

«Перед вами книга о великой силе исследования, проживания и предъявления вашей истинной природы... Она наполнена волшебством, здравомыслием и любовью. Здесь есть юмор, одухотворенность, увлекательная наука и даже „Божественная комедия“ Данте. Эта потрясающая книга не только изменит вашу жизнь, но, возможно, даже спасет ее».

Элизабет Гилберт,
автор бестселлера New York Times «Есть, молиться, любить»

«Дорожная карта на пути к истине и подлинности... Книга наполнена идеями и практическими упражнениями, которые могут направить нас в поисках просветления».

Опра Уинфри

«Гениальность Марты Бек заключается в том, что ее текст в равной степени успокаивает и бросает вызов. Учитель, мать, мудрец, она держит нас за руку, когда ведет нас домой, к самим себе».

Гленнон Дойл,
автор бестселлера New York Times «Неукротимая»

«Марта Бек всегда полна идей. Эта книга не разочаровала! Бек определяет, как культура работает против целостности человека, вспоминает дантовский ад и переосмысливает страдание».

Good Morning America

«Эту книгу я буду перечитывать снова и снова. Путешествие внутрь себя – это паломничество, которое может помочь исцелить душу и сделать мир единым».

Епископ Майкл Карри

«В эпоху непрекращающегося давления, чтобы соответствовать ожиданиям, мы часто теряем связь с правдой и смыслом. Но Марта Бек написала этот шедевр, открывая новый путь вперед, путь целостности, показывая нам, как принять наше подлинное „я“ для неограниченной свободы».

Шеннон Кайзер,
автор международного бестселлера «Эксперимент любви к себе»

«Это идеальное руководство для всех, кто хочет большего счастья и целеустремленности. Как всегда, Марта Бек подает информацию красиво и пронцательно, а идеи и упражнения, которыми она делится на этих страницах, могут привести вас в неожиданное, но, безусловно, лучшее место».

Марси Шимофф,
автор бестселлера New York Times «Счастье без причины»

«Это Марта Бек во всей ее красе: стопроцентно чистая дистиллированная мудрость, истина и озарение, всегда преподносимые с юмором. Нет никого, кому я доверяла бы больше, чтобы вытащить меня из темного леса».

Сьюзен Кейси,
автор бестселлера New York Times «Голоса в океане»

«К концу этой глубокой и смешной книги я наконец поняла, что „дикие звери“ моего собственного негатива, нетерпения и гнева на самом деле являются моими друзьями, посланными показать мне, когда я сбиваюсь со своего истинного пути... Эта книга поможет каждому вернуться на путь и с большей радостью идти к своей полной целостности».

Элизабет Лессер,
соучредитель Omega Institute и автор бестселлера New York Times
«Во имя и вопреки. Как преодолеть трудные времена и стать сильнее»

«Марта Бек открыто рассказывает о своем личном путешествии и бросает вызов всем ищущим людям, чтобы они столкнулись со страхами и приняли свою внутреннюю правду... Многие будут тронуты искренностью Бек».

Booklist

МАРТА БЕК



СОБРАТЬ ПО КУСОЧКАМ

Книга для тех, кто запутался,
устал, перегорел



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.92 *Права на перевод получены соглашением с Berkley, an imprint of*
ББК 88.35 *Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.*
Б42 *Все права защищены. Никакая часть данной книги не может*
 быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без
 письменного разрешения владельцев авторских прав.

Martha Beck

The Way of Integrity: Finding the Path to Your True Self

Бек, Марта.

Б42 Собрать по кусочкам. Книга для тех, кто запутался, устал, перегорел / Марта Бек. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 352 с. — (New Psychology).

ISBN 978-1984881489 (англ.)

ISBN 978-5-17-148859-8

«Иногда для существенной личной эволюции необходима оплеуха», — говорит коуч и автор бестселлеров New York Times Марта Бек. Эта книга заставит вас не только пересмотреть свою жизнь, но и сделать ее такой, какой она должна быть.

Мы с рождения обречены на внутренний раскол, потому что требования культуры противоречат зову человеческой природы. Однако все можно изменить: перестать предавать себя, стать более честными с собой и другими, испытать эйфорию, реализуя свое предназначение. Можно стать цельными.

