

Содержание

От автора	7
Пролог	9
1. Вторая жизнь	25
<i>У человека две жизни, и вторая начинается тогда, когда мы понимаем, что жизнь всего одна.</i>	
2. Принятие себя	57
<i>Любопытный парадокс — когда я принимаю себя таким, каков я есть, я изменяюсь.</i>	
3. Личная власть	79
<i>Чаще всего люди теряют силу, когда думают, что ее у них нет.</i>	
4. Открытость и непредвзятость	109
<i>Впитывайте то, что полезно, отбрасывайте то, что бесполезно, и добавляйте то, что является исключительно вашим.</i>	

5. Процесс становления	135
<i>Хорошая жизнь — процесс, а не состояние бытия. Это направление, а не конечный пункт.</i>	
6. Не только вы	159
<i>Другие люди имеют значение.</i>	
Эпилог	177
Благодарности	181
Об авторе	183
Примечания	185

От автора

Все, о чем говорится в кабинете психотерапевта, — строго конфиденциально, поэтому стоит отметить, что истории, встречающиеся в книге, представляют собой компиляцию опыта разных людей, персональные данные которых изменены. На мой взгляд, это единственный способ этично рассказать основанную на фактах историю, где фигурируют клиенты психотерапевта. В тех случаях, когда личность можно идентифицировать, люди не были моими клиентами — я интервьюировал их специально для этой книги и получил согласие на публикацию.

Кроме того, важно пояснить, что термин «психотерапия» понимают по-разному. Существует множество подходов, в основе которых лежат различные идеи о том, почему у людей возникают проблемы и как лучше всего им помочь. Я не говорю от лица всех психотерапевтов; в этой книге представлены мои наблюдения и размышления, основанные на личном опыте и профессиональных знаниях о том, что важно в жизни и как, по моему мнению, сделать ее лучше¹.

Пролог

Несколько лет назад я задался вопросом: если бы мне понадобилось представить все, чему я научился за время работы психотерапевтом, в виде нескольких уроков, какими бы они были? В то время у меня, на первый взгляд, все шло неплохо, но я переживал внутренний кризис. Мне не хватало мотивации, принимать решения было трудно, почти ничего не радовало. Возникла мысль: «Жизнь слишком коротка, чтобы жить вот так». Пришла пора что-то менять. Нужно самому следовать собственным советам. После долгих размышлений я сформулировал шесть принципов, которые считаю основой хорошей жизни.

Но что делает жизнь хорошей?

Ответ на этот вопрос в течение многих веков пытались найти философы, а теперь к ним подключились психологи и психотерапевты. Казалось бы, ответ очевиден: хорошая жизнь — это счастливая жизнь, и все же определить, что люди имеют в виду, когда говорят о счастье, трудно. Ведь оно многогранно.

Счастье — это наслаждение жизнью, но погоня за удовольствиями не может быть первостепенной задачей. Это наличие целей и поиск смысла суще-

ствования, но не до такой крайности, чтобы сама жизнь проходила мимо. Это наполненность впечатлениями и событиями, позволяющая чувствовать себя удовлетворенными и самодостаточными, но и не забывать о других людях. Счастье включает в себя также общение, дружбу и чувство принадлежности, но мы не должны растворяться в них. Оно подразумевает понимание себя и своего места в этом мире, но без чрезмерного самокопания. Все эти вещи важны². И хорошая жизнь заключается в равновесии между ними.

Канатоходцам сохранять равновесие помогает длинный шест, называемый балансиром, — такую же функцию выполняют и сформулированные мною принципы, о которых я расскажу в этой книге; их можно назвать уроками, помогающими жить гармонично и мудро.

Размышляя о том, в чем заключаются эти уроки, я искал свой балансир. Психотерапевты, как и все люди, иногда теряют равновесие — и именно это случилось тогда со мной. Конечно, психологи и психотерапевты разбираются в вопросах благополучия и психологического здоровья, но это не значит, что мы неуязвимы. Я по собственному опыту знаю, как трудно ходить по канату, поскольку занимался этим в детстве, но задачу еще усложняют посторонние факторы, например внезапный порыв ветра. Главное — сохранять равновесие, несмотря на раскачивание каната. Так и жизнь порой подбрасывает нам события и ситуации, исход которых мы не можем контролировать.

