоковое состояние

По мнению психолога Оуэна Шаффера, чтобы войти в поток, человеку необходимо:

- 1) знать, что делать;
- 2) знать, как это делать;
- 3) понимать, насколько хорошо ты это делаешь;
- 4) знать, куда идти (если процесс предполагает движение);
- 5) иметь амбициозные цели;
- 6) использовать по максимуму свои возможности;
- 7) не отвлекаться.

Техника 1

для достижения состояния потока: выбрать достаточно, но не слишком сложную задачу

Согласно пятому пункту списка, речь пойдет о выборе задачи: она должна быть достижимой и в то же время требующей концентрации наших возможностей.

Любое занятие предполагает ряд действий, и, чтобы выполнить их, нужны определенные способности. Если эти действия слишком просты, то и дело выходит слишком легким, и нам становится скучно. Слишком легкие дела вызывают скуку и апатию.

Если же мы возьмемся, напротив, за чересчур сложное дело, нам не хватит квалификации, чтобы закончить его, мы его бросим и, конечно, огорчимся.

В идеале нужно выбрать себе задачу, согласующуюся с нашими возможностями, но при этом чуть сложнее, чем они позволяют, – чтобы было, к чему стремиться. Хемингуэй так сказал об этом: «Иногда я пишу лучше, чем могу». Если правильно выбрать себе дело, его хочется довести до конца: приятно чувствовать, что преодолеваешь себя. Бертран Рассел писал: «Чтобы не отвлекаться в течение долгого времени, нужно поставить перед собой сложную задачу».

Если вы графический дизайнер – воспользуйтесь для своего следующего проекта новой программой, пусть это будет ваша задача. Если вы программист – используйте новый язык программирования. Если занимаетесь танцами – попробуйте сделать новое движение, которое всегда казалось вам невероятно сложным. Добавьте что-то еще – что-то, что заставит вас выйти из зоны комфорта!

Даже такое простое дело, как чтение, требует определенных компетенций и навыков. Если взяться за книгу по квантовой механике, не будучи физиком, очень скоро ее придется отложить: вы ничего не поймете. Однако, если читать только о том, что уже знаешь, вскоре станет очень скучно.

Если же книга соответствует нашим знаниям и способностям, но при этом сообщает новые факты, она нас захватит, и время пролетит быстро. Именно чтение помогает большинству людей войти в потоковое состояние.

| | | |
|--------|------------------|------------------------|
| Просто | Немного сложно | Слишком сложно для нас |
| Скука | Состояние потока | Фрустрация |

Техника 2

для достижения состояния потока: ставить четкие цели

Компьютерные игры (если ими не злоупотреблять), настольные игры и спорт – идеальные занятия, чтобы войти в потоковое состояние, потому что они предлагают конкретную цель: превзойти себя самого или своего соперника, следуя определенным правилам.

К сожалению, в реальной жизни нечасто встречаются настолько четкие цели.

По данным компании Boston Consulting, когда сотрудников крупных международных корпораций спросили, что они думают о своих начальниках, самой частой причиной недовольства было «он не объясняет четко, в чем цель нашей команды, по большому счету я не понимаю, каковы мои задачи»

Работники больших компаний часто очень увлечены планированием и разработкой деталей, вместо того чтобы определить конечную цель, – они словно выходят с картой в открытое море, но не знают, куда плыть.

Директор исследовательской компании MIT Media Lab Джой Ито всегда говорит: «Гораздо лучше иметь компас, указывающий на конкретную цель, чем карту».

Как офисным работникам, так и представителям творческих профессий очень важно прежде, чем браться за работу, подумать, что должно получиться в итоге, задавая себе следующие вопросы:

- В чем моя цель сегодня?
- Сколько страниц статьи я сегодня напишу?
- В чем цель нашей группы?
- Что нужно, чтобы завершить этот проект к концу недели?

Чтобы войти в состояние потока, важно ставить перед собой четкие цели, но также важно уметь отвлечься от них, когда принимаешься за дело. Нужно иметь цель, но не заикливаться на ней. Когда спортсмен борется в финале за золотую медаль, он не может остановиться, чтобы подумать о том, как она хороша: ему нужно жить моментом, быть в состоянии потока. Если он забудется на секунду, представляя, как покажет медаль родителям, он наверняка проиграет.

Типичный случай – писательский труд. Представим, к примеру, что у писателя есть три месяца, чтобы закончить роман. Он не может перестать думать об этом. Каждый день он встает с мыслью «мне нужно писать» – и садится почитать газету, потом начинает убирать в квартире. Ближе к вечеру он чувствует, что его планы расстроились, и начинает обдумывать дела на следующий день. Проходят дни, недели и месяцы – а у него ничего не написано, а ведь ему просто нужно было сесть за стол, взять чистый лист и написать первую страницу, затем вторую... Отдаться процессу, дать выход своему икигай.

Стоит сделать это – и тревога рассеется, а работа пойдет легко. Возвращаясь к Альберту Эйнштейну, вспомним еще одну его фразу: «Счастливый человек слишком удовлетворен настоящим, чтобы долго думать о будущем».

| | | |
|---|--------------------------------------|--|
| Размытые цели | Четкие цели, погруженность в процесс | Стремление к цели, без внимания к процессу |
| Неопределенность, путаница, энергия и время расходуются попусту | Состояние потока | Заикленность на результате вместо погружения в процесс |
| Интеллектуальное бессилие | Состояние потока | Интеллектуальное бессилие |

Техника 3

для достижения состояния потока: концентрация на одном деле

Возможно, это одно из главных препятствий на пути к состоянию потока: в современном мире очень сложно сосредоточиться на чем-то одном – слишком много поводов отвлечься. Мы пишем письмо, одновременно просматривая видео на YouTube, в это время кто-то пишет в чате, и мы отвечаем. Вдруг в кармане вибрирует смартфон, мы отвечаем на SMS, снова возвращаемся к компьютеру и открываем Facebook. Через полчаса мы уже не помним, что за письмо писали.

Часто за ужином мы смотрим фильм и не можем оценить, как хорош лосось, пока не проглотим последний кусочек.

Нам кажется, что, делая несколько дел одновременно, мы экономим время, однако научные исследования показывают, что это не так. Даже люди, считающие себя «многозадачными», работают не очень эффективно. По правде говоря, они работают непродуктивно.

Наш мозг воспринимает миллионы бит информации, но за одну секунду он может обработать всего около нескольких десятков бит. Когда человек называет себя многозадачным, это означает, что он просто очень быстро переключается с одной задачи на другую. К сожалению, человеческий мозг, в отличие от компьютера, не может параллельно заниматься несколькими делами. Мы тратим энергию на

переключение с одной задачи на другую вместо того, чтобы сосредоточиться и выполнить хорошо какую-то одну из них.

Необходимо сосредоточиться на одном занятии – это, возможно, самое главное условие вхождения в состояние потока.

Михай Чиксентмихайи полагает, что для этого необходимо:

- находиться в комфортной обстановке;
- контролировать то, чем занимаешься в данный момент.

Новые технологии хороши, если они нам подвластны, и плохи, если подчиняют нас себе.

К примеру, если тебе нужно написать статью, ты будешь сидеть за компьютером и периодически искать необходимую информацию. Но, если ты недостаточно организован, ты будешь просматривать свои любимые сайты вместо того, чтобы работать. Интернет завладел твоим сознанием и вывел из состояния потока.

Ученые доказали, что, если человек постоянно переключается с одной задачи на другую, он допускает больше ошибок и хуже удерживает данные в памяти.

В Стэнфордском университете провели исследование, в котором говорилось, что наше поколение страдает от *эпидемии многозадачности*. Ученые проанализировали поведение нескольких сотен студентов во время учебы, а затем разделили их на группы согласно тому, сколько задач они выполняли одновременно.

Выяснилось, что самые многозадачные студенты обычно занимаются четырьмя или более делами одновременно. К примеру, на занятии они ведут конспект и параллельно читают книгу, слушают плеер, отвечают на SMS и листают Twitter.

Студентов разделили на группы и посадили всех перед экранами, на которых показали несколько синих и несколько красных стрелок. Задачей испытуемых было посчитать, сколько на экране красных стрелок.

Поначалу всем легко давалось задание, но по мере того, как экспериментаторы увеличивали число синих стрелок (не меняя количества красных, лишь переставляя их) «многозадачным» студентам становилось все сложнее его выполнить за отведенное время. Они считали красные стрелки медленнее, чем студенты, не

привычные к многозадачности, и причина проста: «многозадачники» постоянно отвлекались на синие стрелки.

Их мозг приучен реагировать на каждый раздражитель, даже если он не важен, в то время как мозг остальных студентов «умеет» концентрироваться на одной задаче, в данном случае – на подсчете красных стрелок.

Другие эксперименты показывают, что привычка заниматься несколькими делами одновременно снижает нашу эффективность как минимум на 60 %, а IQ – на 10 баллов.

Британские ученые провели интересное исследование: они изучали жизнь 3000 девочек-подростков, зависимых от своих смартфонов. Выяснилось, что такие люди меньше спят, не чувствуют себя частью школьного коллектива и более склонны к депрессии.

| Привычка концентрироваться на одной задаче | Привычка к многозадачности |
|---|--|
| Увеличивает вероятность погружения в состояние потока | Не позволяет войти в состояние потока |
| Увеличивает продуктивность работы | Снижает продуктивность на 60% |
| Улучшает память | Ухудшает память |
| Уменьшает вероятность ошибки | Увеличивает вероятность ошибки при выполнении одной из задач |
| Обеспечивает контроль над процессом и спокойствие | Вводит в состояние стресса, связанное с утратой контроля, — мы зависим от наших задач, а не они от нас |
| Делает человека более внимательным к другим людям | Вредит близким многозадачного человека: он никогда не уделяет им полноценного внимание, так как постоянно отвлекается на SMS или социальные сети |
| Повышает креативность | Снижает креативность |

Что же мы можем сделать, чтобы не стать жертвой этой эпидемии, препятствующей погружению в состояние потока? Как приучить свой мозг сосредотачиваться на одной-единственной задаче?

Вот несколько идей.

- Не смотрите на экраны телевизора, компьютера и гаджетов в первый час после пробуждения и в последний час перед сном.

- Перед тем как войти в потоковое состояние, выключите телефон. Дело, которым вы занимаетесь в данный момент, – самое важное в мире. Если не можете выключить, переведите телефон в беззвучный режим, чтобы вас не беспокоили звонками.

- Устраивайте раз в неделю «разгрузочный день» – без электронных устройств. К примеру, в субботу или воскресенье – можно сделать исключение для электронной книги или плеера.

- Ходите в кафе без Wi-Fi.

- Проверяйте почту и отвечайте на письма только один или два раза в день. Заранее решите, когда будете делать это, и не нарушайте график.

- *Техника помидора.* Поставьте на стол кухонный таймер (они часто имеют форму помидора) и попытайтесь, пока он работает, заниматься только одним делом. Техника помидора рекомендует циклы длиной 25 минут и пятиминутные перерывы, но можно, к примеру, работать 50 минут, а потом отдыхать 10 минут. Адаптируйте эту технику под собственный ритм работы, главное – четко придерживайтесь расписания.

- Начинайте работать с какого-нибудь приятного ритуала, а в конце давайте себе небольшую награду.

- Старайтесь возвращаться в настоящий момент, как только заметите, что отвлекаетесь. Техника обретения осознанности, медитация, пешие прогулки, плавание – хороши любые средства, которые помогают вам концентрироваться.

- Оградите себя от людей, которые могут помешать. Если этого нельзя добиться на вашем обычном рабочем месте, идите работать в библиотеку или в кафе. Если что-то в вашем окружении вас раздражает, меняйте обстановку, пока не создадите себе идеальное рабочее место.

- Разделяйте каждое дело на группы связанных между собой задач и присваивайте каждой приоритет и место, в котором вы будете ее решать. К примеру, если вам нужно написать статью, составьте план и соберите нужную информацию дома утром, днем отправляйтесь писать в библиотеку, а редактировать можете вечером, лежа на диване.

- Объедините рутинные дела (телефонные звонки, оплату счетов) и отведите для них конкретное время.

| Преимущества состояния потока | Недостатки рассеянного внимания |
|---|---|
| Сосредоточенность | Мозг мечется от одной задачи к другой |
| Существует только настоящее | Мы думаем о прошлом и о будущем |
| Нас ничто не беспокоит | Наше сознание заполнено мыслями о повседневной жизни и людях, которые нас окружают |
| Время летит быстро | Минуты тянутся бесконечно |
| Чувство контроля | Утрата контроля. Нам не удается довести дело до конца, другие дела/люди мешают нам отдаться ему |
| Высокий уровень подготовки | Действуем без подготовки |
| Мы знаем, что должны сделать в каждый момент | Мы все время прерываемся и не знаем, как вернуться к работе |
| Сознание ясное, нет никаких препятствий, мешающих потоку мысли | Беспокойство, постоянные сомнения, низкая самооценка |
| Это приятно | Это скучно и подавляет |
| Рабочее место без отвлекающих людей и вещей | На рабочем месте много отвлекающих факторов: Интернет, телевизор, телефон, люди вокруг |
| Эго растворяется. Мы уже не властны над делом, которым занимаемся, — оно само ведет нас | Постоянная самокритика, присутствие эго, фрустрация |

Поток в Японии: мастера, инженеры, гении и художники

Что общего у мастеров такуми, инженеров, изобретателей? Все они интуитивно чувствуют, как мощно захватывает поток, если отдаться икигай.

Японцы чрезвычайно трудолюбивы. Они утверждают, что лишь притворяются, что много работают, но это не так. Несомненны их способность целиком отдаваться какому-то занятию, забывая о времени, и настойчивость в решении конкретных задач.

Они целиком погружаются в какое-то дело, сколь бы мелким оно ни было, — иногда это напоминает одержимость. Этим отличаются все японцы, от пожилых людей, содержащих свои рисовые поля в идеальном порядке, до студентов, подрабатывающих на выходных продавцами в круглосуточных магазинах.

Если приехать в Наху, Канадхаву или Киото и заглянуть в один из магазинчиков местных мастеров, можно увидеть, что Япония — сокровищница традиционных промыслов. Это связано с тем, что

японцы прекрасно умеют вводить в производство новые технологии, сохраняя при этом старинные традиции и техники.

Искусство такуми

Компания Toyota берет на работу мастеров, которые способны вручную изготовить определенные виды шурупов. Такуми – эксперты высочайшего уровня – для Toyota практически незаменимы, так как обладают уникальным навыком, который, возможно, не будет передан будущему поколению.

Другой пример – производство игл для проигрывателей, умение, утраченное почти во всем мире, кроме Японии. Около 90 % рынка контролируется японскими заводами, где мастера умеют выполнять эту ювелирную работу. Они также пытаются передать опыт и знания потомкам.

