

1. Что я понимаю под жизненным фокусом

На протяжении веков многие великие мыслители пытались осмыслить выборы, которые делают люди, и то, как эти решения влияют на их жизни. В наши дни, когда общество как никогда увлечено идеей самоопределения, тема выбора стала настолько популярной, что подчас превращается в пустые лозунги. Жан-Поль Сартр, к примеру, произнес знаменитую фразу о том, что мы *есть* наш выбор. Дж. К. Роулинг писала: «Именно наш выбор, Гарри, показывает, кто мы есть на самом деле, гораздо больше, чем наши способности» (Rowling, 2012). Элеонора Рузвельт отмечала, что философия человека лучше всего выражается не в словах, а в тех выборах, которые он совершает. Фактически это трансляция идеи о том, что выбор — это смелое признание того, что мы сами вершим свою судьбу.

Разумеется, выбор — это важная часть нашей жизни. Мы выбираем, на ком жениться, какую работу выполнять, идти ли в театр, где жить. Менее очевидно, что мы также выбираем, как воспитывать детей и стоит ли радоваться, сопереживать, смеяться, обманывать, бунтовать и/или объединяться. Однако здесь необходимо задаться вопросом: всегда ли слово «выбор» лучше всего подходит для описания этих действий? Как быть с теми решениями, которые могут влиять на будущие возможности выбора? Например, решение вступить в брак «пока смерть не разлучит нас» ограничивает выбор в будущем; избрание пути ученого подразумевает чтение и изучение разных материалов в течение всей жизни, а принятие любой идеологии заставляет нас смотреть на конкретные вещи через призму убеждений, заранее определяя наше мнение. В каждом из этих случаев человек формально остается свободным в своем выборе, но один масштабный выбор ставит под удар последующие частные решения.

Еще одна, более фундаментальная, сложность заключается в том, что мы привыкли считать «выбором» принятие решения в ситуации, когда имеются четко определенные варианты. Но это совсем не похоже на те вызовы, которые жизнь бросает нам непрерывно, день за днем. Мы находимся в состоянии постоянного выбора, когда от нас требуется какой-то отклик, и зачастую реагируем неосознанно. Мы непроизвольно вбираем в себя жизненный опыт, и большая его часть тут же оседает в подсознании, становясь для нас недоступной. В итоге мы теряем связь с огромными пластами собственной жизни. Эту фатальность поэтически тонко подметил Уильям Вордсворт в известном стихотворении:

Путь суеты! С него нам не свернуть;
Проходит жизнь за призраком в погоне.
Наш род Природе — словно посторонний;
Мы не нужны друг другу, вот в чем жуты!

Пусть лунный свет волны ласкает грудь,
Пушай ветра зайдутся в диком стане —
Или заснут, как спит цветок в бутоне:
Все это нас не может всколыхнуть¹.

Эти слова по-прежнему находят отклик в сердцах людей и 150 лет спустя. Они заставляют признать тот простой факт, что мир — действительно «путь суеты», который полон моментов, когда наши осознанные точечные выборы должны встроиться в более широкий процесс отбора — процесс, который затрагивает каждое мгновение нашей жизни. Многие из них воспринимаются просто как жизненный поток, например, когда мы мчимся на работу, забыв поцеловать детей на прощание.

¹ Перевод Григория Кружкова. — *Здесь и далее примеч. ред.*

СКОРОСТЬ ЖИЗНИ

Мы никогда не сможем осознавать все происходящее вокруг нас; наши способности к концентрации пасуют перед непрерывным потоком событий, который невозможно сдержать. Представьте: в сутках — ошеломляющие 86 400 секунд, и каждое мгновение, наполненное своими деталями, перетекает в следующее. И хотя мы не замечаем все мелочи, мы всегда в той или иной степени внимательны. Утром мы открываем глаза и внезапно чувствуем, что проснулись. Мы обдумываем сон; слышим ссору соседей; съедаем завтрак — кусочек за кусочком; наблюдаем капризы, смех и стычки наших детей; в сознании всплывают планы на предстоящий день. Мы обмениваемся идеями с другом за обедом; нас останавливает дорожный патруль; мы мучительно переживаем чье-то неодобрение; взвешиваем важные решения и, возможно, даже философствуем о смысле жизни. Книги и газеты, которые мы читаем; многоголосие звуков и мелькание образов на улицах, по которым мы едем; разговоры в спортзале, звонки, вечеринки — все это вносит вклад в тот избыток впечатлений, с которым мы нескончаемо сталкиваемся и через который продвигаемся. Этот переизбыток стимулов формирует наш багаж неосознанного, которое безмолвно пребывает на задворках нашего сознания.

