

Что такое равностность?

Введение

Равностность — это фундаментальный навык для самоисследования и эмоционального интеллекта. Это глубокое и тонкое состояние, которое часто понимают ошибочно и путают с подавлением чувств, апатией и отказом от самовыражения.

Слово «равностность» (англ. *equanimity*) происходит от латинского *aequus*, что значит «сбалансированный», и *animus*, что значит «дух» или «внутреннее состояние». Чтобы лучше разобраться в смысле этого понятия, давайте первым делом подумаем об обратном: что происходит, когда человек теряет внутренний баланс?

В физическом мире мы говорим, что человек потерял баланс, когда он падает в одну или другую сторону. По тому же самому принципу человек теряет внутренний баланс, когда впадает в одну из этих противоположных реакций:

- **подавление:** когда возникает мысль и/или телесное ощущение, и мы пробуем справиться с ними через отрицание, подавление, закрепощение и напряжение.
- **идентификация:** когда возникает мысль и/или телесное ощущение и мы фиксируемся на них, цепляемся за них и не даём им возникать, распространяться и уходить согласно их естественному ритму.

Между подавлением с одной стороны и идентификацией — с другой, лежит третья возможность: сбалансированное состояние не-само-вмешательства (*non-self-interference*), то есть равностность.

Как развить равностность?

Существует несколько способов развить равностность:

- Намеренно создавать качество равностности в теле,
- Намеренно создавать качество равностности в уме,
- Замечать те моменты, когда вы спонтанно оказываетесь в состоянии равностности.

Намеренно создавать равностность в теле

Эта практика сводится, в сущности, к тому, что мы стараемся поддерживать длительное состояние расслабления во всём теле, в то время как через него проходят любые ощущения и чувства: приятные, неприятные, сильные, тонкие, физические и эмоциональные.

Намеренно создавать равностность в уме

Это означает, что мы стараемся отпустить негативные суждения по поводу любых наших переживаний, замещая эти суждения любящим принятием и мягким пониманием того, что всё происходит так, как и должно быть. Важно отметить, что мы именно отпускаем негативные суждения, когда они возникают, а не стараемся от них избавиться или подавить.

Позвольте дать вам ясный пример того, как можно создать равностность в вашем теле и уме. Предположим, вы переживаете сильное болезненное ощущение в одной из частей тела. Обращая внимание на то, что происходит во всём вашем теле в этот момент, вы можете обнаружить, что у вас стиснуты зубы, напряжён живот, вы сжимаете кулаки и подтягиваете плечи. И каждый раз, когда вы замечаете подобные напряжения в теле, вы сознательно расслабляете их настолько, насколько можете. В следующий момент вы, вероятно, обнаруживаете, что напряжение снова возникает в какой-либо части тела, и тогда снова мягко расслабляете это напряжение, насколько возможно. Если некоторые области не удаётся расслабить сколь-либо ощутимым образом, вы просто стараетесь принять эти ощущения напряжения и наблюдаете за ними.

Когда вы поддерживаете таким образом состояние расслабления во всём теле, вы, возможно, начнёте замечать тонкие оттенки ощущений, растекающихся от локальных болезненных зон через всё тело. Это те ощущения, которые раньше были замаскированы напряжением. Теперь, когда они открылись, постарайтесь подойти к ним с чувством принятия и неосуждения. Наблюдая за ними с мягким пониманием того, что всё происходит так, как и должно происходить, позволяйте им танцевать свой танец и течь сквозь ваше тело так, как они того хотят.

Замечать моменты спонтанных состояний равностности

Каждый из нас, проходя через различные жизненные ситуации, время от времени оказывается в состоянии относительной равностности и безмятежности. Если мы внимательны к тем моментам, когда это происходит, и используем их как возможность исследовать природу равностности, то они будут случаться чаще и длиться дольше.

Скажем, вы работаете с физическим дискомфортом и в какой-то момент замечаете, что хотя уровень дискомфорта сам по себе никак не изменился, он, кажется, беспокоит вас меньше. Проведя исследование, вы осознаёте, что спонтанно вошли в мягкое состояние *когда-всё-так-как-должно-быть*. Если вы внимательны к подобным состояниям и изучаете их каждый раз, когда они возникают, вы тренируете ваше бессознательное, обучая его производить их чаще.