В Кумано, небольшой деревне около Хиросимы, мы познакомились с одной такуми. Мы целый день делали фоторепортаж, посвященный производству кистей для макияжа одной известной западной марки. Хотя сама компания базируется в Европе, кисти и некоторые другие предметы производятся в этой маленькой деревне – здесь делают самые разные кисти, не только для макияжа.

Приехав в Кумано, первым делом видишь плакат с забавным приветствием. Помимо фабрик, мы замечаем вокруг небольшие домики, окруженные садами, и несколько синтоистских храмов.

Проведя три часа за съемками производства (у каждого свое дело: кто-то красит кисти, кто-то грузит в машину уже готовый товар), мы внезапно поняли, что еще не видели никого, кто бы делал саму кисть.

После долгих расспросов и уговоров руководитель предприятия согласился показать нам эту часть производства. Мы вышли на улицу и сели в его автомобиль. Через пять минут он остановил машину возле небольшого домика, мы поднялись на крыльцо. Он открыл дверь, и мы оказались в маленьком помещении со множеством окон и прекрасным естественным освещением.

В центре комнаты сидела женщина в маске, видны были только ее глаза. Она была так занята отбором ворса для кистей, что даже не заметила, как мы вошли. Мастер перебирала ворсинки, что-то

обрезала, и руки ее двигались настолько быстро, что мы не могли уследить за происходящим.

Руководитель сказал, что мы сфотографируем ее за работой. Мы не видели ее улыбки, но по блеску в глазах поняли, что она улыбается. Рассказывая о своем деле и ответственности, которую на нее возлагают, она выглядела счастливой и гордой. Чтобы поймать движения ее рук, нам пришлось использовать минимальную выдержку. Они словно танцевали с инструментами и ворсинками, которые она отбирала и приводила в порядок.

Начальник мастерицы объяснил нам, что эта такуми – одна из главных фигур для всего производства. Каждый волосок каждой кисти, которую производит фабрика, проходит через ее руки.

Стив Джобс в Японии

Один из создателей компании Apple, прославившийся великолепным вкусом и пристрастием к стильным вещам, питал большую слабость к Японии. В 1980-е годы он посетил заводы Sony и перенял многие методы их работы, а еще его поразила простота и высочайшее качество японского фарфора, который он видел в Киото.

Любимцем Стива Джобса стал Юкио Сякунага, такуми из Тоямы, использовавший технику этсусето-яки, которой владеют очень немногие. В одну из своих поездок в Токио Джобс побывал на выставке Юкио Сякунаги и сразу понял, что его фарфор особенный. Стив купил множество чашек, тарелок и кувшинов и еще трижды посетил выставку.

Джобс еще много раз приезжал в Киото в поисках вдохновения и в конце концов лично познакомился с Сякунагой. Говорят, что во время этой встречи Джобс расспрашивал мастера исключительно о тонкостях его ремесла и о типе материала, который тот использовал в своей работе.

Юкио рассказал ему, что использует белую глину из гор Тоямы, которую добывает сам. Это и делало его настоящим такуми, мастером своего дела: он знал весь процесс производства, с самого начала. Стива Джобса так впечатлила эта история, что он решил поехать в Тояму и взглянуть на гору, из которой Юкио добывает глину, но, узнав, что ехать туда больше четырех часов на поезде, отказался от этой идеи.

Потом, уже после смерти Джобса, в одном интервью Юкио сказал, что очень гордится тем, что его искусство оценил создатель айфона, и добавил, что последней его покупкой стали 12 чайных чашек. Заказывая их, Джобс попросил Юкио сделать их особенными, «в новом стиле», и мастер создал 150 чашек, а потом выбрал 12 лучших и отправил их Стиву Джобсу.

Еще в самый первый приезд в Японию Джобс был поражен ремеслами, инженерными достижениями, философией и кухней. Особенный восторг у него вызывали достижения компании Sony, дзен-буддизм и суши.

Непростая простота

Что же объединяет японскую кухню, ремесла, технологии и дзен-буддизм? Внимание к деталям и простота – но не сонная, безучастная, а сложная, которая всегда стремится ввысь и поднимает вещь, мозг или тело на новый уровень.

Эта простота постоянно заставляет мастера превосходить самого себя и всегла находиться в потоке.

В документальном фильме американского режиссера Дэвида Гелба «Мечты Дзиро о суши» можно увидеть еще одного такуми – на этот раз повара. Герой фильма делает суши больше 80 лет, у него есть свой маленький ресторанчик в Токио. Он и его сын каждый день сами идут на рыбный рынок, где отбирают для своего ресторана самое лучшее.

В фильме показано, как сын Дзиро учится делать омлет (для суши с омлетом), и, сколько бы он ни старался, он не удостоивается одобрения отца. Только через много лет Дзиро все-таки хвалит его.

Почему же его сын не сдаётся? Неужели ему не наскучило каждый день готовить омлет?

Дзиро и его сын – художники. Для них кулинария – увлекательнейшее занятие, которое не может наскучить, чистое счастье, их икигай. Они научились наслаждаться своей работой, превратили ее в величайшее удовольствие, останавливающее время.

Отец и сын очень близки, это помогает им каждый день преодолевать все сложности, кроме того, они работают в спокойной обстановке, без стресса, что позволяет сосредоточиться. Даже получив звезду «Мишлен» в качестве лучшего суши-ресторана в мире, они

никогда не задумывались над тем, чтобы открыть еще один ресторан или расширить бизнес. Их ресторанчик возле станции метро рассчитан всего на 10 мест, поскольку больше денег семья Дзиро ценит атмосферу, в которой можно отдаться работе, потоку.

И Дзиро, и Юкио Сякунага все делают сами: Дзиро выбирает лучшую рыбу на рынке, Сякунага – лучшую глину в горах. В процессе работы оба они полностью погружаются в материал, сливаясь с ним. Идея слияния с объектом очень важна в японской культуре: в синтоизме считается, что леса, деревья и вещи обладают божественным духом.

Творец – не важно, художник, инженер или повар, – обращается к природе, относясь к ней с уважением. Во время работы мастер сливается с объектом своего труда, становится с ним одним целым. Кузнец сказал бы, что металл живой, гончар – что глина живая. Японцы мастерски объединяют природу и технологии, в Японии человек и природа не соперничают, а сотрудничают.

Чистота Миядзаки

Некоторые полагают, что ценности синтоизма, в частности единство человека с природой, сейчас постепенно утрачиваются. Один из главных борцов с таким взглядом на мир – мастер с яснейшим икигай режиссер Хаяо Миядзаки.

Почти во всех его анимационных фильмах показан конфликт между человеком, технологиями, фантазией и природой, но в конце все они примиряются и объединяются. В фильме «Унесенные призраками» одна из самых ярких метафор – толстый божок, полный мусора, олицетворяющий загрязнение рек.

В работах Миядзаки у лесов есть характер, у деревьев – чувства, а роботы дружат с птицами. Этот режиссер – живое сокровище, восстанавливающее связь человека с природой. Он полностью отдается своей работе.

У режиссера нет компьютера, его мобильному телефону больше 10 лет, он заставляет всю съемочную группу рисовать от руки, и сам создает каждую мельчайшую деталь своих фильмов на бумаге. Рисуя, он может полностью погрузиться в материал, а работая на компьютере – нет. Благодаря Миядзаки студия Ghibli – одна из

немногих в мире, где используются преимущественно традиционные техники. Те, кому посчастливилось побывать там, знают, что, если прийти в воскресенье, обязательно увидишь в уголке скромного мужчину, который не поднимает головы от работы, но приветствует каждого входящего.

Это и есть Миядзаки, обладатель многочисленных «Оскаров» – он проводит выходной в одиночестве за рисованием. Художник настолько любит свое дело, что часто приходит сюда по воскресеньям – насладиться работой, чтобы ничто не мешало. Известно, что мастера лучше не отрывать от работы ни под каким предлогом: он довольно вспыльчив, особенно если отвлечь его от рисования.

В 2013 году Миядзаки объявил, что уходит на покой. В честь этого события канал NHK снял документальный фильм о его работе в последние годы. В каждом кадре он рисует. В одной из сцен показано рабочее совещание, но и там режиссер сидит в стороне и рисует, не слушая остальных. В другой сцене Миядзаки приходит в студию в праздничный день, чтобы побыть одному и порисовать.

В первый день «пенсии» Миядзаки вместо того, чтобы уехать куда-нибудь или просто посидеть дома, пришел в студию и засел за рисование. Бывшие коллеги не знали, что и сказать.

Разве можно отказаться от дела, которое по-настоящему любишь? Хаяо Миядзаки не перестал рисовать. Спустя год после «ухода» он сказал, что не будет больше выпускать полнометражные фильмы, но рисовать продолжит до самой смерти.

Отшельники – подвижники *икигай*

Не только японцы способны сливаться со своим делом полностью; в других странах тоже есть художники и ученые с сильным икигай, которые не перестают работать никогда.

Последним, что перед смертью записал Эйнштейн, были формулы. Даже на смертном одре он занимался тем, что его вдохновляло. Великий ученый говорил, что если бы он не стал физиком – обрел бы счастье в занятиях музыкой. Отдыхая от физики и математики, он играл на скрипке. Физика и музыки – вот два икигай, делавшие его счастливым.

Люди, подобные Эйнштейну или Миядзаки, могут показаться замкнутыми, но виновны они лишь в том, что ревностно оберегают свое счастливое время, иногда жертвуя другими сторонами жизни. Они своего рода отшельники, которые подстраивают всю жизнь под свое дело – идут по пути икигай до конца.

Еще один из них – Харуки Мураками. Говорят, встретиться с ним очень сложно: он общается лишь с узким кругом ближайших друзей и выходит в свет раз в несколько лет.

Отшельники икигай знают, как важно защищать свое рабочее пространство и окружение от всех отвлекающих факторов, чтобы целиком отдаваться любимому делу.

Микропоток, или Удовольствие от обычных дел

Но что же насчет обыденных дел – запустить стиральную машину, подстричь лужайку, заполнить какую-нибудь бумагу? Можем ли мы превратить эти действия в источник удовольствия?

На станции Синдзюко, одном из главных транспортных узлов Токио, есть супермаркет, в котором до сих пор работают лифтеры. В обычных лифтах, где посетители вполне могли бы обойтись своими силами, лифтеры открывают дверь, нажимают кнопку нужного этажа и кланяются посетителям, когда те выходят.

Мы выяснили, что там есть один лифтер, выполняющий одну и ту же работу по крайней мере с 2004 года, – он всегда улыбается и выглядит довольным. Как же ему удастся получать удовольствие от такой простой и, на первый взгляд, однообразной работы? Неужели ему не скучно?

Оказывается, лифтер не просто нажимает кнопки, а выполняет некий ритуал. Вначале он здоровается с посетителями, причем его голос звучит, словно он поет, затем кланяется и делает приветственный жест рукой, а потом отточенным движением, словно гейша, которая наливает чай, тянется к кнопке.

Михай Чиксентмихайи называет такое отношение к повседневным делам «микропотоком». Все мы когда-нибудь скучали, сидя на уроке в школе, а потом в университете или на конференции, – многие в этот момент принимают рисовать. Или, к примеру, крася стену, многие

насвистывают. Если процесс нас не захватывает, нам становится скучно, и мы стараемся развлечься чем-то еще.

Умение превратить рутинную работу в процесс, которым можно по-настоящему наслаждаться, очень важно. Счастье человека во многом зависит от этой способности, ведь всем нам приходится заниматься такими делами.

Билл Гейтс утверждает, что каждый вечер сам моет посуду. Он самый богатый человек в мире и легко мог бы этого избежать, но предпочитает делать это сам. Он говорит, что обожает мыть посуду, что это помогает ему расслабиться и собраться с мыслями – поэтому старается с каждым днем мыть посуду все лучше, следуя правилам, которые сам для себя разработал: вначале тарелки, затем вилки и т. д. Это один из примеров его ежедневного погружения в микропоток.

Ричард Фейнман, один из самых известных физиков в истории, тоже находил удовольствие в обыденных делах. Когда он стал знаменитым, его пригласил на работу основатель компьютерной компании Thinking Machines для разработки особенного инновационного процессора.

Он рассказывал, что в первый же день Фейнман пришел и спросил: «Чем я могу помочь?» Для него еще не было готово задание, так что ему предложили поработать над одной математической задачей. Фейнман сразу понял, что эта задача нужна, чтобы хоть чем-то его занять, и сказал: «Это вздор, а не задача, дайте мне что-нибудь важное».

Его послали за канцтоварами в ближайший магазин, и Фейнман ушел очень довольный. Если он не работал над какой-нибудь реальной задачей, Фейнман с удовольствием отдавался микропотoku – например, красил стены в офисе.

Несколько недель спустя акционеры конкурирующей компании заглянули в контору Thinking Machines и были поражены: «У вас в офисе красит стены Нобелевский лауреат».

Внеплановые каникулы: дверь в медитацию

Тренированный мозг легче входит в состояние потока, так что медитация очень полезна: она тренирует мозг. Есть множество разных

техник, но их все объединяет общая цель: успокоить разум, понаблюдать за собственными мыслями и чувствами, сосредоточиться.

В базовой практике полагается сидеть, держа спину прямо, и сосредоточиться на своем дыхании. Этим может заниматься любой человек, и результат появится уже после первого раза. Если сконцентрироваться на том, как воздух входит в наши легкие и выходит из них, можно притормозить бег мыслей и очистить сознание.

Секрет лучницы

В 1988 году золотую медаль на соревнованиях по стрельбе из лука выиграла 17-летняя кореянка^[4]. Когда ее спросили о тренировках, она сказала, что главное – медитировать два часа в день.

Начиная заниматься медитацией, люди часто застревают на том, чтобы все сделать «правильно», полностью очистить сознание или достичь нирваны, в то время как главное – сосредоточиться на самом путешествии. В нашем сознании постоянно бурлят мысли, чувства и идеи, и только сумев остановить эту центрифугу на несколько секунд, можно достичь покоя и ясности.

Главное, чему учит нас медитация, – не выходить из равновесия, что бы ни появилось на нашем мысленном экране. Даже если нам пришлось в голову убить начальника, мы просто классифицируем это как одну из мыслей и отпускаем, как облако, не отрицая ее и не осуждая. Это просто мысль, не более того. Одна из 60 000 мыслей, которые, по подсчетам экспертов, ежедневно приходят нам в голову.

Медитация порождает в мозгу альфа- и тета-волны, у тех, кто давно медитирует, они возникают мгновенно, у новичков – спустя примерно полчаса. Эти расслабляющие волны активизируются также перед сном, после горячей ванны или во время приема солнечных ванн.

Таким образом каждый из нас может устроить себе внеплановые каникулы – нужно лишь научиться правильно медитировать, а это под силу каждому.

Глава 6

Долгожители вдохновляют

Традиции и жизненные принципы деревни Охими для долгой счастливой жизни

Чтобы добраться до Охими, нам пришлось три часа лететь из Токио в Наху, столицу Окинавы. За несколько месяцев до того мы связались с администрацией «деревни столетних» и объяснили, что хотим взять интервью у старейших в общине. После долгих переговоров нам удалось с помощью двух чиновников снять дом неподалеку от Охими.