Мы прекрасно можем жить внутри этого текучего процесса, извлекая максимум пользы из того, что для нас важно, погруженные в бурлящую вселенную. И хотя многое из того, что входит в нас, ускользает от осознания, оно, вероятно, никогда не исчезает бесследно на неврологическом уровне и остается скрытым, пока мы парим над смутно осознаваемой текучестью переживаний. Все движется вперед так стремительно, что мы откладываем в сторону сырой материал личных историй, которых хватило бы для еще одной жизни, — и они остаются невозделанными, покоясь в смутном фоне. Если не возникает особого повода вспомнить их при общении — то там и место этому сырому материалу жизненного опыта, влияющему на нас лишь в мистическом контексте: в том смысле, что все имеет значение.

В своем романе «Поведение в полете» (Flight Behavior) Барбара Кингсолвер приоткрывает завесу над вытесненными переживаниями сельских прихожан. Бобби, священник, разговаривая с людьми из своей паствы, призывает их рассказать о том, что у них глубоко внутри. Он говорит: «Я хочу спросить у вас прямо сейчас: что вы любите? Что Господь даровал вашему дому и семье, что принесло благодать в вашу жизнь?» Женщина по имени Рэйчел отвечает: «Моя маленькая внучка Хейли». Священник делает акцент на ее переживаниях и обращается к людям: «Я хочу, чтобы все присутствующие здесь поддержали молитвой сестру Рэйчел». В комнате как будто становится светлее от истории Рэйчел, и когда она заканчивает свою речь, мужчина рассказывает о своей дочери Джилл, которая победила рак, он говорит, что так любит ее золотистые волосы. Его благодарность и слезы Рэйчел, кажется, привлекают в комнату еще больше света. А потом неожиданно люди начинают делиться сокровенными переживаниями, которые они испытали от обустройства новой веранды с видом на закат, посещения свадьбы двоюродного брата-инвалида, рождения белоснежного теленка (Kingsolver, 2012).

И здесь на первый план выходит профессия психолога, который может предложить людям способы коллективного взаимодействия, позволяющие уловить ритм собственной жизни. Занятия в психологической группе дают *передышку* от изнурительной гонки; предоставляют шанс тщательнее оценить сделанный выбор, чтобы вернуть себе возможность эмоционально подпитываться, которая была утрачена из-за нехватки осознанности. В течение века приверженцы психотерапии учились создавать особое место, особое времяпрепровождение, особый настрой и особую коллективную этику — пространство свободы, позволяющее человеку оторваться от привычного и устремиться к личным прозрениям. На терапевтических сессиях, как индивидуальных, так и групповых, люди пересматривают свою жизнь, рассказывая истории, которыми был отмечен их путь. В данной книге я предлагаю изучить опыт групп

«Сообщества жизненного фокуса» (Life Focus Community). Их концепция — помочь людям сойти с конвейерной ленты житейской суеты, чтобы обрести свободу в понимании и усвоении того, что происходит на бескрайних ландшафтах их сознания. Такие группы дают возможность осмысливать упущенное на регулярной основе: в них создаются условия для пересмотра жизненных вопросов, определяющих путь человека, и восстановления доступа к утраченным источникам личной силы и поддержки.

СОЦИАЛЬНАЯ СРЕДА

Эти группы — часть стремительно растущего движения, проникающего во все сферы современной жизни. И хотя импульс этому движению дала психотерапия, сегодня эта социальная динамика вышла далеко за рамки «языка расстройств» и обратилась к тому, как люди проживают свою жизнь в целом. Огромное количество людей участвует в самых разных социальных проектах (подробнее об этом в главе 4). Популярность этого направления видна на примере множества программ осознанности, охвативших всю страну, в повсеместных духовных практиках, в огромном количестве групп самопомощи и в колоссальных продажах соответствующей литературы. Мы видим информацию о самопознании в журналистских обзорах на страницах книг и журналов. Мы слушаем глубокие беседы о жизни в мужских и женских группах. Потребность в «жизненном фокусе» находит выражение даже в книжных клубах: там люди идентифицируют себя с героями романов, что позволяет им лучше увидеть и признать скрытые аспекты их собственных жизней. Газеты и журналы ежедневно утоляют этот общественный голод, публикуя истории о «простых людях» и их судьбах.

Этот ритм проникает и дальше — в мир повседневной работы. Мы видим, как практики «жизненного фокуса» распространяются в коммерческих организациях, где процветает создание внутренних групп. Сотрудники собираются

вместе, чтобы обсудить и понять, как их эмоции и установки влияют на рабочий процесс. И хотя зачастую все начинается с обмена идеями о том, как решить насущные задачи бизнеса, люди все больше акцентируют внимание на собственных личных потребностях и особенностях. Компании признают: чтобы добиться высочайшей продуктивности, необходимо учитывать и координировать различия в характерах сотрудников. Поэтому повестка встреч варьируется от предельной концентрации на самом процессе принятия решений до анализа того, как можно скорректировать психологические приоритеты и привычки работников ради эффективности всей организации.