Книга Марты Бек — откровенная, смешная, беспощадная — путеводитель по сложным периодам жизни. На этом пути может быть и страшно, и больно, но таково настоящее духовное приключение! Его итогом будет выход на новый виток, на котором станет легче дышать, с новой силой захочется жить и быть самим собой.

УДК 159.92

ББК 88.35

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-1984881489 (англ.)
ISBN 978-5-17-148859-8

© 2021 by Martha Beck
© Бродоцкая А., перевод
на русский язык, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2024

Оглавление

<i>Введение</i>	7
Этап первый. Сумрачный лес	19
Глава первая. Заблудившиеся в лесу	20
Глава вторая. Отчаянное стремление к успеху	40
Глава третья. Встреча с учителем	60
Глава четвертая. Единственный выход	86
Этап второй. Ад	105
Глава пятая. Низвержение	106
Глава шестая. Невольные ошибки	127
Глава седьмая. Как правое дело становится неправым ...	149
Глава восьмая. Как перестать предавать себя	173
Этап третий. Чистилище	201
Глава девятая. Начинаем очищение	202
Глава десятая. Назад дороги нет	220
Глава одиннадцатая. Наполним время жизнью	245
Глава двенадцатая. Возвращенный рай	265
Этап четвертый. Рай	289
Глава тринадцатая. За завесу тайны	290
Глава четырнадцатая. Человечество у ворот	309
Глава пятнадцатая. Великая деконструкция	329
<i>Благодарности</i>	348

*Моим родным.
Вы освещаете мне путь*



Введение

Скорее всего, эта картина вам знакома, даже если вы не так уж часто летаете самолетами. Все пассажиры на борту. Ноутбуки закрыты и убраны. Стюардессы исполнили свой ритуальный танец про ремни, указатели аварийного выхода и кислородные маски (а вдруг они не сработают?). Вы уже ждете, что самолет покатится по взлетной полосе, — и тут все замирает. В динамиках потрескивает смущенный голос капитана: «Просим прощения, у нас небольшая неполадка, возможно, просто показалось, но все равно нужно позвать механиков и все проверить. Придется немного подождать».

По рядам пассажиров проносится скорбный ропот. Сердце у вас сжимается. Сколько придется прождать, пока самолет наконец взлетит, сколько придется просидеть в этом неудобном кресле между дядькой, от которого разит дешевым одеколоном, и капризным младенцем, у которого режутся зубы? Но вот волна досады откатывается, все тяжело вздыхают и устраиваются как могут: хорошо, что экипаж такой бдительный. Вам предстоит подняться в этой мощной машине на десять километров над земной поверхностью. Никому, даже капризному младенцу, не нравится мысль, что самолет может подняться в воздух неисправным — что его структурная цельность будет нарушена.

Эта книга, как вы, вероятно, догадались по названию, посвящена цельности личности. Однако я не придаю этим словам ни малейшего морализаторского оттенка. В современном языке у словосочетания «цельная личность» есть некоторый чопорный, высокомерный привкус, но на самом деле цельная личность — это просто личность *нетро-*

нутая. Быть цельным — значит быть единым, неделимым, полным. Когда самолет цельный, все миллионы его деталей работают слаженно и помогают друг другу. Если он теряет цельность, то или не взлетит, или будет болтаться в воздухе, или упадет и разобьется. Никакого морализаторства, просто физика.

Что происходит наверху, в царстве аэродинамики, то бывает и внизу, в нашей повседневной жизни. Когда твои намерения, увлечения и цели едины, чувствуешь себя словно гончая, взявшая след, и с радостью делаешь то, что кажется самым правильным и настоящим сейчас, в эту минуту. Работа, какой бы она ни была — программирование, садоводство или строительство, — поглощает тебя настолько, что к концу дня не хочется останавливаться. Зато потом ты с таким удовольствием проводишь время с родными и близкими и так сладко спишь, что ничего лучше и представить себе нельзя. А на завтра утром предстоящий день манит тебя до того сильно, что ты практически прыгиваешь с кровати.

Если вы похожи на большинство моих клиентов, сейчас вы, вероятно, закатили глаза. Вам, должно быть, кажется, будто я надела розовые очки и горстями глотаю антидепрессанты. Возможно, у вас никогда не было длительных периодов такой полной радости бытия, какую я описываю. Возможно, вы не верите, что такая прекрасная жизнь в принципе возможна.

Возможна.