Спустя год после начала проекта мы готовы были приоткрыть завесу тайны и познакомиться с самыми старыми людьми в мире. Мы сразу поняли, что в Охими время замерло, словно все живут в бесконечном настоящем.

Приезд в Охими

Мы отъехали от Нахи и спустя два часа наконец вырвались из пробок. По правую руку – море и пустынные пляжи, по левую – горы, заросшие *янбару* (так называют леса на Окинаве).

Мимо города Наго, где производится пиво «Орион», гордость Окинавы, по трассе 58 мы доехали вдоль моря до муниципального округа Охими. По обеим сторонам дороги виднелись домики и маленькие магазины, зажатые между трассой и горой, – по-видимому, в деревне не было центра как такового.

GPS-навигатор привел нас к цели нашего путешествия – Центру здоровья Охими, который оказался уродливым бетонным зданием на съезде с трассы.

Мы входим через заднюю дверь, где нас уже ждет Тайра. Рядом с ним – маленькая улыбающаяся женщина, она представляется Юки. Рядом сидят две женщины и работают за компьютером, они тут же встают и провожают нас в конференц-зал. Нам приносят зеленый чай и дают по паре плодов *шикуваса*.

Тайра одет в деловой костюм, он начальник департамента здоровья в Охими. Тайра садится напротив нас, открывает ежедневник и картотеку. Рядом садится Юки.

В архиве Тайры перечислены все жители деревни, имена расположены по старшинству в пределах каждого «клуба». Тайра рассказывает нам, что каждый житель Охими входит в определенный «клуб», или моаи, все члены которого помогают друг другу. У этих групп нет никакой конкретной цели, они чем-то напоминают семьи.

Еще Тайра сообщает, что в Охими многие начинания существуют за счет волонтерской работы, а не денег. Все жители готовы содействовать, а власти деревни распределяют задания. Таким образом каждый ощущает принадлежность к общине и чувствует себя полезным ей.

Охими – предпоследняя деревня на северной оконечности Окинавы. С вершины одной из гор ее видно целиком – она очень зеленая, все в лесах янбару. Мы спрашиваем себя, где здесь живут люди: население Охими – 3200 человек. С горы видны лишь одинокие домики – возле моря или в долинах.

Жизнь в общине

Нас приглашают пообедать в одном из немногочисленных ресторанчиков Охими, но, когда мы приходим, оказывается, что все три столика уже забронированы.

«Ничего страшного, тогда поедem в ресторан по соседству, там всегда есть место», – говорит Юкико, идя обратно к машине.

Ей 88, она все еще водит и гордится этим. Ее соседу 99, и он тоже решил провести с нами этот день.

Мы мчимся вслед за ними по грунтовой дороге. Наконец мы выезжаем из леса, вот и ресторан, где мы наконец сможем поесть.

– Я обычно не ем в ресторанах, – говорит Юкико, усаживаясь. – Я ем то, что растет у меня в огороде. А рыбу покупаю у Танаки, мы с ним всю жизнь дружим.

Ресторан расположен прямо возле моря и напоминает планету Татуин из «Звездных войн». В меню большими буквами написано, что здесь подают «натуральную еду», приготовленную из экологически чистых овощей, выращенных в Охими.

«Ну ладно, еда – это не главное», – продолжает Юкико. Она кажется открытой и общительной и с удовольствием исполняет обязанности главы нескольких организаций в Охими.

«Еда не продлевает жизнь; секрет в том, чтобы улыбаться и хорошо проводить время», – говорит она, поднося ко рту крошечную сладость из меню дня.

В Охими совсем нет баров, а ресторанов всего несколько, но это не мешает островитянам вести активную социальную жизнь – она вращается вокруг общинных центров. Деревня делится на 17 соседских общин, в каждой из которых есть свой президент и чиновники, отвечающие за разные стороны жизни – культуру, праздники, общественные мероприятия и долгожительство – ему здесь уделяют особое внимание.

Нас приглашают в клуб одной из 17 общин. Это старое здание, которое жмет к склону одной из гор, поросших джунглями янбару, в которых живут бунагайя – покровители Охими.

Бунагайя – духи янбару

Бунагайя – магические существа, которые, по легенде, живут в лесах янбару – в Охими и соседних деревнях. Их изображают детьми с длинными рыжими волосами. Бунагайя любят прятаться в кронах деревьев и рыбачить, спустившись к морю.

Про этих лесных духов на Окинаве рассказывают множество чудесных историй. Они большие шутники, любят пошалить и вообще чрезвычайно непредсказуемые.

Жители Охими говорят, что бунагайя любят горы, реки, море, деревья, землю, ветер, воду и животных, так что, если хочешь с ними подружиться, нужно проявлять уважение к природе.

День рождения

Мы входим в общинный центр, нас встречает человек двадцать. Они говорят с гордостью: «Самому молодому из нас 83 года!»

Мы сидим за большим столом, пьем зеленый чай и беседуем с долгожителями. После интервью нас провожают в актовый зал, и мы все вместе празднуем день рождения трех членов общины – одной женщине исполняется 99, другой – 94, а самому молодому имениннику – 89 лет.

Мы поем песни, которые любят в Охими, а заканчиваем исполнением Happy birthday по-английски. 99-летняя именинница задувает свечи и благодарит гостей. Мы пробуем домашний торт с плодами шикуваса, танцуем – в общем, день рождения проходит так же, как у 22-летних.

Это наш первый праздник за неделю в Охими. Вскоре мы будем петь в караоке со стариками, у которых это получится лучше, чем у нас, и побываем на традиционном празднике с местными музыкантами, танцовщицами и уличной едой.

Вместе радоваться каждому дню

Праздники и увеселения – важнейшая составляющая жизни в Охими.

Нас пригласили сыграть в гейтбол – это одна из любимых игр окинавских долгожителей. Гейтбол напоминает крикет – тоже нужно бить битой по мячу. В гейтбол можно играть в любом месте, и это отличный предлог, чтобы немного развлечься и подвигаться. В Охими устраивают соревнования по гейтболу, причем для участников нет никаких возрастных ограничений.

Мы тоже приняли участие в матче и проиграли женщине, которой только что исполнилось 104 года. Все очень веселились, глядя друг на друга после игры.

Помимо праздников и развлечений, в жизни деревни большую роль играет религия.

Боги Окинавы

Древняя религия окинавских монархов называется «рюку-синто», что означает «Путь богов». В ней сочетаются элементы китайского даосизма, конфуцианства, буддизма и синтоизма, а также шаманизма и анимизма.

Согласно вере предков, мир населен бесконечным количеством разных духов – духов дома, леса, деревьев, гор... Очень важно угождать этим духам, совершая ритуалы, устраивая праздники, а также почитая святы места. На Окинаве многие леса считаются святыми. Там есть два основных типа храмов – утаки и угандзу. К примеру, возле водопада мы заходим в угандзу – маленький храм под открытым

небом, там лежат благовония и монеты. Утаки – это каменное здание, куда приходят помолиться; там, согласно поверьям, собираются духи.

Религия Окинавы гласит (и в этом она расходится с синтоизмом), что женщина в духовном отношении превосходит мужчину. Из-за этого именно женщины на Окинаве облечены духовной властью. Юта – женщины-медиумы, которых избирает деревня для общения с духами.

Также важное место в этой религии (и в японской культуре вообще) отведено почитанию предков – на Окинаве в доме старшего в роду обычно есть небольшой алтарь, где приносят жертвы предкам и молятся за них.

Мабуи

Мабуи – суть каждого человека, его душа и источник жизненной энергии. Мабуи – бессмертная субстанция, которая делает каждого из нас уникальным.

Иногда мабуи умершего человека поселяется в ком-то живом – и тогда, чтобы освободить ее, нужен специальный ритуал. Обычно он проводится, если кто-то, особенно молодой человек, умирает внезапно и мабуи не хочет уходить в мир мертвых.

А еще мабуи можно передать другому человеку. Например, если бабушка оставляет внучке в наследство кольцо, тем самым она передает ей часть своей мабуи. Также ее могут передавать фотографии.

Чем старше, тем сильнее

Теперь, некоторое время спустя, я вижу, что наши дни в Охими были полными событий, но в то же время проходившими в атмосфере расслабленности. Примерно так живут люди в этой деревне: с одной стороны, они все время заняты важными делами, с другой – все делают спокойно. Всегда следуют своему икигай, но никуда не торопятся.

В последний день мы отправились за сувенирами на рынок у въезда в Охими. Там продают только овощи, выращенные в деревне, зеленый чай и сок шикуваса, а также бутылки с «водой долголетия». Ее разливают из источника, спрятанного в сердце джунглей янбару.

Мы купили себе «воды долголетия» и выпили ее прямо на парковке возле рынка, любуясь морем и надеясь, что в этих бутылках содержится волшебный эликсир, который подарит нам здоровье и долголетие и поможет найти свой икигай. Напоследок мы сфотографировались у статуи бунагайя и еще раз прочли декларацию долгожителей.

Декларация села долгожителей

В 80 я все еще ребенок.

Когда придешь за мной в 90, забудь обо мне и жди, пока мне исполнится 100.

Чем старше, тем сильнее.

Не позволять нашим детям нянчиться с нами.

Если хочешь долго жить и быть здоровым – добро пожаловать в нашу деревню, здесь ты получишь благословение природы, и вместе мы постигнем секреты долголетия.

3 апреля 1993 года, Федерация клубов долгожителей деревни
Охими

Интервью

За неделю мы провели 100 интервью – расспросили стариков об их философии, икигай, о секретах долгой и активной жизни. Мы снимали интервью на две камеры, чтобы потом сделать небольшой документальный фильм.

Для этой главы мы отобрали фрагменты бесед, которые показались нам наиболее важными и вдохновляющими. Всем героям – 100 и более лет.

1. Не нервничать

«Секрет долгой жизни в том, чтобы не нервничать. При этом нужно сохранять восприимчивость, не давать сердцу состариться. Если улыбнуться и открыть свое сердце, твои внуки и все остальные захотят почаще видеть тебя».

«Лучший способ бороться с грустью – выйти на улицу и приветствовать людей. Я каждый день так делаю. Я выхожу на улицу и говорю: „Добрый день“, „Всего хорошего“. А потом

возвращаюсь домой и ухаживаю за своим огородом. Вечером навещаю друзей».

«Здесь никто ни с кем не ссорится. Мы стараемся не создавать лишних проблем. Быть вместе и хорошо проводить время – вот и всё».

2. Выработать правильные привычки

«Я каждое утро с удовольствием встаю в шесть, отодвигаю штору и люблюсь своим огородом – я там выращиваю овощи. Потом выхожу в сад и смотрю на помидоры, мандарины... Очень люблю смотреть на них, я так отдыхаю. Я провожу в саду час, а потом иду готовить завтрак».

«Я сам выращиваю свои собственные овощи и готовлю их – это и есть мой икигай».

«Как не поглупеть с годами? Секрет в руках. От рук к голове, и наоборот. Если постоянно трудиться – проживешь до 100 лет».

«Я каждый день встаю в четыре. Ставлю будильник на это время, чтобы выпить кофе и сделать зарядку. Это заряжает меня энергией до конца дня».

«Я ем все – думаю, секрет в этом. Мне нравится разнообразная еда».

«Работать. Если ты не работаешь, твое тело выходит из строя».

«Проснувшись, я иду к семейному алтарю, чтобы зажечь благовония. Нужно помнить о своих предках. Это первое, что я делаю каждое утро».

«Я каждый день встаю в одно и то же время, рано, и провожу утро у себя в огороде. Один раз в неделю мы с друзьями встречаемся, чтобы потанцевать».

«Я каждый день делаю зарядку и гуляю по утрам».

«Я каждое утро делаю гимнастику тайсо».

«Ешь овощи и проживешь долго».

«Для долгой жизни нужно делать три вещи: заниматься спортом, правильно питаться и общаться с людьми».

3. Каждый день поддерживать дружеские отношения

«Встречаться с друзьями – мой главный икигай. Мы собираемся и разговариваем, это очень важно. Я всегда помню, когда мы в следующий раз встретимся, эти встречи я люблю больше всего в жизни».

«Мое главное хобби – общаться с соседями и друзьями».

«Каждый день разговаривать с теми, кого ты любишь, – вот главный секрет долгой жизни».

«"Доброе утро! До встречи!" – говорю я детям, которые идут в школу, а тем, кто едет на машине, я кричу „Езжайте осторожно!“. С 8:00 до 8:15 вечера я стою на улице и здороваюсь со всеми. А потом отправляюсь домой».

«Пить чай и болтать с соседями – вот что лучше всего на свете. И еще петь вместе».

«Я каждое утро встаю в пять, выхожу из дома и спускаюсь к морю. Потом я иду в гости к подруге, и мы пьем чай. Это и есть секрет долгой жизни – встречаться с другими людьми».

4. Жить не торопясь

«Я все время говорю себе: „Спокойно“, „Помедленнее“. Без спешки живешь дольше. Это мой секрет долголетия».

«Я каждый день плету корзины из ивовых прутьев, это мой икигай. Я просыпаюсь и первым делом молюсь, потом завтракаю и делаю зарядку. В семь я начинаю работать. К пяти я устаю и иду встречаться с друзьями».

«Каждый день делать много всего. Все время находить себе занятия, но выполнять их не сразу, одно за другим».

«Секрет долгой жизни – рано ложиться спать, рано вставать и много гулять. Жить спокойно и получать удовольствие. Ладить с друзьями. Весна, лето, осень, зима... Наслаждаться каждым временем года».

5. Быть оптимистом

«Каждый день я говорю себе: „Сегодня будет день, полный бодрости и радости“».

«Мне 98 лет, но я до сих пор считаю себя молодым. Мне еще многое нужно успеть».

«Смеяться – вот что главное. Что бы я ни делал, я смеюсь».

«Я доживу до ста. Еще бы, конечно доживу! Эта мысль очень меня мотивирует».

«Петь и танцевать вместе с моими внуками – вот что лучшее в моей жизни».

«Мои самые близкие друзья уже в раю. В Охими больше нет рыбацких лодок, потому что и рыбы почти нет. Раньше можно было купить рыбу – и большую, и маленькую. А сейчас нет лодок, и людей тоже нет. Все они в раю».

«Я счастлива, что родилась здесь. Я каждый день благодарю за это богов».

«Главное в Охими и в жизни – улыбаться».

«Я делаю волонтерскую работу в Охими, чтобы вернуть то, что мне дали. Я, например, на своей машине возжу друзей в больницу».

«Нет никаких секретов. Надо просто жить».

Ключевые принципы образа жизни в Охими

- У всех опрошенных есть сад, а у некоторых – целые чайные плантации. Также жители деревни выращивают манго, шикувасу и т. д.

- Все жители принадлежат к общине, в которой, как в семье, чувствуют себя любимыми.