Я уже говорил, что до того, как начать писать эту книгу, я чувствовал себя беспокойно. Много всего случилось. В течение пяти лет мои родители один за другим ушли из жизни из-за страшных болезней. Это стало суровым напоминанием о том, что я и все, кого я люблю, не вечны. Но я также осознал, что хорошая жизнь возможна только тогда, когда живешь настоящим, а не завтрашним днем, как это делал я. Меня не покидало ощущение, что жизнь утекает, словно песок сквозь пальцы, что я впустую трачу драгоценные минуты. Я сожалел о том, что проводил недостаточно времени с близкими, накопил мало счастливых воспоминаний и не сделал жизнь — свою и окружающих — ярче. Я был подавлен, меня одолевала тревога, я пытался справиться с жизненными трудностями, но чувствовал, что у меня ничего не получается. И я понял: нужно восстановить равновесие.

Я осознавал, что мой опыт не уникален и не очень отличается от опыта других людей. Будущее часто выглядит пугающим. Мы пытаемся создать ощущение определенности в этом непредсказуемом мире. Откладываем важные дела на завтра, а сегодня стараемся справиться с тем, что кажется более срочным. Наши друзья, интересы, счастье и даже здоровье отходят на второй план, пока мы строим карьеру, ищем свое место в жизни или зарабатываем деньги. Жизнь порой бывает очень сложной. Неудивительно, что многие из нас с трудом держатся на ногах.

Но понятие «хорошая жизнь» касается не только благополучных периодов. Нужно уметь ориен-

тироваться в происходящем, принимать жизнь такой, какая она есть, и не ждать завтрашнего дня, чтобы начать жить. Как мы это делаем, насколько счастливыми себя ощущаем, если дела идут плохо, и насколько успешно преодолеваем невзгоды, зависит от наших установок и мировоззрения. Размышляя о наиболее важных для себя вещах, я выделил шесть основных аспектов. Я расскажу о них в следующих главах — и надеюсь, вы сможете почерпнуть что-то полезное для себя.

Последние несколько лет выдались особенно трудными: многочисленные политические кризисы, конфликты, войны и пандемия повлекли за собой потери и страдания, а также огромное количество других проблем, сопровождающихся стрессами и тревогой. Когда жизнь преподносит нам неприятные сюрпризы, важно удерживать равновесие. Иначе тревога, гнев, раздражение, вина или стыд отнимут все наши ресурсы и поглотят нас настолько, что мы будем не в состоянии остановиться и подумать, чем вызваны наши эмоции и что для нас важно в жизни.

Слова и метафоры, которые мы используем для описания своей жизни, имеют огромное значение, поскольку они формируют наш образ мыслей. Во время пандемии множество людей будто поставили жизнь на паузу в ожидании, пока «все нормализуется». Что это означает? Мы хотим вернуться в прежнее состояние. Но иногда такой возможности нет. Все может измениться так сильно, что уже никогда не станет прежним. А многие из нас

за последние несколько лет убедились в отсутствии баланса в жизни.

Иной раз из колеи выбивает не конкретное событие, а так называемая *кристаллизация недовольства*. Под этим термином я подразумеваю длительный период неудовлетворенности, который в конце концов приводит к личностной трансформации и возникновению мысли: «Я так больше не могу. Надо что-то менять».

Когда мы осознаём, что потеряли баланс, самое время пересмотреть свои взгляды на жизнь. Бесполезно пытаться вернуть прежнее положение вещей; нужно найти способ восстановить баланс и двигаться вперед. Я сам через это прошел.

Думаю, последние несколько лет многих из нас заставили задуматься о своей жизни. Устраивает ли она нас? Удастся ли нам находить баланс между обязанностями и личными интересами дома и на работе? Может, стоит сменить сферу деятельности? Чувствуем ли мы, что живем полной жизнью?

Эти вопросы важны для каждого. Люди склонны больше внимания уделять проблемам, связанным с текущим жизненным этапом. Например, в подростковом возрасте важно понять, кто мы и чего хотим. Став взрослыми, мы начинаем задумываться о цели и смысле жизни, о том, в каком направлении мы движемся и что делать дальше.

Повзрослев, мы, как правило, анализируем свой жизненный путь и пользу, которую уже принесли и еще можем принести обществу. Вопросы, которые нас волнуют, обычно определяются культурой

и жизненными тенденциями. В основе всех этих размышлений лежит стремление разобраться в том, что для нас действительно важно. И никто, кроме нас самих, не может ответить на эти вопросы. Найти ответы и понять, куда двигаться дальше, не так просто. Для этого нужно время. Иногда кажется, что лучше отложить поиски в долгий ящик. Но как бы мы ни пытались отогнать такие мысли и связанные с ними заботы и волнения, они все равно продолжают нас преследовать. Словно незваный гость, они настойчиво стучатся в наши двери в предрассветные часы.