Трагедия в том, что многие живут и умирают, так и не поняв этого, так и не изведав легкости и радости, которые дарует цельность. Кто-то из этих людей живет в полном разладе с собой, и их жизнь — череда неудач и рухнувших надежд. Наверняка и у вас есть такие знакомые: бывший одноклассник, мотающий срок за сроком, родственница, раз за разом выбирающая в мужа бессовестных донжуанов, коллега, которая умудряется испортить все, за что берется.

Эти люди — словно самолеты, у которых разладились главные компоненты — крылья и двигатели. А ваша жизнь, скорее всего, находится где-то в промежутке между неземным блаженством и полной катастрофой. У вас есть смутное ощущение цели, которой вы надеетесь рано или поздно достичь. На работе не все идеально, но вполне приемлемо. Да и в отношениях с близкими все неплохо. Обычно. Да, бывает, что кто-то — супруги, дети, родители, начальство — доводит вас до такого состояния, что вы мечтаете имитировать собственную смерть и поселиться в гостинице где-нибудь на Каймановых островах. Но ведь на самом-то деле все у вас *нормально*, честное слово! Вам не то чтобы плохо — просто одолевает смутная тревога, досада, неловкость. Понятно и естественно, что мыслями вы то и дело возвращаетесь к несбывшимся планам и постоянно сомневаетесь, что ваши мечты сбудутся.

Когда мне встречаются клиенты, соответствующие такому описанию, и я упоминаю о том, что их жизнь может стать лучше, они нередко возражают — мол, у них все нормально, правда *нормально*. «Послушайте, — говорят они, — жизнь ужасна и всегда кончается трагедией. Неудачи бывают чаще успехов. Нельзя же просто замахать руками и полететь». Они думают, что просто признают горькую правду. Но я-то слышу лязг разболтавшихся винтиков и шестеренок, голос человека, который не знает, что такое полная гармония тела, разума, сердца и души.

Здесь опять же нет ни намека на осуждение. Если вы не всегда на седьмом небе от счастья, это не значит, что вы дурной человек, более того, я готова ручаться, что вы всю жизнь изо всех сил старались быть хорошим. Вы ни в чем не ущербны. Вы человек высокофункциональный, с тонкой душевной организацией. В глубине души вы знаете, что делает вас счастливым и как создать себе идеальную жизнь. Это знание зашифровано в самой вашей натуре.

Но ваша натура постоянно натывается на силу, которая способна разорвать ее в клочки. Эта сила — культура.

Под словом «культура» я понимаю не оперу и не сюрреалистическую живопись. Я говорю о наборах социальных стандартов, которые диктуют людям, как мыслить и поступать. Любая группа людей — и супружеские пары, и большие семьи, и заключенные, сидящие в одном тюремном блоке, и учащиеся на курсах кройки и шитья, и целые армии — придерживается своих культурных правил и стандартов, которые помогают действовать сообща. Иногда это писанные законы — например, правила дорожного движения или корпоративный дресс-код. Иногда неписанные: например, всем понятно, что за ужином в хорошем ресторане надо пользоваться приборами, а не зарываться в миску лицом, словно свинья в поисках трюфелей.

Люди создают сложные культуры, поскольку все мы — существа глубоко социальные и с момента рождения зависим от чужой милости. Кроме того, у нас потрясающие способности к тому, чтобы перенимать и повторять поведение окружающих.

С детства, подчас не замечая, мы учимся надежным методам завоевывать одобрение и принятие в нашем культурном контексте. Мы ведем себя то тихо, то храбро, то искрометно, чтобы порадовать родных. Мы с ходу начинаем любить все, что любят наши друзья, стоит им сказать об этом. Мы с головой уходим в учебу, заботу о детях, семейные обязанности — во все, что, по нашему убеждению, обеспечит нам надежную позицию в мире людей.

В стремлении приспособиться мы нередко пренебрегаем своими настоящими чувствами или загоняем их поглубже, даже если это сильные чувства вроде страсти или боли — все, что угодно, лишь бы угодить своей культуре. В этот момент мы разделяемся, нарушаем свою цельность — единое становится двойственным. А иногда мы пытаемся соответ-

ствовать критериям нескольких разных групп и раскалываемся на несколько частей — вместо цельности появляется множественность. Мы отказываемся от своей природы и превращаемся в игрушку культуры — вежливо улыбаемся, внимательно слушаем, носим «идеальные» неудобные наряды. Вот почему солдат пойдет под вражеский огонь без единого слова. Вот почему когда-то считалось, что сжечь двух-трех ведьм деревне только на пользу. Подчас ради культуры заходят так далеко против природы, что становится страшно. Но в целом система работает прекрасно — в том смысле, что она создает и сохраняет группы людей.