- У них много праздников, даже без особых поводов. Музыка, пение и танцы – важнейшая часть их уклада.

- У них есть призвание, иногда не одно. У них есть икигай, но они не воспринимают его чересчур серьезно. Они работают спокойно и с удовольствием.

- Они очень гордятся своими традициями и местной культурой.

- Они вкладывают душу в любое дело, которым занимаются, даже в самое незначительное.

- Жители деревни огромное внимание уделяют юимару, «духу взаимопомощи» Они помогают друг другу не только в делах вроде посева или сбора урожая – они вместе строят дома или работают бесплатно на благо деревни. Наш друг Мияги, с которым мы ужинали в последний день, рассказал нам, что с помощью всех своих друзей строит новый дом, где мы сможем остановиться, когда в следующий раз приедем в Охими.

- Они всегда чем-то заняты, но их дела разнообразны и позволяют расслабиться. Мы ни видели ни одного старика, который сидел бы на лавке без дела. Жители Охими все время куда-то идут – на встречу общины, в караоке или играть в гейтбол.

Глава 7

Принципы питания икигай

Что пьют и едят долгожители

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, Япония – страна с максимальной продолжительностью жизни (мужчины живут в среднем 85 лет, а женщины – 87,3 лет).

За Японией следует Испания – благодаря тамошнему климату и средиземноморской диете средняя продолжительность жизни составляет 79,5 лет у мужчин и 85 лет у женщин.

Кроме того, как вы уже знаете, в Японии больше всего людей, доживших до 100 лет: более 452 на миллион жителей (данные на июнь 2014 года).

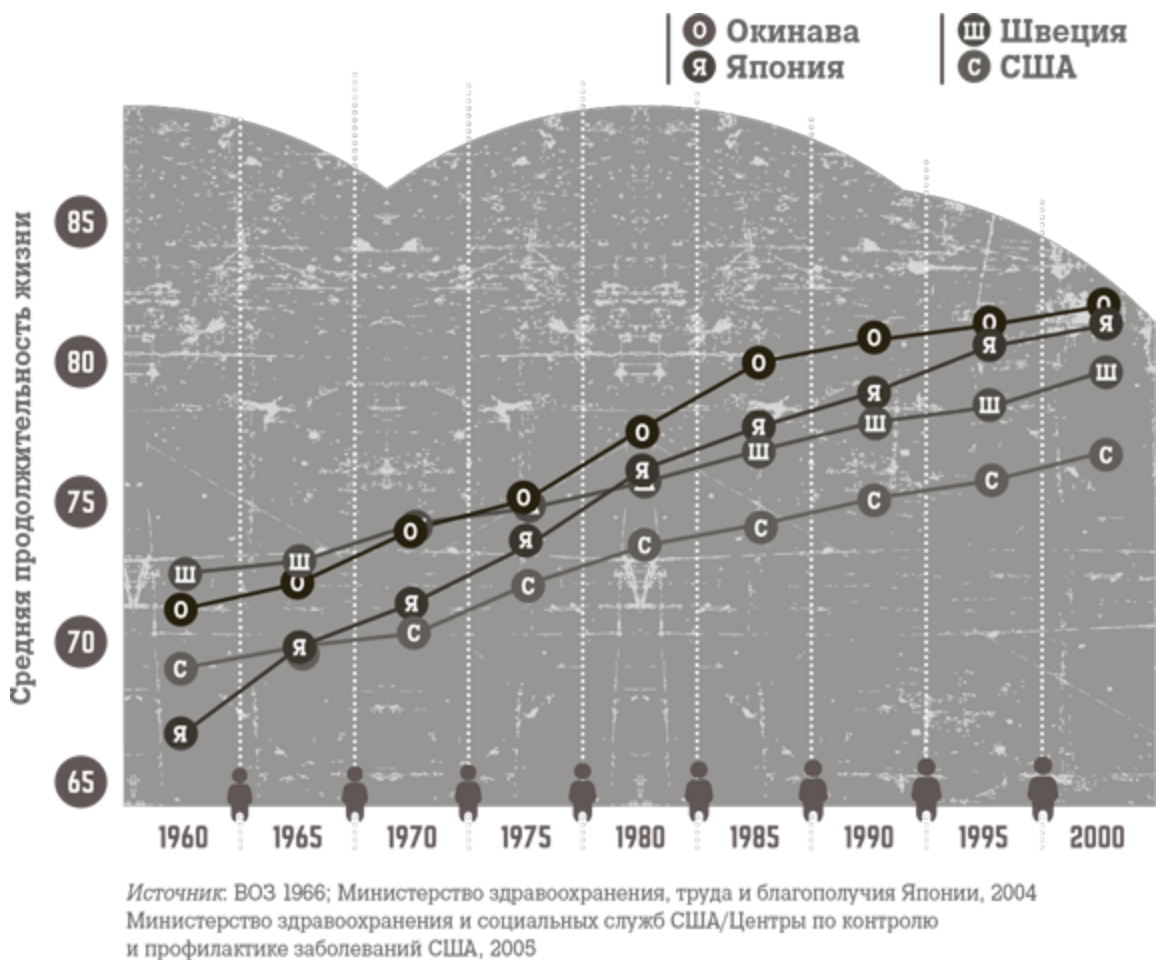


Рис. 3. Средняя продолжительность жизни в США, Японии и провинции Окинава

В Японии очень высокая средняя продолжительность жизни, но при этом внутри страны показатели сильно различаются. На рис. 3 показана средняя продолжительность жизни в Японии, Швеции, США и в провинции Окинава, и можно увидеть, что Окинава занимает первое место с большим отрывом.

Окинава сильно пострадала от войны. Многие жители провинции погибли в боях, другие умерли от голода, так что в 40–50-х годах прошлого века средняя продолжительность жизни на Окинаве была не очень высока. Однако по мере восстановления после войны провинция постепенно стала первой в стране.

В чем же секрет долголетия в Японии? И почему Окинава остается первым среди первых?

Исследователи отмечают, к примеру, что Окинава – единственная японская провинция, где нет железных дорог, так что ее жители вынуждены ходить пешком. А еще из всех японских провинций только населению Окинавы удастся следовать рекомендации правительства потреблять не больше 10 г соли в день.

Чудотворная система питания жителей Окинавы

На Окинаве от сердечно-сосудистых заболеваний умирает меньше людей, чем в других регионах страны, и это, несомненно, связано с рационом жителей острова. Неслучайно «окинавской диете» посвящают множество статей и исследований во всем мире.

Наиболее серьезные данные об этой диете, на которые принято ссылаться в статьях и книгах, приводит в своем исследовании Макото Судзуки, кардиолог из Университета Рюкю, который начиная с 1970 года опубликовал более 700 статей, посвященных особенностям пожилых жителей Окинавы и их рациону.

В 2011 году вышла книга Судзуки в соавторстве с Бредли Уилкоксом и Крейгом Уилкоксом «Программа Окинавы» (The Okinawa Program: How the World's Longest-Lived People Achieve Everlasting Health – And How You Can Too), в которой обобщены все данные об окинавской диете, известные ученым. Авторы изучали принципы питания на острове в течение 25 лет, и вот к каким выводам они пришли.

- Жители Окинавы питаются разнообразно, едят много растительной пищи. Судя по всему, разнообразие играет важную роль в системе питания на острове. В ходе исследования выяснилось, что в их регулярном рационе 206 наименований продуктов, включая специи. В день долгожители потребляют в среднем 18 разных продуктов – какой контраст с нашей скудной культурой фастфуда!

- Они едят минимум пять овощных или фруктовых блюд в день – не меньше семи видов овощей или фруктов. Самый простой способ понять, достаточно ли разнообразен стол, – ориентироваться на цвета. К примеру, если на столе красный перец, морковь, шпинат, цветная капуста и баклажаны, он проходит тест на разнообразие. Зелень, овощи и соевые продукты, такие, например, как тофу, – самые

популярные продукты на Окинаве. Около 30 % калорий из своего ежедневного рациона жители Окинавы получают из овощей.

- Основу рациона составляют злаки. Японцы каждый день едят белый рис, а также дополняют его лапшой соба или удон. Рис – самая популярная еда и на Окинаве.

- Жители Окинавы почти не едят сахара в чистом виде, а если они все-таки потребляют сахар, то тростниковый. Авторы этой книги могут говорить об этом с уверенностью: каждое утро, направляясь в Охими, мы проезжали мимо многочисленных тростниковых плантаций. Мы даже выпили сок из тростника. Возле лотка, с которого его продавали, висел плакат с описанием полезных свойств сока: он, в частности, препятствует раковым заболеваниям.

Отметим, что жители Окинавы в среднем трижды в неделю едят рыбу и, в отличие от остальных японцев, всем видам мяса предпочитают свинину – ее они едят один-два раза в неделю. Вот о чем еще упоминает Макото Судзуки:

- жители Окинавы потребляют в три раза меньше сахара, чем в среднем в Японии, то есть едят гораздо меньше сладостей и шоколада;

- едят почти в два раза меньше соли, чем остальные японцы (7 г в день, а не 12);

- жители острова в день потребляют в среднем 1785 килокалорий, тогда как в остальных регионах Японии средний дневной рацион составляет 2068 килокалорий. Низкая калорийность рациона характерна для всех голубых зон.

Вставать из-за стола чуть голодными

Вернемся к закону 80 %, о котором мы уже упоминали в начале книги – по-японски этот принцип звучит как *хара хачи бу*. Применять его очень просто: когда чувствуешь, что почти насытился, но собираешься съесть что-то еще – остановись.

Проще всего отказаться от десертов или просто немного уменьшить свою обычную порцию – так, чтобы, доев ее, еще испытывать легкий голод.

Именно поэтому в Японии порции гораздо меньше, чем на Западе. В Японии не едят первое, второе и десерт, как это принято в Испании, а приносят множество маленьких тарелочек с рисом, овощами,

закусками, супом мисо. Такой способ сервировки помогает не переедать, а также обеспечивает разнообразие, о котором шла речь в начале этой главы.

Принцип хара хачи бу был изобретен много веков назад. В книге XII века, посвященной дзен-буддизму, практикующим рекомендуется съедать две трети того, что им хочется съесть. Во всех ответвлениях буддизма принято есть немного меньше, чем хочется: возможно, буддистские монахи очень рано интуитивно поняли преимущества диеты.

Умеренность в еде продлевает жизнь?

Ответ очевиден, и мало кто ставит его под сомнение: конечно, да! Есть меньше, чем хочется (конечно, не впадая в крайности) – вот что ведет к долголетию. Чтобы быть здоровым, нужно есть так называемые продукты с высокой питательной ценностью – и избегать «пустых» калорий, которые не идут на пользу нашему организму.

Ограничить количество потребляемых калорий – один из самых эффективных способов продлить себе жизнь. Эксперименты с лабораторными крысами и исследования долгожителей в голубых зонах показали, что закон 80 % (к концу трапезы вы должны насытитесь на 80 %) продлевает молодость. Избыток калорий, напротив, ведет к тому, что организм много сил тратит на переваривание пищи, становится вялым и быстрее изнашивается.

Умеренный рацион понижает уровень инсулиноподобного фактора роста ИГФ-1 – белка, играющего очень важную роль в процессе старения. Одна из причин, по которым мы – люди и животные – стареем, – избыток ИГФ-1 в крови.

Если ритм жизни не позволяет применять правило 80 %, можно устраивать себе один-два разгрузочных дня в неделю. Диета «5:2», которая сейчас популярна в США, рекомендует дважды в неделю ограничивать свой рацион 500 калориями, а в остальные дни питаться нормально. Разгрузочные дни, помимо прочих преимуществ, дают отдых пищеварительной системе и очищают организм.

15 натуральных антиоксидантов из рациона жителей Окинавы

Антиоксиданты – это молекулы, которые замедляют клеточное окисление, нейтрализуя вредные для организма свободные радикалы. Хорошо известны антиоксидантные свойства зеленого чая – о них мы еще поговорим более подробно.

А вот еще 15 продуктов, которые считаются ключевыми в окинавской диете из-за высокого содержания антиоксидантов (жители Окинавы употребляют их ежедневно):

- тофу;
- мисо^[5];
- тунец;
- морковь;
- гойя – китайская горькая тыква;
- конбу (местная водоросль);
- капуста;
- нори (водоросль);
- лук;
- ростки сои;
- эчима (разновидность тыквы);
- сырая или вареная фасоль;
- маниока;
- перец;
- чай санпин-ча.

Санпин-ча: король чаев Окинавы

Это самый популярный чай Окинавы – смесь зеленого чая и цветов жасмина. На Западе известен его ближайший родственник – жасминовый чай, который обычно привозят из Китая. Исследование специалистов Университета Окинавы показало, что жасминовый чай снижает уровень холестерина в крови.

На Окинаве чай санпин-ча можно найти повсюду, в каждом автомате с напитками, который попадется по пути. Он соединяет антиоксидантные свойства зеленого чая с полезными качествами жасминового, то есть:

- снижает риск сердечных приступов;
- укрепляет иммунитет;
- помогает бороться со стрессом

- снижает уровень холестерина.

Жители Окинавы выпивают в среднем около трех чашек санпин-ча в день. Европейцам может быть непросто найти этот конкретный вид чая, но можно ограничиться просто жасминовым чаем или качественным зеленым.

Секреты зеленого чая

С древних пор считается, что зеленый чай обладает ценнейшими медицинскими свойствами. Последние исследования доказали справедливость этого утверждения: те, кто часто пьет зеленый чай, живут дольше. Жители Китая пьют зеленый чай уже несколько тысячелетий, в то время как остальной мир начал потреблять его всего несколько веков назад.

Его сушат на воздухе, без ферментации, благодаря чему даже в сухом и измельченном виде он сохраняет активные вещества и оказывает следующий положительный эффект на состояние организма:

- контролирует холестерин;
- снижает уровень сахара в крови;
- регулирует кровообращение;
- защищает от гриппа (благодаря высокому содержанию витамина С);
- улучшает состояние костей (благодаря высокому содержанию фтористой соли);
- защищает от бактериальных инфекций;
- защищает от солнечного излучения;
- обладает очищающим и мочегонным действием.

Белый чай (слабо ферментированный) содержит еще больше полифенолов и, соответственно, имеет еще более выраженный антивозрастной эффект. Считается, что это самый сильный антиоксидант в мире: один стакан белого чая по содержанию антиоксидантов равен примерно 12 стаканам свежавыжатого апельсинового сока.

Подытожим сказанное: регулярное потребление зеленого или белого чая уменьшает количество свободных радикалов, замедляя таким образом процесс старения.

Охими – особый случай

В Охими люди не только живут дольше, чем в других частях Японии, но и в преклонном сохраняют хорошую физическую форму. В Охими можно увидеть, как 90-летний старик разъезжает на мотоцикле, а 100-летние жители – прогуливаются по улице или работают в огороде.