Раздражение, скука, монотония*, апатия большинству из нас знакомы не понаслышке, так же как стресс и тревога. Эти некомфортные чувства и состояния могут быть тем самым стуком в дверь, который мы проигнорировали, но если мы прислушаемся к нему, то сможем обнаружить глубинные проблемы, требующие нашего внимания. Чем дольше мы игнорируем этот стук, тем громче он становится. Чувства достигают такой силы, что в конце концов дверь может не выдержать.

Некомфортные чувства, будь то раздражение, тревога, напряжение или что-то еще, всегда о чем-то говорят. Я полагаю, они указывают направление, в котором нужно двигаться. Наше тело в каком-то смысле умнее разума. На созна-

* Состояние сниженной работоспособности, возникающее при однообразной работе, подразумевающей многократное повторение одних и тех же стереотипных действий. — *Прим. ред.*

тельном уровне мы часто не можем решить, что делать дальше, но, прислушавшись к физическим ощущениям, находим выход. Нужно уметь прислушиваться к себе и понимать язык чувств. Иными словами, доверять своей интуиции. Но, к сожалению, не у всех развит этот навык.

Многие люди будто ходят по кругу, не зная, в каком направлении двигаться и где найти ответы на свои вопросы. Некоторые обращаются к психотерапевтам за профессиональной помощью. Подчас за внешним благополучием скрывается общее недовольство или существуют конкретные проблемы: неудавшиеся отношения, застой в карьере, конфликты, обиды. Иногда человек заявляет, что просто хочет вернуться к нормальной жизни, но, пройдя курс психотерапии, обнаруживает истинные причины неудовлетворенности и находит новые возможности.

Психотерапию часто рассматривают как способ устранения психологических проблем; и отчасти это верно, но необязательно ждать кризиса. На мой взгляд, психотерапия — это инструмент, который помогает человеку найти свой путь в жизни и стать полноценно функционирующей личностью³. И речь не только о соответствии ожиданиям и ценностям общества, но и о том, как стать лучшей версией себя, даже если это противоречит представлениям окружающих. Если мы хотим оставаться собой, нужно бороться с некоторыми социальными ограничениями.

По большому счету, психотерапия — это дискуссия о хорошей жизни и о том, как ее построить.

Этой позиции я придерживаюсь на протяжении всей книги. Кроме того, психотерапия способствует самопознанию и саморазвитию. Она помогает нам не только стать и быть собой, но и освободиться от наслоений установок и предубеждений. Как психотерапевт я вижу свою миссию в том, чтобы помочь вам распутать хитросплетения мыслей и чувств. Тогда станет легче найти ответы на вопросы, которые нас тревожат. Часто после этого мы начинаем понимать, что на самом деле двигались не в том направлении. Месяцами и годами мы можем счищать слой за слоем, находя истинные причины своего недовольства и переосмысливая ценности. Возвращение на правильный путь в таком случае означает нечто большее.

Но что именно? Изменение приоритетов и взглядов, поиск баланса между важными для нас сферами жизни. Это также подразумевает адекватную самооценку, честность с собой и готовность брать на себя ответственность за свои поступки. Часто мы живем в иллюзорной реальности, в которой ведем себя так, будто никогда не умрем, а мнение других людей важнее нашего. Осознание этого факта обычно приходит внезапно, как озарение, — и люди вдруг понимают, как надо жить. В дзен-буддизме такое пробуждение, то есть постижение истинной природы вещей и самого себя, называется *сатори* и подразумевает новый взгляд на жизнь.

В этой книге я расскажу о шести открытиях, которые я сделал, — они помогут вам увидеть себя и мир в новом свете, без искажений, и встать

на путь личностного роста и эмоционального развития. Зачастую эти открытия, или уроки, дорого нам обходятся — расплачиваться за них приходится болезнью или тяжелой утратой. Пережив такие несчастья, мы можем понять: главное в этой жизни — не статус и материальные блага, к которым многие из нас стремятся, а то, что мы обычно считаем собой разумеющимся, — здоровье и отношения с близкими людьми. Но обязательно ли ждать беды, чтобы усвоить эти уроки?

С открытым разумом и в нужное время понять их может каждый. В течение трех десятилетий я, как психолог, психотерапевт, ученый и преподаватель, выслушивал истории о потерях и травмах, проводил различные исследования и обучал студентов искусству психотерапии. Размышляя о том, чему я научился за все эти годы и в каком направлении двигаться дальше, я опирался на свой опыт. Я обобщил знания и примеры из собственных исследований и психотерапевтической практики и выделил шесть самых важных, на мой взгляд, вещей в жизни.

Я призываю искать ответы на вопросы, которые обычно возникают только после тяжелых испытаний и многих часов, проведенных в кабинете психотерапевта. Психотерапия может стать полезным опытом, но действительно ли она необходима, чтобы измениться? Я считаю, что нет.