С одной-единственной оговоркой: природа без боя не сдается.

Если вам когда-нибудь приходилось срывать на любимого человека или садиться за компьютер в твердой решимости доделать работу, а в итоге битых пять часов искать в интернет-магазинах наборы для временных татуировок, то все дело в том, что у вас был внутренний раскол. Вы пытались совершать действия, которые на самом глубоком уровне не казались вам правильными. В таких случаях жизнь потихоньку катится под откос. В эмоциональной сфере нас одолевают раздражительность, печаль или оцепенение. Что касается физического здоровья — иммунитет и мышцы слабеют, мы рискуем заболеть, а даже если не бодем, силы все равно иссякают. Мы слабеем и умственно, становимся рассеянными и теряем остроту восприятия. Вот что такое утратить цельность.

Все эти внутренние реакции сказываются и на внешней жизни. Не можем сосредоточиться — страдает работа. Раздражаемся и ходим мрачные — другим становится неуютно в нашем обществе, и дружеские связи слабеют. Когда теряешь цельность, это скверно влияет на все вокруг. А поскольку наша истинная природа всерьез стремится восстановить цельность нашей личности, она достает из арсенала то един-

ственное оружие, которое с гарантией привлечет наше внимание: мы начинаем страдать.

Не знаю как вы, а я страдать не люблю. Мне неприятно. Если вы предпочитаете страдать, я вас не осуждаю, но хочу подчеркнуть: страдание и боль — это не одно и то же, по крайней мере в моем лексиконе. Я однажды видела в одной медицинской клинике табличку «Боль неизбежна. Страдать не обязательно». Физическая боль — результат тех или иных событий. Психологические страдания — результат нашего отношения к этим событиям. Они могут нарастать экспоненциально в ситуациях, где боли в принципе нет. Страдания могут довести до того, что будешь жалеть, что родился на свет, даже уютно устроившись в мягком кресле. Я это знаю, поскольку провела так многие годы. Это и побудило меня к одержимым поискам собственного пути к счастью, затянувшимся на десятилетия.

Кем я точно не хотела становиться — так это одинокой чудачкой, борющейся против культуры. Наоборот. Я от природы жажду одобрения, будто осиротевшая комнатная собачка. Каждый раз, когда натура и культура входили в противоречие, я предавала свою натуру самым подлым образом. И это помогало! Я получала одобрение со всех сторон! С другой стороны, многое доводило меня до белого каления — например, жизнь как таковая. Сейчас я благодарна судьбе за это. В результате я рано бросила на борьбу со страданиями все доступные мне ресурсы.

Околонаучные поиски подтолкнули меня к многолетним научным исследованиям. Десять с лишним лет, с семнадцати до двадцати восьми, я посвятила получению дипломов по трем социальным наукам в Гарварде. Затем некоторое время преподавала предметы вроде карьерного роста и социологии. Однако моей тайной целью было выяснить, как мне и другим людям выстроить жизнь, которая нам по-настоящему нравилась бы.

Профессия ученого прекрасно подходила мне, честное слово, с работой у меня все было *нормально*, не считая того, чего я терпеть не могла (скажем, кафедральных интриг или написания научных статей — от скуки у меня возникало ощущение, будто я натираю себе мозг на мелкой терке). Читать студентам лекции было мне гораздо менее интересно, чем обсуждать с ними их реальную жизнь. Потом кое-кто из них даже стал платить мне за это. Бац — и я превратилась в коуча, не успев даже услышать это слово.

Это подхлестнуло мои поиски действенных стратегий «жизненного дизайна». Я продолжала читать и начала писать — мемуары, книги по самопомощи, десятки статей. Вела ежемесячную колонку в журнале *O, The Oprah Magazine*. Часто выступала на телевидении с советами по построению счастливой жизни.

Чтобы проверить свои методы, я была коучем у самых разных людей — у жителей южноафриканских деревень, у образованных ньюйоркцев, у героиновых наркоманов, только что вышедших из тюрьмы, у миллиардеров, знаменитостей, случайных знакомых, с которыми я разговорилась на автозаправке.