По сравнению с другими регионами Японии в Охими:

- каждый день потребляют в три раза больше зеленых овощей;
- едят в два раза больше овощей (соя);
- едят больше водорослей и рыбы;
- потребляют меньше риса.

Сила фруктов шикуваса

Шикуваса – фрукт из семейства цитрусовых, произрастающий на Окинаве. Большую часть плодов шикуваса выращивают именно в Охими. Шикуваса – на редкость кислый фрукт, его сок невозможно пить, если не разбавить водой, внешне он напоминает мандарин, а по вкусу – что-то среднее между мандарином и лимоном.

В этом фрукте содержится много нобилетина – это флавоноид^[6], который является мощным антиоксидантом. Нобилетин есть во всех цитрусовых, но в шикувасе его в 40 раз больше, чем, например, в апельсине! Ученые доказали, что потребление нобилетина предупреждает атеросклероз, рак, диабет второго типа и ожирение.

Кроме того, шикуваса содержит витамины С, В1, каротин и минералы. Она входит в состав почти всех национальных блюд, кроме того, жители Охими любят сок из шикуваса. Когда в Охими нас пригласили на день рождения, там подавали торт с шикуваса.

Антиоксиданты, доступные на Западе

В 2010 году газета Daily Mirror опубликовала список продуктов, замедляющих старение. В частности, в этом списке фигурировали:

- овощи (например, шпинат и брокколи) – в них содержится много клетчатки, воды и минералов;
- жирная рыба (например, лосось, скумбрия, тунец, сардина) – в ней много антиоксидантов;

- фрукты – это источник витаминов, а кроме того, они уничтожают токсины, обязательно: цитрусовые, клубника, абрикосы;

- ягоды (например, клюква, брусника или ягоды годжи) – в них содержится много фотохимических антиоксидантов;

- сухофрукты – они восстанавливают запасы энергии, содержат витамины и антиоксиданты;

- злаки (овес, пшеница) – они являются источником минералов и придают энергию;

- оливковое масло – имеет антиокислительный эффект, который особенно ярко отражается на состоянии кожи;

- красное вино (потреблять в умеренных количествах) – содержит антиоксиданты, расширяет сосуды.

Эти продукты в ежедневном рационе помогают чувствовать себя моложе и замедлить старение организма.

Обратите внимание: рекомендуется отказаться от очищенной муки и сахара, покупной выпечки, полуфабрикатов, а также коровьего молока и продуктов, приготовленных из него.

Глава 8

Немного движения для долгой жизни

Восточные практики, способствующие здоровью и долголетию

Согласно данным исследований, которые проводились в голубых зонах, дольше всех живут не те, кто занимается спортом всерьез, а те, кто просто регулярно двигается.

Приехав в Охими, мы обнаружили, что жители деревни остаются активными даже после 80–90 лет. Они не сидят дома, глядя в окошко и почитывая газеты. Жители Охими много ходят, собираются вместе и ездят в караоке, рано встают и, позавтракав, сразу же отправляются в огород полоть грядки. Они не занимаются никаким определенным видом спорта, а просто в своей повседневной жизни много двигаются.

Просто встать со стула

«Метаболизм замедляется на 90 % после того, как человек посидел на месте, не вставая, в течение получаса. Если просидеть, не вставая, два часа, уровень полезного холестерина в крови падает на 20 %. Но стоит просто встать со стула на пять минут – и все возвращается в норму. Встать со стула – это легко, не делать этого глупо», – пишет Гевин Брэдли, директор международной ассоциации, цель которой – дать людям представление о том, как вредно для здоровья постоянно сидеть на месте.

Когда живешь в городе, не всегда получается двигаться достаточно, но можно прибегнуть к упражнениям, эффективность которых была доказана много веков назад. Восточные практики для достижения телесного, духовного и интеллектуального равновесия на Западе вошли в моду лишь в последнее время, тогда как на Востоке их история измеряется тысячелетиями.

Йога, которая была изобретена в Индии, но стала очень популярной в Японии, или китайские практики вроде тайцзи или цигун помогают людям достичь гармонии тела и сознания, чтобы подходить к жизни спокойно и радостно. Эти занятия часто называют эликсиром молодости: они улучшают общее состояние организма и

прекрасно подходят пожилым людям, которым сложнее поддерживать себя в форме.

Японские ученые доказали, что восточные практики продлевают жизнь: например, тайцзи помогает бороться с остеопорозом, замедляет развитие болезни Паркинсона и улучшает кровообращение, а также повышает эластичность и тонус мышц. Также эта практика оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние, защищая от стресса и депрессии.

Сейчас мы рассмотрим некоторые другие техники, способствующие здоровью и долголетию, но для начала – традиционный японский комплекс упражнений, чтобы начать день.

Дарума тайсо

Эти утренние упражнения японцы делали еще до Второй мировой войны. Слово «радио» («радзио») изначально оставалось в названии, потому что раньше указания к каждому упражнению давал диктор по радио, а сейчас люди обычно делают их, включив специальный канал по телевизору. Одна из главных целей, которые ставят перед собой практикующие дарума тайсо, – усиление командного духа, ощущение себя частью коллектива.

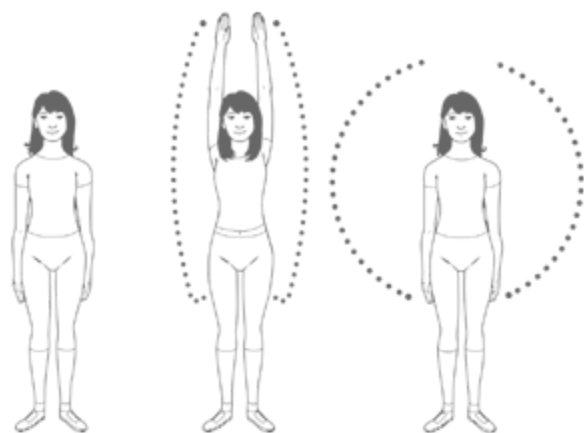
Дарума тайсо всегда практикуют в группе, часто – в больших спортзалах, с колонками – в школах перед началом занятий, в офисах перед началом рабочего дня. Почти все долгожители, с которыми мы беседовали в Охими, делают эти упражнения, большинство – по утрам. Даже в доме престарелых, куда мы тоже зашли, многие, даже те, кто уже передвигается на коляске, тоже отводят пять минут в день для дарума тайсо.

Сами упражнения занимают от 5 до 10 минут, в зависимости от того, выполняют их от начала до конца или отдельные блоки. Гимнастика тайсо сочетает в себе элементы растяжки и упражнения для суставов. Одно из наиболее известных упражнений состоит в том, чтобы просто поднимать руки над головой, а потом через сторону опускать вниз, совершая полукруговые движения (рис. 4).

Йога

Йога, популярная сейчас как в Японии, так и на Западе, подходит практически всем. Некоторые ее позы и элементы перекочевали даже в лечебную гимнастику для людей с ограниченными возможностями и для беременных женщин.

Йога возникла в Индии тысячелетия назад, и целью ее создателей было уравновесить духовную и физическую составляющие человека. Сам термин происходит от слова «ярмо» на санскрите – оно обозначало элемент упряжи, который соединял вьючных животных между собой и крепил к ним повозку. Точно так же йога стремится соединить тело и дух, чтобы подтолкнуть человека к здоровой жизни в гармонии с тем, что его окружает.



Простая версия упражнений дарума тайсо (5 минут)

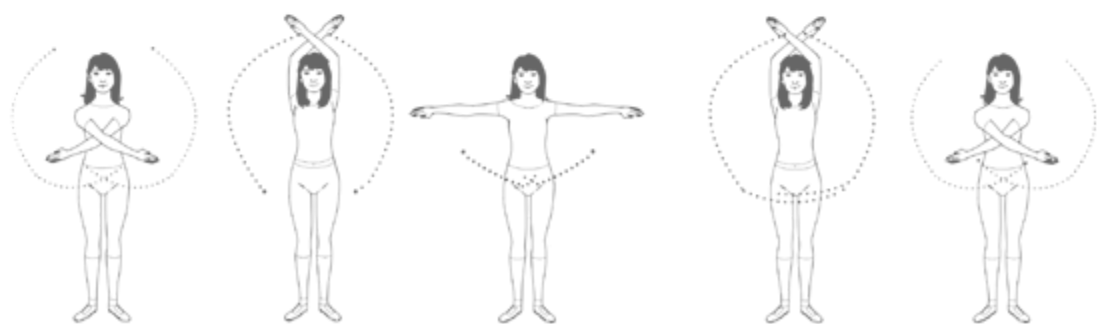
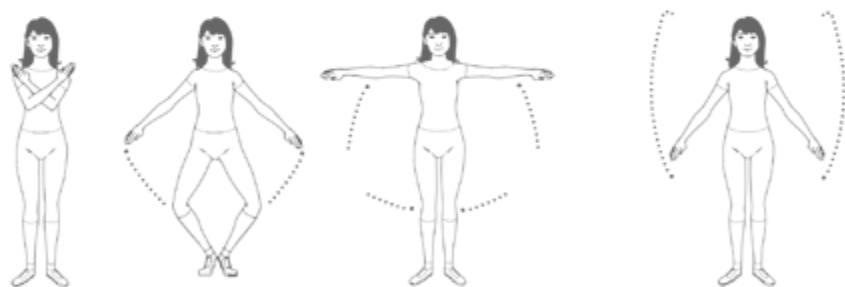
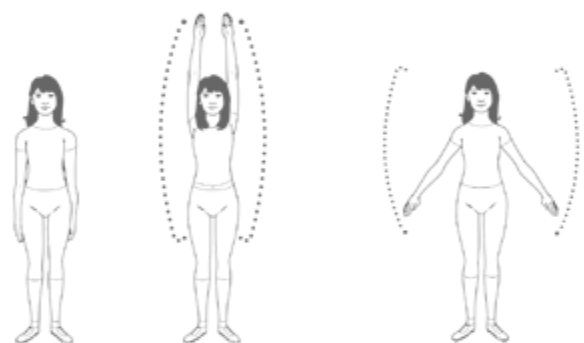
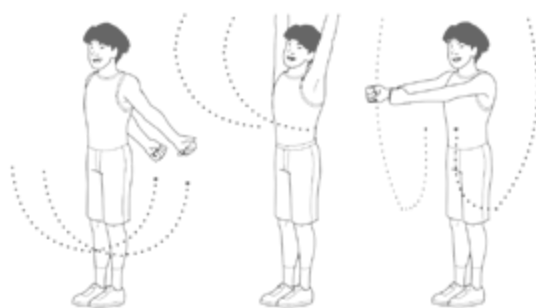
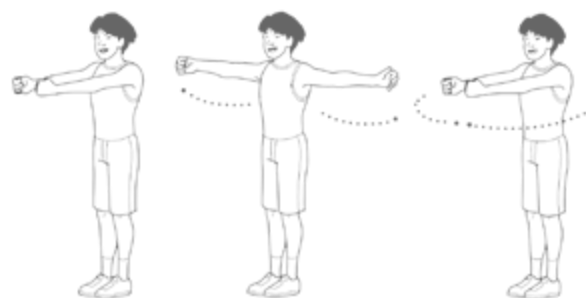
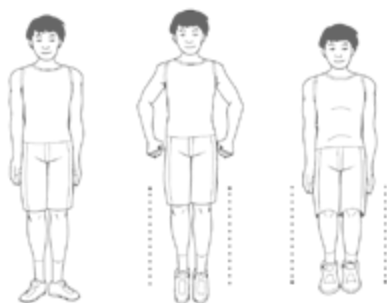


Рис. 4



Ключевые принципы йоги таковы:

- постижение человеческой природы;
- очищение тела и сознания;
- приближение к божественному.

Школы йоги

Хотя разные направления йоги объединены общей целью, между ними есть и различия, связанные с традициями и текстами, на которые опирается каждая конкретная школа. Как говорят мастера йоги, различия эти состоят в том, какой путь выберет практикующий для достижения совершенства:

- джнана-йога: йога, направленная на познание, концентрацию и духовный рост;
- карма-йога: основной смысл состоит в выполнении предписанных обязанностей без привязанности к плодам труда для обретения спасения;
- бхакти-йога: йога служения, посвящения себя божественному;
- мантра-йога: читая мантры, человек расслабляется и очищает сознание;
- кундалини-йога: сочетает различные подходы, чтобы достичь состояния просветленности и гармонии благодаря энергии, сосредоточенной в основании позвоночника человека;
- раджа-йога, известная также как «царская йога»: сочетает различные подходы, чтобы достичь единства с самим собой и с миром;
- хатха-йога: направление, наиболее распространенное на Западе и в Японии, при помощи определенных асан (поз) достигается внутренняя гармония.

Как совершать приветствие солнцу (сурья-намаскар)

Одно из ключевых упражнений в хатха-йоге – сурья-намаскар – приветствие солнцу. Оно состоит из 12 шагов (рис. 5).

1. Соедините стопы и выпрямите позвоночник, не напрягая его. Выдохните.
2. Соедините ладони и, не разъединяя их, поднимите руки над головой. Немного наклоните корпус назад, не прекращая дышать.

3. Продолжая дышать, наклонитесь вперед и коснитесь ладонями пола, не сгибая колен.

4. Отставьте одну ногу назад, выпрямите ее, коснитесь пола кончиками пальцев. Вдохните.

5. Отставьте назад другую ногу, держите руки и ноги прямыми, задержите дыхание.

6. Продолжайте дышать, согните руки в локтях и потянитесь грудью к полу, опираясь коленями на пол.

7. Вытяните руки и отклонитесь назад, сделайте вдох.

8. Опираясь на пол ладонями и ступнями, поднимите бедра, выпрямите ноги и руки, чтобы получилась буква «Л». Не забывайте о дыхании.

9. Вынесите вперед ногу, которую в пункте 4 отводили назад и сгибали. Ваши ступня и колено должны оказаться на одной линии у вас под подбородком, между ладоней. Вдохните.

10. Коснитесь ладонями пола, как в позе 3. Дышите.

11. Поднимите руки со сложенными вместе ладонями над головой, на вдохе немного отклонитесь назад, как в позе 2.

12. Опустите руки, вернись в исходную позу – позу горы. Продолжайте дышать.

Итак, вы поприветствовали солнце и готовы к новому прекрасному дню.