Со временем я пришел к выводу, что шесть уроков, о которых я рассказываю в этой книге, можно усвоить и без помощи профессионала. Горький опыт показал мне, что триггер, часто

являющийся искрой, которая разжигает пламя личностного роста и саморазвития, может быть неприятным и пугающим, поскольку меняет наши представления о себе.

Люди, испытывающие жизненные трудности, часто проходят тот же путь, что и клиенты психотерапевта, но без посторонней помощи. Например, болезнь может подтолкнуть человека к осознанию ценности каждого прожитого дня. В таком случае человек достигает *сатори* не в результате многочасовой работы с психотерапевтом, когда есть возможность не спеша проанализировать представления о своей жизни и самом себе, а в результате неожиданного и неприятного события, которое показывает хрупкость жизни, разрушает иллюзии и предубеждения и запускает тот же психотерапевтический процесс. В дзен-буддизме этот тип сатори называется *кенсё* и означает просветление и рост через боль и страдания, внезапное озарение, в отличие от медленного осознания, которое происходит при помощи психотерапевта.

Я не утверждаю, что в жизни все предопределено или что несчастья всегда приносят пользу. Разумеется, это не так. Хотя трудности могут подтолкнуть к личностному росту многих людей, но далеко не всех, и порой на это уходят месяцы или даже годы. Я знаю, насколько болезненной может быть потеря и как трудно ее пережить. Конечно, никто не хочет получить психологическую травму, но мы в состоянии переосмыслить свой опыт и использовать знания о том, как невзгоды могут стимулировать личностный рост. Ведь осознание

собственной смертности переключает наше внимание на то, что действительно важно.

Многие из нас стараются не думать о неизбежности смерти, но размышления о ней, о хрупкости жизни и недолговечности нашего существования могут стать импульсом для личностного роста. Эта мысль находит отражение во многих культурах. В частности, в основанной на дзен-буддизме японской концепции *ваби-саби*, в соответствии с которой важно ценить простую жизнь и принимать несовершенство окружающего мира. Бет Кемптон, автор книги по самопомощи «Wabi Sabi: Японские секреты истинного счастья в неидеальном мире»⁴, пишет: «...один из основных уроков ваби-саби — это временность нашего существования, и тех, кого мы любим, и всего мира. Никто не будет жить вечно. Возможно даже — жить долго. Жизнь драгоценна и мимолетна. И только мы можем взять максимум от каждого ее этапа, начиная с сегодняшнего дня»*.

Психологам давно известно, что человеческая жизнь состоит из нескольких этапов. У нас разные приоритеты в юности и старости. В молодости, если мы не сталкивались со смертью, жизнь кажется бесконечной, а в старости, когда мы оглядываемся на прожитые годы, — всего лишь коротким путешествием. Поэтому восприятие некоторых уроков из данной книги зависит от того, на каком этапе жизненного пути вы находитесь. Хотя все уроки

* Пер. Т. Новиковой.

полезны в любом возрасте, но усвоить их можно, только если вы к этому готовы.

На изучение этих уроков может уйти целая жизнь. С возрастом нам начинает казаться, будто время летит все быстрее, и в конце концов появляется ощущение, что мы на всех парах мчимся к неизбежному финалу. Только тогда мы приближаемся к пониманию, как жить мудро. Но в такие моменты может мелькнуть мысль: «Слишком поздно», которая сопровождается тоской и сожалением. Мы быстрее постигаем истинную природу вещей, если ценные знания вливаются в нас не постепенно, тоненькими струйками в течение всей жизни, а обрушиваются на голову, словно ливень в грозовую ночь. В этой книге я постарался изложить некоторые из этих знаний так, чтобы можно было извлечь из них пользу до наступления грозовой ночи.

Для многих из нас, если мы сумеем сфокусироваться на том, что действительно важно, туман, мешающий нам быть открытыми и честными с собой, рассеется. И тогда мы перестанем поступать так, как ожидают другие, или стараться соответствовать чьим-то требованиям. Вместо этого мы будем сами определять траекторию своей жизни. Оставив старые убеждения, мы осознаём, что жизнь — это увлекательное приключение; увидим всю многогранность мира и свое место в нем. Отбросив бесконечные «должны» и «обязаны», откроемся новому опыту и знаниям, чтобы учиться, меняться и получать удовольствие от жизни. Мы будем стремиться стать лучшей версией себя и по-

стараясь ощутить всю полноту жизни. Наконец, начнем больше доверять себе и другим⁵. Именно это имеют в виду психотерапевты, когда говорят о личностном росте.