Все это обучение — от глубоко личных переживаний и интуитивных догадок до самых строгих научных исследований — постепенно кристаллизовалось в одну простую истину.

Чтобы не быть несчастным, надо быть цельным. И точка.

Сколько бы стратегий и методов я ни изучала, действенными оказывались только те, которые помогают людям увидеть, где они предали собственное глубокое ощущение истины и послушались каких-то иных указаний. Этот отход от цельности почти всегда бессознателен. Все мои знакомые, с которыми это случалось, отнюдь не глупы, более того, почти все они люди совершенно очаровательные. Они пытаются соответствовать всем правилам жизни, которые усвоили

каждый из своей культуры. А это вернейший способ порушить свою жизнь — если хочешь хорошо выглядеть и плохо себя чувствовать.

Но есть и другой способ — способ, который выведет вас из юдоли страданий на такие уровни радости и целеустремленности, что вы и не думали, что такое возможно. Я называю его путем цельности.

Назначение этой книги — направлять и сопровождать вас на этом пути. Где бы вы ни были, как бы себя ни чувствовали, путь цельности выведет вас из этой точки к жизни, полной смысла, чуда и восхищения. Я помогла ощутить это сотням людей. И сама прошла весь процесс от начала до конца — а я не самый легкий случай, поверьте мне на слово. Но после стольких несчастных лет путь цельности все же вывел меня туда, где моя жизнь настолько прекрасна, что самой не верится. И это не потому, что во мне есть что-то особенное. Просто я знаю дорогу.

Слово «путь» означает или маршрут, или процесс. В этой книге у него есть оба значения сразу. Если вы не знаете, что делать дальше, путь цельности даст простую подсказку, вроде рецепта. Если не знаете, куда двигаться дальше, он покажет следующий шаг, вроде карты. Если вы последуете указаниям, в итоге вы станете счастливы. Не потому, что это путь добродетели, а потому, что он помогает настроиться на реальность, на истину. Ваша жизнь наладится по той же причине, по которой качественно собранный самолет полетит в небо. Это не награда за хорошее поведение, а просто физика.

Итак, если вы готовы отказаться страдать, принять свою подлинную сущность и испытать ту радость, которая предназначена вам от рождения, приступим. Каков же он, путь цельности, спросите вы? Я отвечу: это как эпический фэнтезийный квест по средневековой Италии!

Подождите, я сейчас все объясню.

На протяжении всей моей карьеры писателя и коуча я постоянно, усердно и беззастенчиво воровала идеи из «Божественной комедии», которую написал Данте Алигьери в начале XIV века. И не потому, что у меня есть научный интерес к Данте. Я не знаю итальянского, никогда не занималась творчеством Данте и плохо знаю историю Средних веков. В молодости я прочитала «Божественную комедию» только потому, что тогда читала все подряд, ведь мне нужны были мудрые советы, как почувствовать себя лучше. И я их нашла. Шедевр Данте оказался попросту самой действенной из известных мне инструкций по залечиванию психологических ран, восстановлению цельности личности и развитию умения чувствовать себя хорошо. «Божественная комедия» проводит нас через весь процесс, шаг за шагом. Да, все это оформлено в виде истории одного человека, переживающего мистический опыт. Да, этот человек опирается на образный ряд, понятный европейцу XIV века. Однако психологические метафоры из эпоса Данте находят отклик и в душе нашего современника. Они по-прежнему указывают нам путь. К тому же они очень интересные. Не думайте, будто Данте был ханжой и занудой. Отнюдь нет. Он просто писатель, который предстает перед читателем и предлагает вывести его из несчастья к счастью.

Вот и я на этих страницах проведу вас по пути цельности, проложенному по меткам, которые расставил Данте в «Божественной комедии». Можете пройти этот путь медленно и осторожно, можете промчаться по нему, словно спринтер-олимпиец, — подходящий темп выбирайте сами. Как бы вы ни решили путешествовать, вам придется пройти четыре этапа. Расскажу вкратце, чего вам стоит ожидать, — так сказать, познакомлю с дорожной картой.

Поиски цельности начнутся в «сумрачном лесу» заблуждений, там, где мы чувствуем себя потерянными, изнуренными, измученными и неуверенными. Такова метафора,