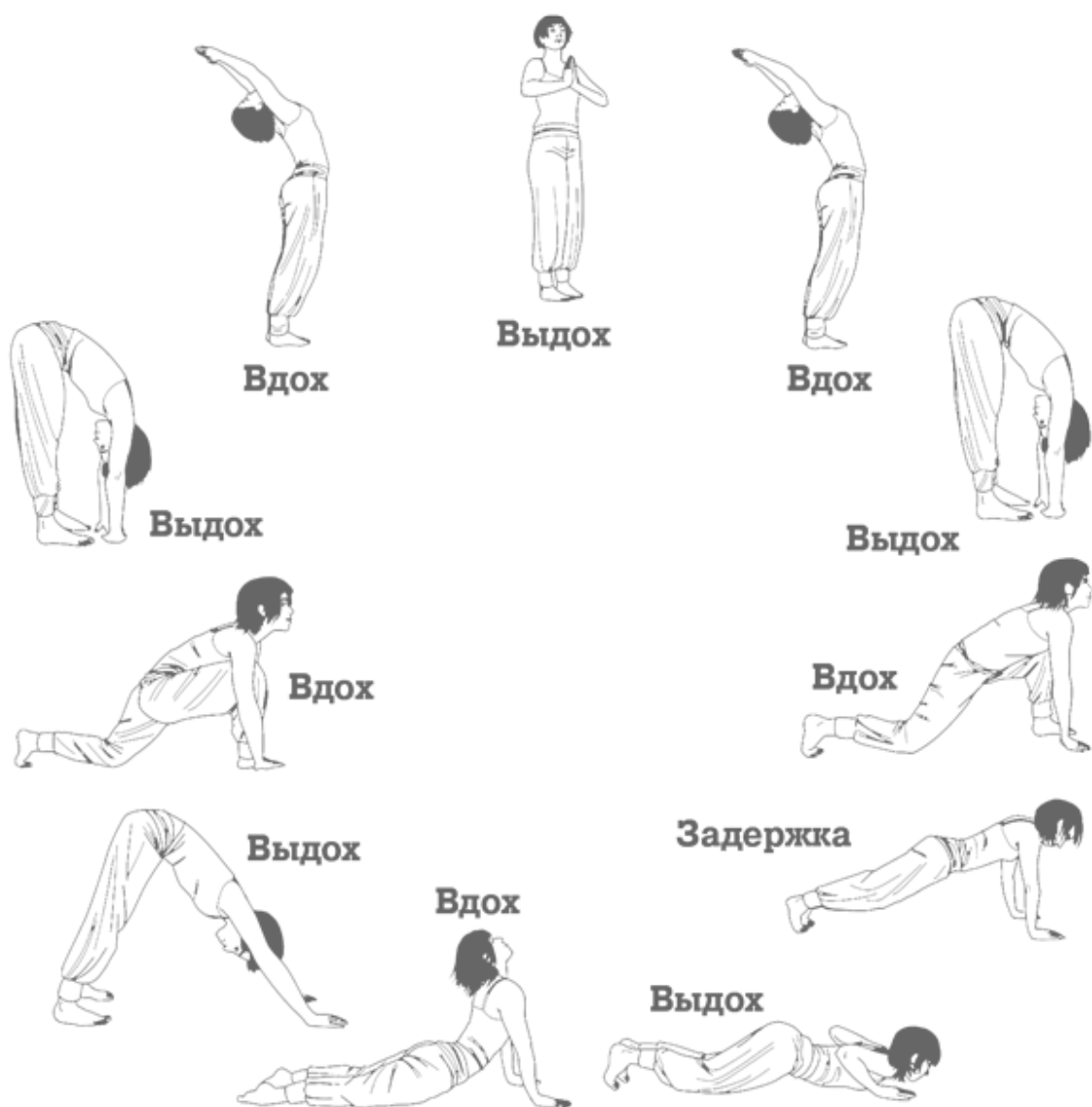


Рис. 5

Тайцзи

Тайцзицюань – китайское боевое искусство, очень популярное в Японии. Первые школы тайцзи появились задолго до возникновения буддизма и конфуцианства.

Считается, что его создателем был Чжан Саньфэн, даос и мастер боевых искусств, а главным популяризатором во всем мире – Ян Лучань, живший в XIX веке.

Поначалу тайцзи было боевым искусством, направленным на преодоление себя. Его целью была самозащита с минимальным использованием физической силы, в основном за счет ловкости.

Позже тайцзи стало восприниматься как способ излечить тело и душу, достичь здоровья и мира в душе. Китайское правительство начало продвигать его, чтобы приучить граждан страны к занятиям спортом, так что постепенно тайцзи ушло довольно далеко от исходного боевого искусства, превратившись в практику обретения здоровья, подходящую для всех.

Стили тайцзи

Существуют различные направления тайцзи, среди которых можно выделить четыре основных:

- стиль чэнь: в рамках этого стиля принято чередовать медленные движения с быстрыми;
- стиль ян: медленные текущие движения;
- стиль ву: очень медленные точные движения;
- стиль у-хао: движения почти незаметны, потому что в этом стиле главное – внутренняя работа. Это одна из самых редких школ тайцзи как в Европе, так и в Китае.

Несмотря на различия, все стили тайцзи объединены следующими целями:

- 1) тщательно контролировать каждое движение;
- 2) превосходить силу ловкостью;
- 3) идти вторым, но приходить к цели первым;
- 3) познать себя и противника.

Десять базовых принципов тайцзи

Мастер Ян Чэньфу полагал, что существует 10 основных принципов, помогающих правильно практиковать тайцзи. Перечислим их.

1. Голова поднята, в ней сосредоточена энергия.
2. Грудная клетка сжата, спина выпрямлена.
3. Поясница расслаблена, ее движения определяют движения всего тела.
4. Следует различать легкое и тяжелое, чтобы понимать, где находится вес тела.

5. Плечи расслаблены, а локти свободны.
6. Ум должен преобладать над физической силой.
7. Верхняя и нижняя части тела хорошо скоординированы и действуют вместе.
8. Внутреннее слито с внешним, чтобы синхронизировались сознание, тело и дыхание.
9. Движения непрерывны, плавны и гармоничны.
10. Поиск покоя внутри движения. Действия, которые совершает тело, приносят спокойствие сознанию.

Подражая облакам

Одно из самых известных упражнений тайцзи – «облака», или «руки-облака». Вот как оно выполняется (рис. 6).

1. Вытяните руки вперед, ладонями вниз.
2. Приблизьте руки к себе, разверните ладони, словно обнимаете дерево.
3. Раскройте руки в стороны.
4. Отведите правую руку вверх и в центр, а левую – вниз и в центр.
5. Нарисуйте перед собой воображаемый мяч.
6. Разверните правую ладонь к лицу.
7. Перенесите вес на правую ногу повернитесь вправо, продолжая следить глазами за движением рук.
8. Измените положение ладоней: правую поставьте на пояс, а левую поместите перед лицом.
9. Перенесите вес тела на левую ногу.
10. Повернитесь влево, глядя на поднятую левую руку.
11. Медленно повторите эту последовательность движений, перенося вес тела, когда меняется положение рук.
12. Снова вытяните руки вперед, затем медленно опустите их, вернувшись таким образом в исходную позицию.

Цигун

Название «цигун», или «ки-гонг» происходит от слов «ки» – жизненная энергия» и «гонг», работа. Центральная задача, которую ставит перед собой цигун, – работа с жизненной силой организма. Хотя цигун – сравнительно молодая практика, название ее берет

начало от искусства даосских монахов, направленного на улучшение душевного и физического состояния.

В начале XX века про цигун стали писать в статьях и научных трактатах, посвященных боевым искусствам, а в 30-е годы прошлого века его элементы стали использовать в больницах – об этом говорится в книге Донь Хао «Лечение туберкулеза с помощью цигун». Позже практику стало популяризовать китайское правительство, как это было и с тайцзи.

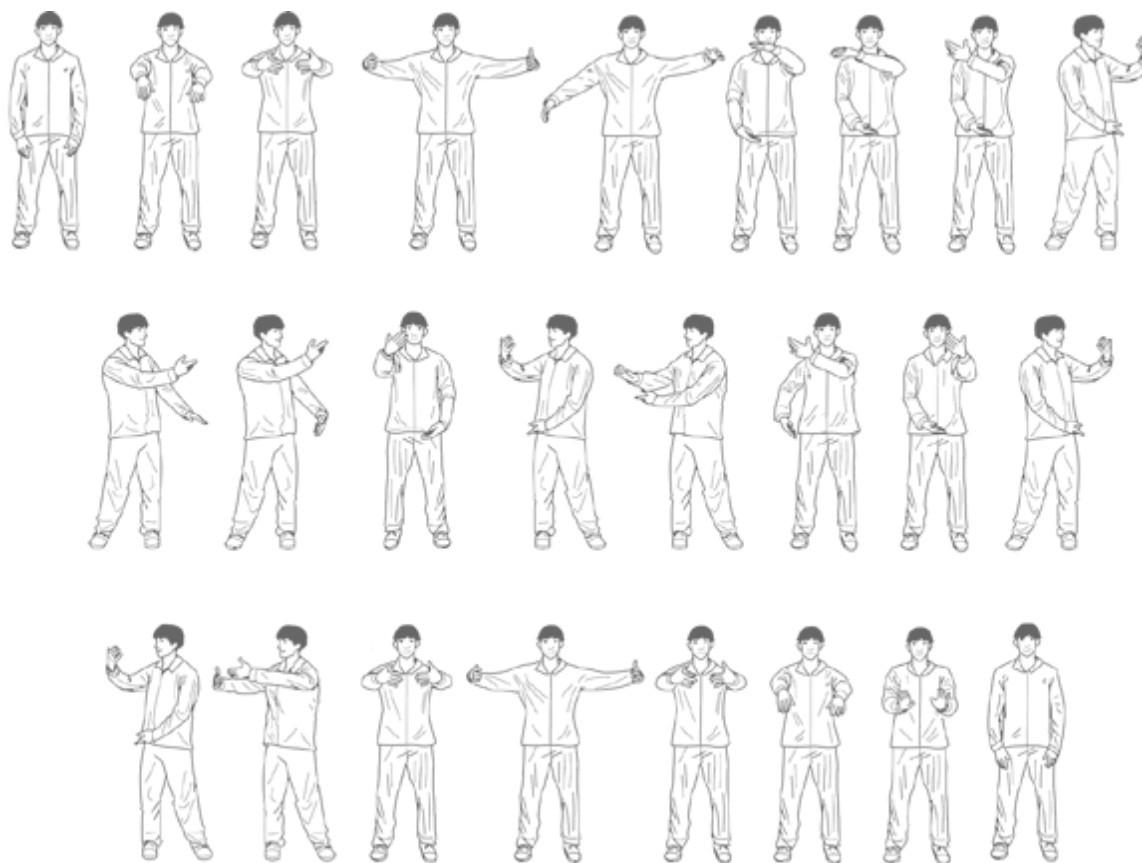


Рис. 6

Цигун – физические упражнения, статические и динамические, которые выполняются сидя или стоя и направлены на стимуляцию дыхания. Существуют различные стили цигун, но цель каждого из них – усилить существующую в человеке жизненную энергию. Движения, как правило, довольно мягкие и несложные, при этом цигун требует серьезной работы.

Преимущества практики цигун

Последние научные исследования показали, что цигун, как и йога или тайцзи, благотворно влияет на здоровье. Вот в чем этот эффект состоит:

- улучшается работа мозга;
- улучшается баланс половых гормонов;
- снижается вероятность инфаркта;
- снижается давление у людей, страдающих гипертонией;
- укрепляются кости;
- улучшается кровообращение;
- замедляется развитие старческой деменции;
- работа всех систем организма гармонизируется;
- улучшается взаимосвязь мозга с остальными органами;
- укрепляется сердце;
- нейтрализуется побочный эффект лекарств от рака.

Регулярные занятия цигун не только улучшают физическую форму человека, но и продлевают ему жизнь.

Школы цигун

Чтобы правильно выполнять упражнения цигун, нужно принять во внимание, что жизненная энергия распределена по всему нашему телу, поэтому важно уметь следующее:

1. Контролировать тело, чтобы принять правильную позу. Важно крепко стоять на полу.
2. Контролировать дыхание – оно должно быть ровным, мягким и спокойным.
3. Контролировать сознание: это самое сложное, так как требуется фильтровать мысли.
4. Контролировать жизненную энергию: путем выполнения предыдущих трех пунктов, чтобы она свободно текла по телу.
5. Контролировать дух: это самое главное, ведь «дух – это сила и корень в сражении».

Таким образом, цигун способствует более слаженной работе организма.

Пять элементов цигун

Одно из самых известных упражнений цигун состоит в последовательном изображении пяти элементов – земли, воды, дерева, металла и огня. Эта последовательность движений помогает уравновесить пять потоков энергии, чтобы улучшить работу мозга и остальных органов.

Существует много способов заниматься цигун. Мы приводим здесь упражнения Марии Исабель Гарсиа Монреаль из Института цигун в Барселоне.

Земля

1. Поставьте ноги на ширину плеч.
2. Слегка разведите носки, чтобы сделать позу более устойчивой.
3. Расслабьте плечи, не поднимая их, руки опустите вдоль тела.
4. Не забывая дышать, поднимите руки на уровень плеч, ладонями вниз.
5. Продолжая дышать, согните колени, опустите руки ладонями к себе на уровень пресса.
6. Замерьте в этой позе на несколько секунд, сконцентрировавшись на дыхании.

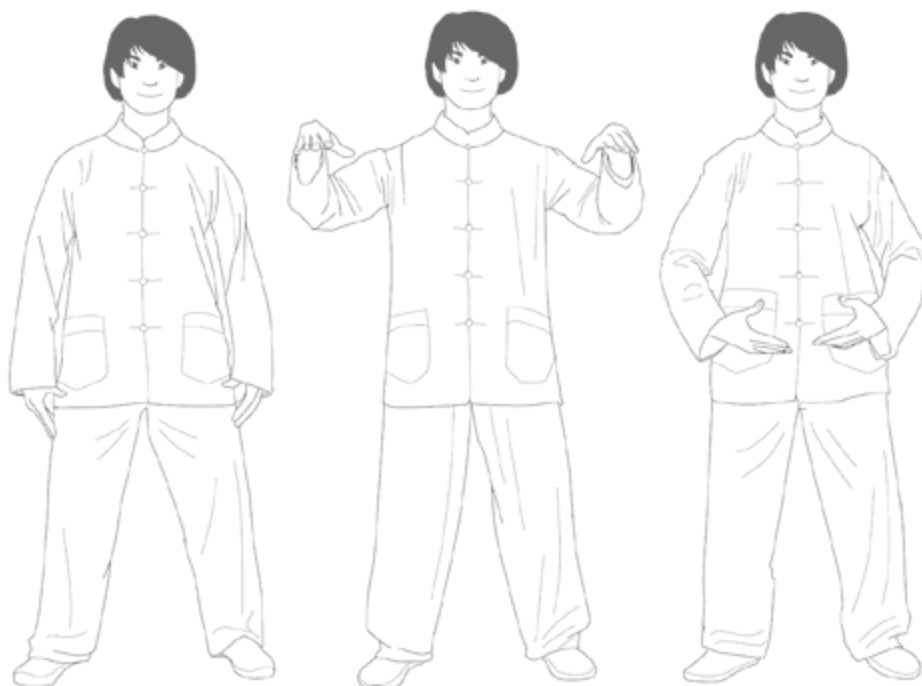


Рис. 7

Вода

1. В позе земли согните колени, присядьте, держа спину прямой. Во время упражнения продолжайте глубоко дышать.
2. Опустите копчик вниз, растягивая поясницу.
3. Продолжайте дышать, встаньте и вернитесь в позу земли.
4. Трижды повторите упражнение.