Книги по самопомощи требуют активного участия читателя, и в этом они немногим отличаются от психотерапии, которая учит нас быть собой. Но полученные при помощи психотерапевта знания и навыки нужно применять в жизни. Мне приходилось слышать, что курс психотерапии можно сравнить с поворотом ключа в замке зажигания: машина заведется, но не сдвинется с места, пока вы не нажмете на газ. То же самое применимо и к чтению этой книги: у вас могут возникнуть какие-то озарения, но жизнь не изменится в одночасье. Как и с психотерапией, все, чему вы научитесь, нужно применять на практике. Представьте, будто читаете путеводитель: выберите что-то новое и интересное для себя, посмотрите, подойдет ли это вам, а потом вернитесь к книге за очередными идеями.

Восточные мудрецы говорят: «Когда ученик будет готов, учитель появится сам». Если мы обращаемся к психотерапевту впервые, то обычно ожидаем, что тот «взмахнет волшебной палочкой» — и мы изменимся. А когда этого не происходит, нередко испытываем разочарование. Может даже прозвучать вопрос: «Когда же, наконец, начнется психотерапия?» Но она уже началась, просто психотерапевт предоставляет нам свободу действий. Первый шаг — принятие ответственности за себя и изменения, которые произойдут (или не произойдут) с нами. Важно понять, что движущей силой

изменений является не психотерапевт, а клиент. Если мы осознаём этот факт, то сможем использовать имеющиеся у нас ресурсы максимально эффективно. Мы начнем замечать вещи, которые игнорировали раньше, и видеть смысл там, где прежде его не находили. Беседуя с психотерапевтом, не будем ждать указаний, а постараемся понять себя и открыться новым возможностям⁶. Вот что значит «появление учителя». Если мы готовы учиться, то найдем того, кто в этом поможет.

В буддизме есть притча о пальце, указывающем на луну*. Палец нужен для того, чтобы знать, куда смотреть, то есть в данном случае не на палец, а на луну. Следует смотреть дальше и не делать палец главным объектом внимания. Мне кажется, эта метафора подходит для всех книг по самопомощи, ведь автор может лишь указать ориентиры, а задача читателя — смотреть в нужном направлении. Поэтому я прошу вас читать эту книгу не спеша. Смотрите сквозь слова на образы и идеи, осмыслите их и позвольте им проникнуть в вашу душу. Подумайте, какое значение они имеют для вас и вашей жизни и что вы можете делать по-другому. Вещи, о которых я пишу, способны изменить вашу жизнь. Но только в том случае, если вы готовы их принять.

* Существует несколько вариантов притчи. Вот наиболее известный: один из учеников попросил Будду объяснить смысл его учения. Будда указал пальцем на луну. Ученик стал смотреть на палец, решив, что смысл учения заключается в нем. Будда снова указал пальцем на луну, и тогда ученик решил, что смысл учения в ней. Будда пояснил, что смысл его учения — в направлении. — *Прим. пер.*

Вот как может помочь эта книга. Для одних она станет альтернативой психотерапии, для других — дополнением к ней, для третьих — первым шагом на пути к обретению себя. Принципы, изложенные в этой книге, помогают понять, как добиться глубинных личностных изменений, и я надеюсь, что моим читателям удастся раскрыть свой потенциал.

Я выстроил книгу вокруг шести вдохновляющих цитат, которые заставляют задуматься и отражают принцип каждой главы. Я очень тщательно подбирал цитаты, поэтому рекомендую читать их не торопясь, вникая в смысл. Я не претендую на роль гуру, который откроет вам путь к светлому будущему, но иногда всем нам нужно напоминать о том, что действительно важно.

Все мы разные, и у каждого из нас свой путь к личностному росту. Есть старая история о путешественнике, который спросил дорогу у местного жителя. Тот выслушал вопрос, почесал затылок и ответил: «Да, я знаю, где это, и могу сказать, как туда добраться, но я не пошел бы туда из этого места». Мораль заключается в том, что все мы начинаем свой путь с того места, где находимся. Так и с этой книгой. Хотя все шесть принципов (истин, уроков) взаимосвязаны, поскольку один вытекает из другого, а главы расположены в определенном порядке для облегчения восприятия, возможно, некоторым из вас будет полезно сфокусироваться на том, что наиболее соответствует вашим интересам и жизненным обстоятельствам.

Работа над книгой помогла мне вспомнить, что для меня действительно важно, и надеюсь, мой труд

окажется полезен и вам. Рекомендую держать под рукой дневник, чтобы записывать туда свои мысли, ощущения и наблюдения. В книге также есть вопросы, упражнения и информация к размышлению. Делая записи, вы сможете дать выход эмоциям, объективно проанализировать ситуацию и открыть путь к внутренней мудрости. Это прекрасный способ углубиться в себя, добраться до сокровенных мыслей и чувств и взглянуть на них по-новому.

