***Як повернути собі внутрішній спокій***
Бути спокійним за будь-яких обставин - це ознака пасивності та безпорадностічи навпаки - суперсила? Зберігати спокій, коли навколо рушиться світ, може здатися ознакою байдужості, чимось неприродним, що навіть межує із соціопатією. А може, навпаки, це – одне з найкращих вмінь, яких ми можемо досягти?

П'ять концепцій спокою від філософії до музики, мистецтва і поезії допоможуть нам відчути умиротворення та віднайти внутрішню гармонію. Багатьох із нас війна зробить сильнішими.

Як дбати про ментальне здоров'я попри стрес?
Як це - бути психопаткою?
Скільки треба спати, щоб зберегти здоров'я?

***Філософія стоїцизму***

«Зберігайте спокій і безтурботність, попри будь-які випробування, які підкидає вам життя», - радив римський філософ Марк Аврелій. Легше сказати, ніж зробити, можна подумати. Але насправді стоїк Аврелій знав простий спосіб, як легко досягти спокою. Філософ Епіктет та інші стоїки вважали, що віднайти внутрішній спокій необхідно і цілком у наших руках. У відомому творі «Медитації», як пояснює лектор Лондонського університету Джон Селларс, Аврелій радив, як «побачити наші повсякденні проблеми і турботи у ширшій перспективі».

Будучи імператором Риму, Аврелій жив під неабияким тиском, але, як розповідає Селларс, «він часто нагадував собі, яким коротким є його життя у порівнянні з безкінечним часом і яким крихітним воно є у порівнянні з цілим космосом».

Аврелій також постійно нагадував собі, що «хоч би яке розчарування чи негативні емоції він відчував, вони зрештою є лише продуктом його власних суджень чи інтерпретацій ситуацій, а отже, цілком піддаються його контролю».

Але чому власне так важливо бути спокійним? У розумінні стоїків, спокій - це сила.

Селларс пояснює: «Спокій необхідний для гарного і щасливого життя. Адже розладнаний, стурбований розум не здатен ухвалювати розумні рішення. Людина, захоплена бурхливими емоціями, не може мислити раціонально. Нам потрібен спокійний настрій, щоби зупинитися і поміркувати, а не діяти імпульсивно».

Ця основна ідея стоїків мала, за словами Селларса, великий вплив на засновників сучасної когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), і її ефективність довели багато досліджень".

***Електронна музика***

Традиційно музикою для релаксації вважають звуки тропічного лісу або шум морських хвиль. Але насправді звуки, які заспокоюють кожного із нас, досить індивідуальні.

Так само як стоїки дивились на своє життя на тлі неосяжного космосу, виконавець електронної музики Джордж Фіцджеральд шукав натхнення у Всесвіті та зірках для свого альбому 2022 року Stellar Drifting.

Фіцджеральд подорожував пустелею у штаті Нью-Мексико і спостерігав за зірками. «Космос дозволяє нам вийти за рамки себе. Він нагадує, що ми крихітні, незначні».

Електронна, гаражна та хаус-музика десятиліттями були способом втекти від реальності. Як вважає Фіцджеральд, зірки на небі - і є втечею від реальності, яка об'єднує всіх нас. Мабуть, найбільш заспокійливим треком в його альбомі є Setting Sun, яким можна насолоджуватися не тільки на жвавому танцмайданчику, а радше лежачи на дивані чи стоячи на схилі пагорба, споглядаючи величезність всесвіту - і нашу власну нікчемність.

***Мистецтво спокою***

Так само і у візуальному мистецтві спокійний, медитативний досвід одного глядача є інтенсивною психодрамою для іншого. Картини шведської художниці Гільми аф Клінт дехто називає «езотеричними», вони резонують із «метушливістю сучасної культури». Утім, для інших глядачів такі шедеври, як «Десять найбільших» чи «Молодість! є втіленням умиротворення і загадкової потойбічності.

Аф Клінт розпочала свою кар'єру як художниця-пейзажистка, яку надихала природа, але згодом її твори почали набувати абстрактних форм. Вона вірила, що її роботи були написані під керівництвом вищих духів. Як і інші до неї, вона розглядала наше існування лише як маленький елемент у ширшій схемі речей.
Можливо, споглядання таких таємничих і потойбічних речей для декого з нас може принести глибоке умиротворення.

***Гармонія хайку***

Вважають, що жанр японської поезії, хайку, який складається з 17 складів у трьох рядках, має заспокійливу дію на читача. Композиція хайку вимагає строгого дотримання числа складів і спонукає поета зосередитися на одному образі чи моменті, що саме по собі має медитативний ефект.
Використання образів природи в хайку також викликає відчуття безтурботності та миру. Стислість і простота хайку дозволяє читачу зануритися в образи і сенси, не відчуваючи себе пригніченим надмірними ідеями та мовою.
Найвідомішим автором хайку є японський поет XVII століття Мацуо Басьо. Він бум не лише майстром хайку, а й буддистським монахом і мандрівником.

Його вірші поєднують ідею дзен про єдність із творінням. Кожен з його віршів відтворює сцену зі світу природи - стрибає жаба, літній місяць, цвіт вишні, зимовий сніг - що наводить на думку про незначущість людського життя в контексті неосяжної природи. Басьо вів самотнє життя, позбувшись будь-якого майна. Його хайку є результатом гострого ока та медитативного розуму, які не відволікаються на життєві дрібниці, а тому він тонше відчуває красунавколишнього світу - і є ближчим до власної інтуїції.

Хайку та їхня пильна увага до деталей є частиною більш широких японських концепцій нагомі та ікігай, які приблизно можна перекласти як «відчуття сенсу та гармонії». «Увага до того, що відбувається тут і тепер, замість думок про справи і проблеми, дозволяє нам знаходити радість у простих повсякденних речах», - пояснював автор книги "Дзен в японській культурі" Даїсец Сузукі.
Принципи хайку можна застосовувати і в інших сферах життя.
«Позбувшись зайвого, можна отримати більше, ніж ви можете собі уявити: час, простір, свободу та енергію»

***Стан потоку***

Спокій не слід ототожнювати з пасивністю чи безпорадністю. Коли ми поглинені улюбленою справою, музикою, садівництвом, малюванням, в'язанням, письмом, будь-чим, ми можемо увійти в майже трансовий стан спокою, загіпнотизовані тим, що ми робимо. Письменниця Джулія Кемерон заохочує читача «знаходити час для спокійних справ». «У момент творіння ми перебуваємо поза часом».
Письменник Міхалі Чиксезентміхаї стверджує, що те, що справді не лише змушує нас відчувати себе спокійно, а й приносить радість, відкриває нам більш повноцінне буття. Він називає цей стан душі «потоком». У своїй книзі «Потік: Психологія щастя» він проливає світло на ідею, яку висловлювали багато філософів до нього. Шлях до спокою лежить не через безглузду відстороненість, а через усвідомлений виклик.

 ***Кожен з нас по-різному знаходить свій потік і своє відчуття спокою.***