Рис. 8

Дерево

1. Из позы земли, не забывая глубоко дышать, разверните ладони вверх, раскройте руки в стороны круговым движением, пока ладони не окажутся на уровне ключиц. Разверните руки так, чтобы ладони и локти смотрели вниз, а плечи оставались расслабленными.

2. Выполните движения из пункта 1 в обратном порядке, вернитесь в исходную позицию.

3. Повторите эту последовательность трижды.

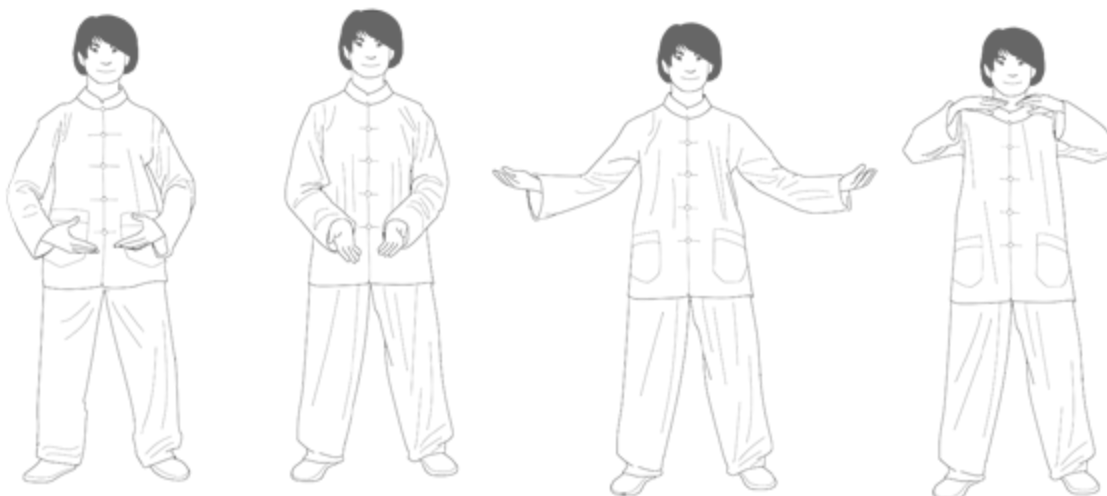


Рис. 9

Металл

1. Из позы земли поднимите руки на уровень грудной клетки.
2. Сблизьте ладони, оставив между ними 10 см. Пальцы расслаблены и слегка раздвинуты.
3. Продолжая дышать, разведите ладони, поставьте их на уровне плеч.
4. Продолжая дышать, верните ладони в позицию 2.
5. Выполните эту последовательность еще три раза, ощущая, как энергия концентрируется в теле каждый раз, когда вы сближаете ладони перед грудью.



Рис. 10

Огонь

1. Из позы земли, продолжая дышать, поднимите руки на уровень сердца, держа одну ладонь чуть выше другой (ладони смотрят друг на друга).

2. Сделайте круговое движение руками, чтобы почувствовать энергию сердца.

3. Слегка разверните бедра налево, не напрягая торс, держите локти параллельно полу.

4. Разведите руки (ладони все еще обращены друг к другу), правую поднимите на уровень плеча, а левую опустите до низа живота.

5. Продолжая дышать, соедините руки на уровне сердца.

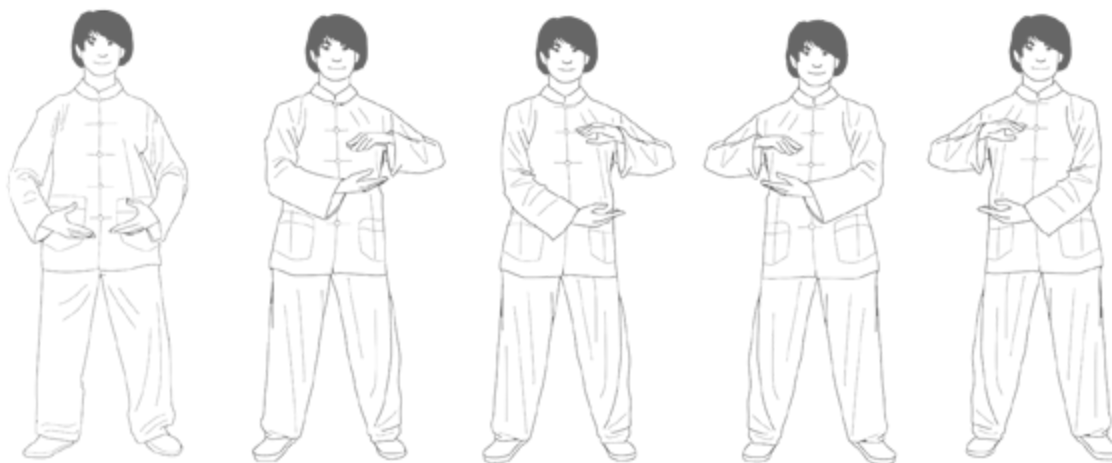


Рис. 11

Окончание упражнения

Из позы земли, продолжая дышать, снова поднимите руки на уровень плеч ладонями вниз.

Продолжая дышать, опустите расслабленные руки вдоль корпуса и вернитесь в исходное положение.

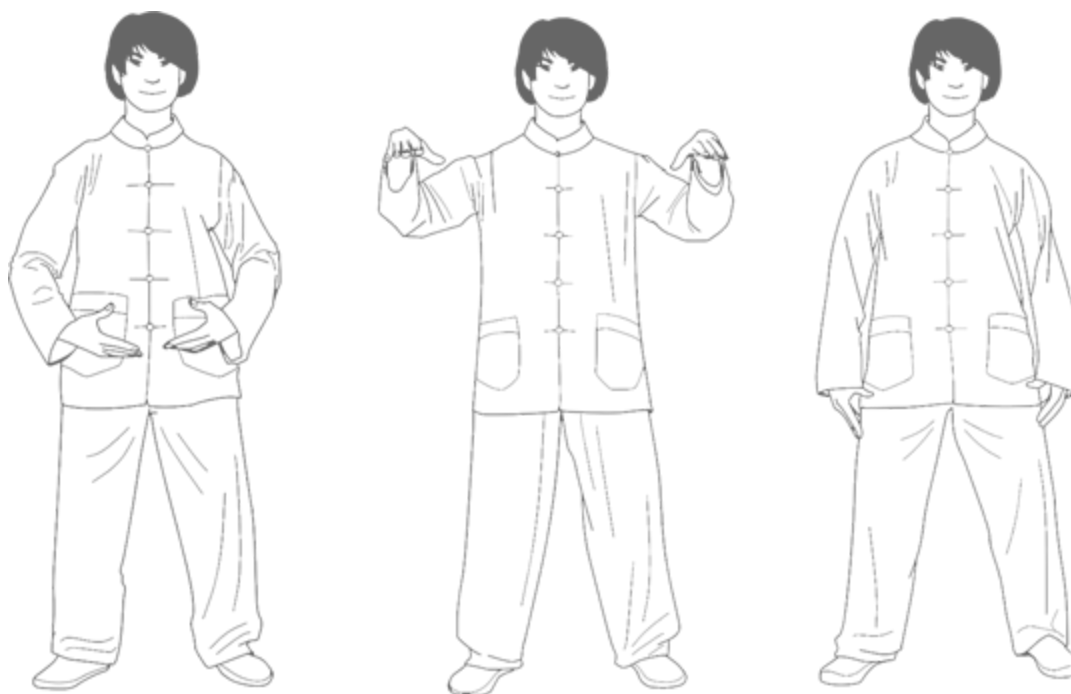


Рис. 12

Шиацу

Терапия шиацу была создана в начале XX века в Японии для борьбы с артритом. Также шиацу работает с энергией: врач давит ладонью или большим пальцем на определенные участки тела пациента. В сочетании с растяжкой и дыхательными упражнениями шиацу приводит органы в равновесие.

«Не так важно, чтобы упражнение имело название, подражало чему-либо и было бы увековечено в нефрите. Важны техника и суть этого упражнения. Выпрямляться и сжиматься, наклонять и поднимать голову, шагать, сидеть, отдыхать, стоять на месте, идти быстро или медленно, кричать или дышать... Все что угодно может быть упражнением».

Гэ Хун, китайский ученый и алхимик

Правильно дышать, чтобы жить дольше

Книга «Десять книг, приближающих к совершенству» (Xiuzhenshishu) была написана в XIII веке. Это сборник материалов разного происхождения для совершенствования тела и сознания. В частности, в книге приводятся цитаты Сунь Сымяо, известного китайского врача и эссеиста, жившего в V веке. Этот знаток восточных традиций соотносил свои техники дыхания со временами года.

«Весной дыши, чтобы видеть яснее, а дерево может помочь твоей печени.

Летом дыши, чтобы сердце и огонь пребывали в мире.

Осенью дыши, чтобы прийти к равновесию, собирай металл и держи легкие влажными.

Затем дыши для здоровья поясницы и наблюдай за тем, как успокаиваются твои внутренние воды.

В любое время года дыши глубоко, чтобы селезенка справилась с пищей.

И, конечно, не выдыхай громко – выдоха не должны слышать даже твои собственные уши.

Эти упражнения прекрасны, они помогут тебе сохранить свой божественный эликсир».

Глава 9

Психологическая устойчивость и ваби-саби

Как принимать проблемы и перемены, не старея от тревог и стрессов

Что такое психологическая устойчивость?

Всех людей с четким икигай объединяет то, что они не отступают от цели, что бы ни происходило. Когда судьба отворачивается от них, когда повсюду препятствия – они никогда не сдаются, а продолжают бороться.

Мы поговорим о психологической устойчивости – это понятие в последние десятилетия стало очень популярно в психологии. Эмоциональная устойчивость – не только стойкость и готовность к борьбе. Как мы увидим из этой главы, таково определенное восприятие мира, которое можно воспитать в себе, чтобы уметь сосредоточиваться на главном, а не на сиюминутном, защищаться от негативных эмоций. В последней главе мы расскажем, как стать менее эмоционально хрупкими.

Рано или поздно у всех у нас случаются трудные моменты, и борьба с ними может привести к снижению качества жизни. Чтобы быть готовым к сложностям, необходимо тренировать тело и сознание.

«Если ты упал семь раз, встань восемь».

Японская пословица

Эмоциональная устойчивость – это наша способность справляться с трудностями. Чем мы более психологически устойчивы, тем проще нам после падения подняться и вновь обрести смысл жизни.

Психологически устойчивый человек умеет концентрироваться на главном, на своих целях, не позволяет горю полностью захватить себя. Его сила в гибкости, в умении приспосабливаться к жизненным изменениям и ударам судьбы. Он сосредоточен на том, что ему подвластно, и не переживает из-за вещей, которые не может контролировать.

Как гласит знаменитая молитва о душевном покое Рейнгольда Нибура:

*«Боже, даруй нам милость:
принимать с безмятежностью то, что не может быть
изменено,
мужество – изменять то, что должно,
И мудрость – отличать одно от другого».*

Стоицизм и буддизм для эмоциональной устойчивости

Сиддхартха Гаутама (Будда) родился принцем города Капилавасту, жил во дворце, окруженный роскошью. В 16 лет он женился, и у него родился сын. Но богатства и семейной жизни Сиддхартхе было недостаточно, поэтому, когда ему исполнилось 29, он задумал изменить свою жизнь, поэтому сбежал из дворца и стал аскетом. Но и аскеза не удовлетворила его: принц не достиг счастья и благополучия, к которым стремился. Ни роскошь, ни бедность не принесли плодов. Сиддхартха понял, что мудрый человек не должен отказываться от удовольствий. Он может жить с ними, понимая, как легко стать их рабом.

Древнегреческий философ Зенон Китийский в юности учился в школе киников. Ее приверженцы вели аскетичный образ жизни, отринув все земные наслаждения: жили прямо на улице и не имели никакой личной собственности, кроме одежды, которая была на них.

Зенон обнаружил, что это не приносит ему душевного покоя. Его философия стоицизма началась с признания, что в удовольствиях нет ничего дурного, если только они не подчиняют нас себе: нужно всегда быть готовым к тому, что какое-то из них исчезнет. Цель его философии состояла не в том, чтобы лишить себя всех эмоций и радостей (как это делали киники), а в том, чтобы уберечься от негативных переживаний.

С самого начала одной из целей как буддизма, так и стоицизма, был контроль над желаниями и эмоциями. Несмотря на все различия между этими двумя философскими системами, обе они стремятся к уменьшению нашего эго и контролю над отрицательными эмоциями, а в центре обеих находится душевное здоровье.

Что самое ужасное может с нами произойти?

Даже получив работу своей мечты, через некоторое время мы начинаем искать новую. Выиграв в лотерею и купив отличную машину, мы вскоре начинаем хотеть яхту. Стоит нам завоевать возлюбленного – и нам тут же нужен кто-то другой.

Мы бываем ненасытны.

С точки зрения стоиков, это недостойные желания. Цель добродетельного человека – достичь спокойствия, освободиться от тревоги, страха, жалости, тщеславия, злобы, наполниться радостью, любовью, покоем и благодарностью.

Идя к этой цели, стоики практиковали нечто вроде негативной визуализации: воображали себе худшее, что могло с ними произойти, чтобы быть к этому готовыми. Чтобы опробовать эту методику, нужно представить себе плохое событие и постараться воспринимать его объективно и отстраненно.

Сенека, один из богатейших людей Древнего Рима, вел роскошную жизнь, будучи при этом приверженцем стоицизма. Он советовал каждый вечер, перед отходом ко сну, заниматься негативной визуализацией. Сам Сенека не только представлял себе неприятные ситуации, но и реализовывал их: к примеру, прожил неделю без слуг и без дорогой еды и питья. После такого опыта ему было легче ответить на вопрос: что самое ужасное может с тобой приключиться?

Медитация: лечение чувств

Помимо негативной визуализации, существует еще один базовый принцип стоицизма – осознавать, что подвластно нам, а что нет, – об этом молился теолог Рейнгольд Нибур.

Нет смысла страдать из-за того, что мы не можем изменить. Необходимо понимать, на что мы можем повлиять, а на что – нет, чтобы не дать отрицательным эмоциям захлестнуть себя. Эпиктет сказал: «Расстраивают человека не факты и события, а то, как он смотрит на них».

Дзен-буддизм использует медитацию, чтобы осознать свои чувства и желания и таким образом освободиться от них. Цель медитации не только очистить сознание, но и понаблюдать за собственными

переживаниями, не вовлекаясь в них. Таким образом мы приучаем себя не идти на поводу у гнева, зависти, досады.