Я на собственном опыте убедился: иногда достаточно легкого толчка, чтобы начать действовать, и вдохновляющей цитаты или глубокомысленного вопроса — чтобы остановиться и задуматься. Одной из величайших радостей стало для меня осознание того, что жизнь — это процесс личностного и эмоционального развития и обретения мудрости, в ходе которого я становлюсь все более открытым для новых возможностей. Надеюсь, прочитав эту книгу, вы сможете сказать о себе то же самое.

1

Вторая жизнь

*У человека две жизни, и вторая
начинается тогда, когда мы
понимаем, что жизнь всего одна.*

Эти слова приписывают китайскому философу Конфуцию, но в последнее время они стали ассоциироваться с именем Стивена Сотлоффа — американского журналиста, освещавшего события на Ближнем Востоке.

Четвертого августа 2013 года он пересек турецко-сирийскую границу и был похищен боевиками «Исламского государства»*. Стивен провел в плену больше года, и все это время правительство и родные пытались добиться его освобождения, но безуспешно. Второго сентября 2014 года Сотлоффа убили. ИГ опубликовало видео, где его, связанного, стоящего на коленях, обезглавливают. На похоронах журналиста зачитывались отрывки из письма, которое тот тайком передал родным;

* Организация, деятельность которой запрещена на территории РФ.

тогда-то и прозвучала перефразированная им цитата из Конфуция: «У всех есть две жизни; вторая начинается, когда ты понимаешь, что жизнь у тебя одна»⁷. Для меня это самая важная истина, какую только можно услышать.

Жизнь Стивена Сотлоффа оборвалась, прежде чем он успел в полной мере осознать мудрость собственных слов, но эту мудрость постигают многие, кому пришлось пережить насилие и трагические события. Истинный смысл этих слов (что мы острее всего ощущаем ценность жизни в самые тяжелые времена) открылся мне более 30 лет назад, когда я работал кризисным психологом.

В марте 1987 года паром Herald of Free Enterprise отчалил из бельгийского порта Зебрюгге и направился в Англию. На борту было около 500 пассажиров, 80 членов экипажа и 1100 тонн груза. Пассажиры рассаживались по своим местам, выстраивались в очереди в ресторанах и заказывали напитки в баре. Никто из них не подозревал, что ворота в носовой части судна остались открыты и вода уже заливает автомобильные палубы. И только когда паром начал крениться, люди заметили что-то неладное. Последовал сильный толчок, и через 45 секунд судно опрокинулось набок.

Времени на то, чтобы подать сигнал тревоги, не было. Мебель, автомобили, пассажиры — все полетело на левый борт. Люди сталкивались друг с другом, впечатывались в стены, соскальзывали в ледяную воду, хлынувшую в пассажирские помещения сквозь лопнувшие иллюминаторы. Отключилось электричество. Воцарившаяся тьма напол-

нилась криками боли и отчаяния. Многие думали, что погибнут; многие потеряли близких; многие стали свидетелями невообразимых ужасов. Одна из самых жутких морских катастроф XX века унесла жизни 193 человек. Трудно даже представить, что испытывали жертвы этой трагедии. Представьте, что комната, в которой вы сейчас находитесь, крепится, через секунду все переворачивается с ног на голову, вещи и мебель летят из угла в угол, пол и потолок меняются местами, свет гаснет и в помещение врывается поток воды.

Через несколько месяцев после трагедии юристы, которые представляли интересы выживших и семей погибших, обратились в Институт психиатрии, психологии и нейронаук при Королевском колледже Лондона. Пережившие крушение посещали сеансы психотерапии, но в то время информации о последствиях травмирующего опыта и об оказании психологической помощи в таких ситуациях было мало. Тогда это направление психологии только начинало развиваться. Я тоже внес вклад в это дело: в докторантуре изучал препятствия, перед которыми оказываются люди, получившие психологическую травму, и факторы, способствующие восстановлению. Я надеялся, что, зная это, мы сможем разработать новые, более эффективные психотерапевтические методы.

В 1990 году, через три года после катастрофы, мой руководитель, профессор Уильям Юл, составлял опросник для выживших, чтобы узнать, как они чувствуют себя спустя это время. Мы понимали, что многие из них испытывали трудности дома

и на работе, но нам хотелось выяснить, насколько серьезны и распространены эти проблемы⁸.