Мы также наблюдаем формирование нового уровня межличностного общения в религиозных организациях, которые создают множество групп поддержки, дополняющих более привычный формат богослужений. В этих группах участников побуждают общаться друг с другом, делиться своими тревогами и рассказывать истории из своей жизни. И хотя Бог остается для них главным ориентиром, прихожане теперь как никогда прежде сосредоточены на живом диалоге: они обсуждают свои переживания, мысли, надежды и желания. Они стремятся к глубокому пониманию и принятию чувств друг друга, радушно приветствуя любое слово, которым хочет поделиться участник группы.

На пороге будущего мы также видим проявление «жизненного фокуса» в стремительно растущем феномене социальных сетей. Только в Facebook¹ зарегистрировано более 600 миллионов человек, а годовой доход компании превысил четыре миллиарда долларов! (Lee, 2011). Эти цифры огромны. Спектр целей огромен: планирование, отчеты, просьбы, успехи, жалобы — это расширение возможностей для людей обсуждать то, что они могли бы сказать друг другу лично, но не говорят. Благодаря этому интернет-переписка дает уникальный шанс выйти за рамки обычного

¹ Деятельность компании Meta (социальная сеть Facebook) запрещена на территории Российской Федерации.

поверхностного общения и перейти к важному личному разговору. Это создает для каждого человека возможность шире открыться другому — рассказывать и слушать об опыте, который оставил след в жизни. Такие беседы часто носят глубоко личный характер: они раскрывают ценности людей, их амбиции, неприязнь и любовь. Люди рассказывают друг другу о том, что происходит в их повседневной жизни и что они чувствуют, общаясь друг с другом. Очевидно, что мы наблюдаем впечатляющую откровенность в межличностном диалоге, социальный взрыв всеобщей доступности.

Наблюдая за первыми шагами этого сетевого феномена, еще слишком рано делать выводы о его пользе или вреде. Мы уже видим, что последствия могут быть как негативными, так и позитивными: злоба здесь переплетается с поддержкой, а люди порой лишь имитируют вовлеченность, не проявляя ни эмпатии, ни ответственности. Поэтому такое привлечение общественного внимания к тому, как мы проживаем свои жизни, требует бдительности и разработки творческих подходов, которые будут подробно описаны в главе 4. Однако уже сейчас определенно ясно одно: люди испытывают сильную потребность в объединении, чтобы сфокусироваться на том, как они живут. Хотя эта потребность заявляет о себе все настойчивее, наиболее подходящие способы сделать такое взаимодействие эффективным и безопасным пока не очевидны. Тем не менее цифровое общение открыло перед обществом самые широкие на сегодняшний день возможности превратить «жизненный фокус» в общественную силу, направленную на укрепление человеческих связей (Weinberg, 2014). (Более подробную информацию см. в главе 4.)

В этом многообразии форм применения «жизненного фокуса» мы можем выделить широкий спектр целей. С одной стороны, люди ищут ответы на метафизические вопросы, касающиеся жизни после смерти, экстрасенсорики или предсказания будущего. Эти манящие предположения вдохновляют нас выходить за привычные границы наблюдения. Однако, с другой стороны, на более приземленном и рас-

пространенном уровне — уровне прямого наблюдения — мы обнаружим более надежный фундамент. На этом уровне люди исследуют реальный опыт, который имеет для них более очевидное значение: свои внезапные озарения и страхи, преобладающие убеждения, впечатления от удовольствий, приключений и тревоги; телесные ощущения — события повседневной жизни. Мы также видим, как «жизненный фокус» проявляется в поэзии и романах, которые проясняют ускользающие личные темы, такие как любовь, внутренние противоречия, трагедия и выживание. Мы находим его в религиях, которые направляют наше поведение и мировоззрение. Все это — часть единой человеческой миссии: исследовать природу своего существования.

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА «ЖИЗНЕННЫЙ ФОКУС»

С появлением психотерапии, которой уже более ста лет, западное общество достигло поворотного момента в том, как мы относимся к проживаемой нами жизни. Именно тогда Фрейд представил свой эпохальный психоаналитический метод. В своей основе он был прост и назывался «Лечение разговором». Однако это было нечто большее, чем просто беседа. Метод позволял исследовать жизнь человека, вызывая в его памяти истории и подводя к инсайтам о смысле полученного опыта. Медицинская же цель заключалась в том, чтобы улучшить жизнь проблемных пациентов, исправить то, что пошло не так. При этом то *очарование*, которое многие люди испытывали, совершая подобную «экскурсию» по закоулкам своего разума под руководством профессионала, казалось несущественным моментом. Пациенты с замиранием сердца рассказывали истории о волнении перед своей первой вечеринкой, о том, как разбили любимую мамину вазу, украли деньги из отцовского кармана или получили свою первую пятерку в школе. Они говорили о внезапной тревоге, охватывающей их при виде босса, входящего в офис, и о своем презрении к тому, как он кривит губы. Их была