Эффекты равностности

Культивация навыка равностности опровергает распространённое представление о том, что нельзя «гнаться за двумя зайцами». Когда вы применяете этот навык в работе с **неприятными** ощущениями, они текут по телу с большей лёгкостью и как следствие — причиняют меньше страданий. Когда вы применяете равностность к **приятным** ощущениям, они также начинают течь более свободно и как следствие — приносят более глубокое удовлетворение. Таким образом, один и тот же навык позитивно влияет на обе грани спектра наших ощущений.

Отсюда — следующее уравнение:

$$\text{Психодуховное очищение} = (\text{боль} * \text{равностность}) + (\text{удовольствие} * \text{равностность})$$

Более того, когда любые чувства переживаются равностно и беспристрастно, они перестают искажать поведение и быть его движущей силой и восстанавливают свою законную функцию мотиваторов и направляющих. Поэтому равностность играет важную роль в изменении разного рода негативного поведения, такого как злоупотребление алкоголем и другими наркотическими веществами, компульсивное переедание, насилие и так далее.

Равностность, апатия и подавление чувств

Равностность предполагает невмешательство в естественный поток субъективных ощущений, тогда как апатия означает безразличие к контролируемому результату объективных событий. Поэтому, несмотря на кажущуюся схожесть, на самом деле равностность и апатия являются противоположными состояниями. Равностность высвобождает внутреннюю энергию, которую можно пустить на эффективное взаимодействие с внешними ситуациями.

По определению, равностность предполагает радикальное позволение чувствовать, а значит, является противоположностью подавления. Что касается внешнего выражения чувств, то, поскольку внутренняя уравновешенность даёт нам свободу выбора внешнего выражения, мы можем действовать исходя из того, что будет уместно в конкретной ситуации.

Страсть и бесстрастность

Страсть — это довольно расплывчатое и неопределённое понятие, у которого есть, по меньшей мере, четыре значения:

- Глубоко переживаемое чувство,
- Свободное выражение глубокого чувства,
- Динамическое поведение, управляемое глубоким чувством,

- Странствие и искажённое поведение в результате того, что чувство пережито не полностью (другими словами, без достаточной равнодушности).

Из-за такой неопределённости этого понятия, можно вполне справедливо утверждать, что люди становятся более страстными по мере того, как они учатся бесстрастности.

Физические аналоги равнодушности

Развитие равнодушности аналогично

- Снижению трения в механических системах;
- Снижению вязкости в гидродинамических системах;
- Снижению сопротивления в цепях постоянного и переменного тока;
- Снижению жёсткости пружины;
- Тиксотропной жидкости, а не реопектической.

Продолжая эти метафоры, можно сказать, что идеальная равнодушность подобна сверхпроводящей супержидкости (не имеющей ни вязкости, ни сопротивления).

Ещё один синоним равнодушности

Любовь.

Равнодушность в христианстве

Большой акцент делался на равнодушности в раннем и средневековом христианстве. Её считали одной из главных христианских добродетелей. Дело в том, что христианство рассматривало себя как путь радикального духовного очищения (*катарсис*), в котором равнодушность и безмятежность были основным инструментом. Отцы Церкви, которые писали преимущественно на греческом, использовали три слова для обозначения этого понятия:

- *Непсис* – трезвое наблюдение.
- *Атараксия* – умиротворение, свобода от огорчений
- *Апатейя* – бесстрастие. (Важно: совсем не то, что апатия!)

Теория очищения посредством равнодушности являлась большой ветвью христианской духовной дисциплины, известной как «аскетическая теология».

Равносность в иудаизме и исламе

Слово в иврите для обозначения равносности – *hашлама*, родственное слову «мир» (*шалом*), и слову «завершёсность» (*шлемут*).

В каком-то смысле, весь духовный путь в иудаизме заключён в эти три буквы иврита: *шин-ламед-мем* (ш-л-м). Когда человек тотально присутствует (*шалем*) во всём, что происходит, и переживает это с полной равносностью (*hашлама*), тогда то, что есть, является Божьим миром (*шалом*).

Термин *ислам* обычно понимают как мир, приходящий от полной сдачи на милость Всевышнему. Это слово также родственно слову *hашлама* в иврите. *Мусульманин*, дословно, это «тот, кто стал умиротворённым» (то есть равносным).