Когда мы с Уильямом обсуждали, какие еще вопросы добавить, я рассказал об интересной детали, на которую обратил внимание во время прошлых бесед с пострадавшими: кое-кто из них отмечал положительные перемены в жизни. Я предложил исследовать этот феномен. Понимание механизма позитивных изменений могло дать нам ключ к успеху в оказании психологической помощи. В результате к типичным вопросам о тревоге, раздражительности и ночных кошмарах, которые обычно задают пострадавшим для оценки психических функций, добавился еще один: «Изменили ли вы свое отношение к жизни после катастрофы? Если да, то в лучшую или худшую сторону?» Решение о включении этого пункта в опросник казалось спорным, ведь мы не хотели, чтобы люди подумали, будто к ним относятся снисходительно или недооценивают их опыт. Мы попросили респондентов выбрать один из трех вариантов: изменился ли их взгляд на жизнь в лучшую сторону, в худшую или остался прежним. Результаты нас удивили: у 46% пострадавших взгляд на жизнь изменился в худшую сторону, а у 43% — в лучшую⁹.

Изначально я исследовал психологические проблемы людей, получивших травмирующий опыт, но это открытие побудило меня посвятить следующие 20 лет научной деятельности изучению вопроса о том, как пережитое несчастье способствует личностному росту. В книге «Что нас не убивает: Новая психология посттравматического роста» я расска-

зал о своем исследовании и о том, как трагедии и травмы приводят к формированию позитивного взгляда на жизнь¹⁰. Мои исследования вызвали интерес к этой новой области психологии, и через какое-то время такие изменения после тяжелых испытаний получили название «посттравматический рост». Этот термин предложили клинические психологи из Северной Каролины — Ричард Тедески и Лоуренс Калхун¹¹.

Посттравматический рост означает, что люди, справляясь с травмой, преобразуют ее в нечто положительное для себя. Например, обнаруживают свои сильные стороны, о которых раньше даже не догадывались, по-новому, более осмысленно смотрят на жизнь и больше ценят отношения с другими людьми.

К посттравматическому росту часто приводит столкновение со смертью. Одна из его отличительных черт — осознание ценности жизни и того, что ее нельзя тратить впустую. Многочисленные исследования показали, что события, из-за которых люди встречаются со смертью, становятся своеобразным трамплином к изменению мировоззрения. В одном из исследований участвовали люди с онкологическими заболеваниями, которые в определенный момент были уверены, что умрут в ближайшее время. На период исследования они уже завершили курс лечения и никаких признаков рецидива у них не наблюдалось. Почти все они заявили, что теперь не воспринимают жизнь и близких людей как должное, больше ценят свои отношения и стараются проживать каждый день «на полную

катушку»¹². Травмирующее событие может показать людям, что и, главное, *кто* для них важнее всего. В ходе своей профессиональной деятельности я убедился в том, что трагедия может стать поворотным моментом в жизни, не только как ученый, но и как психотерапевт, который выслушал множество историй людей, перенесших серьезные болезни, страшные стихийные бедствия и жуткие катастрофы.

Конечно, идея о том, что осознание хрупкости человеческой жизни может стать ступенькой на пути к мудрости, далеко не нова. Об этом говорил не только Конфуций, но и древнегреческие мыслители. Так, отец западной философии Сократ в «Диалогах» Платона наставляет учеников: «Те, кто подлинно преданы философии, заняты на самом деле только одним — умиранием и смертью»*. Но даже если встреча со смертью может подтолкнуть нас к переменам, так ли уж необходимо приближаться к ней настолько, чтобы подвергать себя опасности? Или достаточно открыть глаза и посмотреть на страдания, которые нас окружают? Второй подход лежит в основе буддийской традиции.

Принц Сиддхартха Гаутама рос, наслаждаясь всеми радостями жизни, ничего не зная о страданиях и горе, от которых его тщательно оберегали. В 16 лет он женился на прекрасной принцессе и поселился с ней в роскошном и удобном дворце. На тридцатом году жизни он покинул дом и отправился в путешествие, во время которого увидел, как страдает простой народ. Сначала он встретил ста-

* Пер. С. П. Маркиша.

рика, измученного многолетним трудом. Потом — тяжелобольного мужчину. Затем увидел похоронную процессию и покойника в окружении скорбящих. Наконец Гаутама встретил отшельника, который объяснил ему, что старость, болезни и смерть неизбежны и не пощадят даже самых счастливых и богатых. Осознав, что, живя во дворце, проблему человеческих страданий не решить, Гаутама покинул свое королевство. Шесть лет он учился у духовных наставников, но так и не нашел ответов на свои вопросы. Тогда Гаутама сел под дерево Бодхи и решил не есть и не пить, пока не познает Истину, даже если ради этого придется умереть. И в 35 лет, после долгой и глубокой медитации, он наконец достиг просветления и стал Буддой¹³.