Одна из главных буддистских мантр направлена на контроль отрицательных эмоций: «ом мани падме хум», где «ом» – щедрость, очищающая от гордыни, «ма» – этика, умиротворяющая ревность, «ни» – терпение, утихомиривающее страсти и желания, «пад» – усердие, избавляющее от предрассудков, «ме» – отказ от алчности, «хум» – мудрость, очищающая от ненависти.

Настоящий момент, или Непостоянство вещей

Еще один ключ к эмоциональной устойчивости – жить настоящим: буддизм и стоицизм учат нас, что лишь оно существует и подвластно нам. Не стоит жалеть о прошлом и бояться будущего, нужно воспринимать вещи такими, какими они являются в данный момент.

Тхить Нят Хань говорил: «Мы находимся здесь и сейчас, и единственное время, в котором мы живы, это настоящий момент». Стоики советовали также размышлять о бренности вещей. Император Марк Аврелий сказал: «Вещи, которые мы любим, подобны листьям на дереве – они могут опасть, как только подует ветер». И еще один его афоризм: «Перемены в мире вокруг – это не что-то внезапное, они в природе вещей» – по сути, очень близкая буддизму идея.

Нужно отдавать себе отчет в том, что все вещи, которыми мы обладаем, и все люди, которых мы любим, когда-нибудь исчезнут с лица земли. Нужно помнить об этом, но не впадать из-за этого в пессимизм. Мысли о бренности всего сущего не должны огорчать нас, напротив, из-за них нужно ценить каждую минуту своей жизни и людей, которые нас окружают. «Жизнь наша коротка, все мы смертны», – сказал Сенека.

Непостоянство, эфемерность вещей стоит в центре любой буддистской практики. Если помнить о них постоянно, притупляется боль от утрат.

Ваби-саби и неповторимость момента

Ваби-саби – японское понятие, описывающее красоту переменчивого, иллюзорного и несовершенного мира, который нас

окружает: вместо того, чтобы искать красоту в идеальном, поищем ее в несовершенстве и незавершенности.

Именно благодаря ваби-саби японец оценит, к примеру, чашку неправильной формы с трещиной посередине. Лишь несовершенное, эфемерное и незаконченное обладает истинной красотой, поскольку уподобляется природе.

Еще одно важное для японской культуры понятие, тесно связанное с ваби-саби, – ити-го, ити-э, что можно перевести как «этот момент существует только сейчас и никогда больше не повторится». Эту фразу часто произносят во время встреч с другими людьми – родственниками, близкими или даже незнакомцами, – чтобы напомнить друг другу, что момент встречи уникален и неповторим, поэтому нужно наслаждаться им, не думая о прошлом или будущем.

Еще это часто говорят во время чайной церемонии, дзен-медитации и в японских боевых искусствах: каждое из этих искусств сосредоточено на настоящем моменте.

Мы, европейцы, привыкли к незыблемости каменных домов и соборов. Иногда нам кажется, что все неизменно, и мы теряем чувство времени. Греко-романская архитектура любит симметрию, идеально ровные линии, безупречные фасады, статуи и здания, которые остаются неизменными через века.

Японская архитектура, напротив, не стремится быть идеальной и безупречной, так как следует принципу ваби-саби. Традиционное деревянное здание строится с сознанием того, что в будущем оно разрушится и понадобится помощь следующих поколений, чтобы восстановить его. Японская культура принимает смертную природу человека и его творений.

В Японии синтоистские храмы перестраивают каждые 20 лет уже несколько тысячелетий. Не так важно, чтобы здание простояло много лет, важно поддерживать традиции и обычаи – они существуют дольше любого рукотворного здания.

Нужно просто принять тот факт, что существуют вещи, неподвластные нам, – такие как ход времени или эфемерная природа всего, что нас окружает.

Ити-го, ити-э учит нас сосредотачиваться на настоящем и наслаждаться каждым моментом жизни. Поэтому стоит искать свой

икигай и следовать ему. Ваби-саби учит нас ценить красоту несовершенного как возможность для развития.

Антихрупкость как вершина эмоциональной устойчивости

Легенда гласит, что, когда Геракл впервые увидел Лернейскую гидру, он впал в отчаяние: стоило ему отрезать ей одну голову, как на ее месте вырастали две новые. Он никогда не сможет убить Гидру, ведь под его натиском она лишь становится сильнее.

Нассим Николас Талеб, американский исследователь ливанского происхождения, в своей книге «Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса» (Antifragile: Things That Gain from Disorder) пишет, что мы используем слово «хрупкость», говоря о людях, вещах и компаниях, которые слабеют, когда им причиняют вред, а слова «прочность» или «устойчивость» – применительно к вещам, которым сложно нанести урон, однако у нас нет специального термина, обозначающего способность становиться сильнее от вреда.

Чтобы описать Лернейскую гидру, Николас Талеб использует слово «антихрупкость». За самой идеей антихрупкости стоит знаменитый афоризм Ницше: «Все, что нас не убивает, делает нас сильнее».

Концепция антихрупкости хорошо иллюстрируют катастрофы и стихийные бедствия. В 2011 году в регионе Тохоко цунами разрушило десятки городов и деревень вдоль побережья, множество людей погибло.

Спустя два года после катастрофы мы посетили те места. Мы проехали десятки километров по разбитому шоссе, видели десятки опустевших заправок и деревень-призраков с разрушенными домами, разбитыми машинами и покинутыми железнодорожными станциями. Эти села оказались хрупкими, без помощи правительства они так и не смогли восстановиться.

Другие города, к примеру, Исиномаки или Кесеннума, тоже сильно пострадали от цунами, однако спустя несколько лет жители объединились и отстроили их заново. Исиномаки и Кесеннуму можно считать примером устойчивости – эти города после бедствия сумели вернуться к нормальной жизни.

Также от цунами и землетрясения пострадала атомная станция Фукусимы. Инженеры оказались не подготовлены к стихийному бедствию: атомная станция до сих пор находится в аварийном состоянии, и так будет еще несколько десятков лет – цунами продемонстрировало ее хрупкость.

Спустя несколько минут после землетрясения японские финансовые рынки закрылись. Какие же компании были наиболее востребованы в течение нескольких недель после землетрясения? В 2011 году сильно обогатились большие строительные корпорации: они отстраивали заново все побережье Тохоку. В данном случае эти компании можно считать примером антихрупкости: катастрофа лишь увеличила их доход.

Посмотрим, как можно применить идею антихрупкости в нашей повседневной жизни.

Шаг 1: не ограничиваться чем-то одним

Не довольствуйтесь единственным заработком, ищите побочный доход – откройте свой бизнес, найдите дополнительную работу, научитесь зарабатывать с помощью своего хобби. Имея всего один источник дохода, легко остаться ни с чем, если дела у фирмы пойдут плохо и вас решат уволить, – такая ситуация делает человека уязвимым. Если же у вас есть разные источники заработка, может получиться так, что, лишившись своей основной работы, вы просто станете больше сил отдавать дополнительной, и она начнет приносить вам больше прибыли: невезение обернется успехом, это и есть антихрупкость.

У всех опрошенных жителей Охими был дополнительный заработок: большинству помогал огород – урожай можно было продавать на местном рынке.

То же самое правило применимо и к нашим отношениям с людьми: как говорят англичане, «не клади все яйца в одну корзину».

Бывают люди, которые, влюбляясь, полностью растворяются в партнере, ставят его в центр Вселенной. Если отношения заканчиваются, такой человек в одночасье лишается всего – а этого можно было бы избежать, общаясь с друзьями и ведя насыщенную жизнь – это помогло бы восстановиться после травмы, сделало бы человека более антихрупким.

Возможно, сейчас вы думаете: «Мне не нужно никаких дополнительных работ и зарплат, и с моими друзьями я буду счастлив всегда. Зачем искать чего-то еще?» Как пишет Талеб, «это может показаться напрасной тратой времени, потому что обычно ничего особенного не происходит. Но на самом деле что-то, что выбьет вас из колеи, все равно случится – рано или поздно».

Шаг 2: быть осторожным и готовым рисковать одновременно

Мир финансов прекрасно иллюстрирует это правило. Если у вас есть 10 000 евро, вы можете вложить 9000 из них в надежный инвестиционный фонд или сделать долгосрочный вклад, а оставшуюся тысячу вложить в десять молодых компаний – по 100 евро в каждую. Вполне возможно, что три из них обанкротятся (вы на этом потеряете 300 евро, еще три обесценятся на бирже (вы потеряете еще 100 или 200), две вырастут в цене (заработаете 100 или 200), а одна получит прибыль в десятикратном или более размере (вы получите 900 евро или даже больше).

Получается, что вы останетесь в выигрыше, даже если три компании из десяти обанкротятся! Подобно гидре, благодаря опасностям вы лишь станете сильнее.

Ключ к антихрупкости – умение идти на небольшие риски, которые могут в итоге обернуться выгодой, но при этом избегать крупных опасностей, которые способны погубить нас, – к примеру, вложить 10 000 евро в сомнительный инвестиционный фонд, реклама которого встретила в газете.

Шаг 3: устранять причины хрупкости

Задайте себе вопрос: что делает вас хрупким, уязвимым? Какие люди, вещи и привычки потенциально несут вам вред и потери?

Перед боем курантов в новогоднюю ночь мы обычно стараемся задать себе новую жизненную планку, взять на себя определенные обязательства. Это хорошо и продуктивно, однако полезнее сосредоточиться на том, от чего стоит отказаться, к примеру:

- перестать перекусывать между едой;
- есть сладости только один день в неделю;
- перестать тратить много, чтобы постепенно отдавать все долги;

- не общаться с «энергетическими вампирами»;
- не тратить время на занятия, которые не нравятся;
- не проводить в Facebook больше 20 минут в день.

Чтобы выработать в себе эмоциональную устойчивость, нужно не бояться противоречий: они заключают в себе возможность роста. Если нам удастся достичь состояния антихрупкости, мы сумеем каждый удар обратить себе на пользу, очищая свою жизнь и всегда стремясь к икигай.

Мы сами решаем, воспринимать удары судьбы как несчастье или как опыт, который можно использовать в разных сферах, постоянно совершенствуясь и ставя перед собой более масштабные цели.

Жизнь, согласно подходу ваби-саби, – это абсолютное несовершенство, а течение времени показывает нам, что все проходит, однако для человека, познавшего икигай, каждый момент жизни дает столько возможностей, что превращается в вечность.

Эпилог

Икигай – искусство жить!

Мицуо Аида был одним из лучших каллиграфов и мастеров хайку в XX веке в Японии. Это еще один человек, посвятивший всю жизнь своему вполне определенному икигай: передавать чувства в стихах из 17 слогов, используя кисть для каллиграфии. Многие его хайку – о настоящем моменте и скоротечности жизни.

いまここにしかないわた
しのいのちあなたのいのち

«Прямо здесь и сейчас есть лишь это – твоя и моя жизни».

Или:

«Здесь, сейчас».

Это хайку создано, чтобы читатель ощутил «печальное очарование вещей».

いまここ

Еще одно стихотворение связано с одним из главных секретов икигай: «Счастье всегда достигается сердцем».

しあわせはいつも自分の心がきれる

И последнее: «Продолжай в том же духе, не сворачивай с твоего пути».

そのままでいいがな

Обретя икигай, нужно следовать ему каждый день, чтобы придать смысл своему существованию. Если вести осознанную свою жизнь, то и самая рутинная работа захватывает и приносит удовольствие, как мы видели в истории каллиграфа, замирающего перед холстом, и повара, который и полвека спустя продолжает готовить суши с любовью.

10 законов икигай

Мы закончим наше путешествие мудростью жителей Охими – 10 законами икигай.

1. Оставайтесь всегда активными, не удаляйтесь от дел.

Человек, бросающий любимое дело, которое ему хорошо удается, теряет смысл жизни. Поэтому даже после официального выхода на пенсию важно заниматься любимым делом, совершенствуя свое мастерство, принося пользу и красоту нашему маленькому миру.

2. Воспринимайте все спокойно.

Уровень спешки и стресса обратно пропорционален качеству жизни. Как гласит старая пословица, «тише едешь – дальше будешь». Если перестать жить от дедлайна до дедлайна, жизнь заиграет новыми красками.

3. Не переедайте.

Применительно к питанию работает принцип «Лучше меньше, да лучше». Чтобы долго оставаться здоровым, нужно всегда вставать из-за стола немного голодным.

4. Окружите себя друзьями.

Лучший способ справиться с тревогами – дружеская беседа, обмен историями, которые облегчают жизнь. У друзей можно спросить совета, с друзьями можно посмеяться, помечтать, испытать полную гамму чувств.

5. К следующему дню рождения улучшите свою физическую форму.

Вода постоянно движется, остается свежей и не застаивается. Так же и наш организм нуждается в ежедневных упражнениях, чтобы его

хватило надолго. Кроме того, во время занятий спортом выделяются эндорфины – гормоны счастья.

6. Улыбайтесь.

Доброжелательное поведение располагает к вам других людей и помогает расслабиться. Конечно, не нужно забывать обо всех сложностях, которые придется преодолеть, но в любых обстоятельствах нужно радоваться тому, что ты находишься здесь и сейчас в мире, полном возможностей.

7. Вернитесь к природе.

Хотя большинство людей живет в городах, мы созданы, чтобы жить в гармонии с природой. Нам нужно почаще возвращаться к ней, чтобы восполнить свои запасы энергии.

8. Благодарите.

Предков, природу, которая дала вам воздух и пищу, своих близких – всех и все, что день ото дня делает нас счастливыми. Каждый день посвящайте несколько минут благодарности – и вы почувствуете, как счастье заполняет вас.

9. Живите настоящим.

Перестаньте жалеть о прошлом и бояться будущего. Все, что у вас есть, это сегодняшний день. Проживите его так, чтобы он навсегда сохранился в памяти.

10. Следуйте своему икигай.

У всех нас есть дар, который придает смысл нашему существованию и заставляет жить в полную силу до самого конца. Если вы пока не обнаружили икигай, то, как говорил Виктор Франкл, поиск предназначения – ваша следующая задача.

Мы, авторы этой книги, желаем вам долгой, счастливой и осмысленной жизни.

Спасибо, что вы здесь.

Эктор Гарсия (Кирай) и Франсеск Миральес

Сноски

1

Моринга (полезное растение) – быстрорастущее и неприхотливое в уходе дерево, произрастающее на территориях с тропическим и субтропическим климатом. Чай с морингой – единственный чайный напиток, не содержащий кофеина. – *Прим. пер.*

2

Научно-популярная телепрограмма на испанском канале RTVE. – *Прим. пер.*

3

Пер. с англ. Сергея Ильина.

4

Ким Су Нён завоевала «золото» на Олимпиаде в Сеуле. – *Прим. ред.*

5

Продукт традиционной японской кухни в виде густой пасты. Производится путем ферментации соевых бобов, риса, ячменя, пшеницы или смеси из них с помощью специального вида плесневых грибов. – *Прим. ред.*

6

Флавоноиды – группа растительных веществ, которые, попадая в организм, усиливают активность некоторых ферментов. – *Прим. пер.*