Будда — это не имя, а скорее титул, который означает «тот, кто пробудился». Будда Гаутама утверждал, что он всего лишь человек, который постиг сущность человеческого бытия. В течение 45 лет он путешествовал по Индии, просвещал людей. И умер, когда ему было 80.

В буддизме считается, что все в мире постоянно меняется, а потому страдания неизбежны. Большинство из нас не росли во дворцах, как Гаутама, но мы живем так, будто запас времени у нас неограничен, отбрасывая мысли о смерти. На самом деле наша жизнь — как песочные часы, пески времени в которых текут беспрерывно и безвозвратно.

Ранее я уже упоминал буддийский термин «кенсё», который означает просветление и глубокое понимание природы вещей через боль и страдания. В современной психологии это называется пост-

травматическим ростом, который на многие годы стал моим главным научным интересом. Я был заинтригован тем, что почти все осознают истинность этого явления, хотя бы интеллектуально. Однако большинство людей не стремятся жить в соответствии с этой истиной, по крайней мере до тех пор, пока сами не встретятся со смертью.

В нашей культуре смерть принято прятать в больницах, и многие встречаются с ней только в среднем возрасте или даже позже — когда из жизни уходят родители. Возможно, мы начинаем ощущать неизбежность смерти, проводя с близкими последние минуты их жизни, которые могут быть для них мирными или полными боли и страданий. Для многих из нас такой опыт может стать проблеском понимания природы бытия.

Почему же мы так мало ценим свое здоровье, людей, которых любим, душевное спокойствие, свободу, благополучие да и вообще саму жизнь, пока не лишимся этого в результате болезни, несчастного случая или травмы? Почему только тогда мы понимаем, насколько все это важно, не просто разумом, но и каждой клеточкой тела?

Цена такого «просветления» порой бывает непомерно высока. Шарлотта Дельбо, выжившая жертва холокоста, в своей книге «Освенцим и то, что было после» (Auschwitz and After) пишет:

*Я говорила со смертью,
и потому
я знаю,
как бессмысленно все, чему нас учили.*

*За это знание я заплатила
страданием,
настолько сильным, что до сих пор не могу решить:
стоило ли оно того.*

Что лучше: прожить жизнь без боли и страданий, но так и не получить от нее полного удовлетворения, или испытать утраты и лишения, но научиться ценить каждое мгновение? Это хороший вопрос для размышлений, но, к счастью, нам не придется делать такого выбора. По словам Будды, страдания неизбежны. И мы можем выбрать только, как к ним относиться.

Как специалиста в области травматерапии меня удручало, что мои исследования могли подсказать, как помочь людям *после* трагедии. Конечно, это тоже важно, но мне хотелось найти ответ на вопрос, как научиться ценить жизнь, не проходя через страдания.

Психотерапевты будто сидят и ждут, когда случится какое-нибудь несчастье, которое приведет к ним очередного клиента, потому что именно так обычно и происходит. Но мне хотелось пойти против течения и понять, как применить результаты моих исследований к людям, не получившим травмирующего опыта. Ответ казался очевидным. Каждый из нас рано или поздно встретится со страданиями и смертью, но необязательно ждать, пока она положит свою костлявую руку нам на плечо, чтобы начать ценить жизнь. Главное — уделять время размышлениям о собственной смертности.

Существует термин «салиентность* смертности», что означает осознание конечности нашего существования и значения этого факта. Обычно мы не задумываемся о таких вещах и даже прилагаем огромные усилия, чтобы избежать подобных мыслей, но время от времени они все же всплывают в нашем сознании. Конечно, мы можем размышлять о своей смертности намеренно. И я говорю не о крупных потрясениях — трагедиях, несчастьях, потерях, — а о маленьких, на первый взгляд незаметных возможностях, которые позволяют осознать эту смертность. Это подтверждает исследование профессора психологии Стэнфордского университета Лоры Карстенсен, которая выяснила, что мотивация человека зависит от представлений о количестве лет, имеющихся в его распоряжении. Когда мы считаем, что времени у нас предостаточно, поскольку мы молоды, а смерть кажется невообразимой и далекой, мы фокусируемся на карьере, финансовом благополучии, статусе и т. д. А вот если думаем, что жить осталось не так уж и много и смерть неумолимо приближается, то уделяем больше внимания близким, начинаем ценить имеющиеся у нас отношения и искать занятия, которые могут удовлетворить наши эмоциональные потребности¹⁴.

Многие из нас будто живут поверхностной жизнью, переходя от одного занятия к другому, и, словно сомнамбулы, выполняют то, чего требует

* От *англ.* salient — выделяющийся, существенный, значимый. — *Прим. ред.*