

# Содержание

Благодарности.....	7
Введение. Какую жизнь выбираете вы?.....	11
1. «А дальше?», или О чудесной силе любопытства.....	23
2. Сила «может быть», или О том, как важно сомневаться.....	37
3. Как освободиться от привязанности к страданию.....	61
4. Повышаем шансы.....	89
5. Учимся учиться.....	117
6. Коллекционируем героев.....	137
7. Ищем смысл и предназначение.....	163
8. Принимаем последнюю неопределенность.....	191
9. Наслаждайтесь пиршеством!.....	211
10. Предоставьте это Богу.....	239
11. Строим мир хороших новостей.....	257
12. Будьте готовы!.....	281
Эпилог. Кто на новенького?.....	297
Список упражнений.....	305
Библиография.....	309
Примечания.....	311
Об авторе.....	319

*Посвящается всем героям,  
своим примером показавшим,  
что значит по-настоящему  
принимать неопределенность.*

*Тем, кто напоминает нам  
о невероятной, но забытой  
некоторыми силе, которая  
живет во всех нас.*

*Надо только вспомнить.*

## Благодарности

---

Жизнь, безусловно, полна неопределенности. Но одно мне известно точно... Я глубоко благодарна каждому из нижеперечисленных людей, которые каждый по-своему обогатили мою жизнь и сделали возможным выход этой книги:

Доминику Эйблу, моему американскому агенту, который верит в меня и помогает осуществлять любые замыслы. Мы работаем вместе уже долгое время, и я всегда могу рассчитывать на его поддержку.

Дженнифер Эндерлин, моему чудесному редактору из St. Martin's Press, с которой готовить к печати книгу – настоящая радость. Благодарю ее за то, что увидела потенциал в этой книге, и за неустанную поддержку. И то и другое для меня бесценно.

Сью Эллен и Тому Страппу из Powersource, чудо-администраторам моего сайта! Каждый раз, когда на него захожу, не могу удержаться от улыбки. Я ужасно рада, что повстречала их, и глубоко благодарна за все, что они для меня сделали.

Моим преданным читателям, слушателям моих курсов и всем, кто когда-либо говорил мне, что мои работы так или иначе им помогли. Для меня было огромной честью подружиться с вами таким замечательным образом.

Моим дорогим друзьям: Донне Градштейн, тщательно вычитавшей книгу и, как всегда, давшей мне бесценные указания. Полу Хьюсону, автору книги «Как проверить и развить свои экстрасенсорные способности», консультировавшему меня при написании главы «Повышаем шансы». И как же я счастлива, что он не нашел там ни одной ошибки! Джерри Бекерману, который всегда делится со мной мудростью во время наших посиделок, пока мы наслаждаемся капучино и живописным видом. Чесу Эйзнеру, чья храбрость перед лицом рака, позволившая ему, как никто, принять неопределенность, служит примером всем нам. Биллу Басту, Лоис Люгер, Генри Градштейну, Мелиссе Оберон, Джону Леоффу, Джин Швам, Мирне Швам, Дженни Блэктон, Эду Филхауэру, Стюарту Коупленду, Фионе Коупленд, Дику Лобо, Карен Лобо, Терри Робинсону, Кену Робинсону, Ларри Гершману, Аните Гершман, Тревору Ченери, Сью Ченери, Джой Старр и Мэнди Роббинс, которые поддерживают меня каждый по-своему.

Доктору Ренате Михалик и доктору Майклу Галитцеру, вернувшим мне здоровье и научившим меня совершенно по-новому смотреть на связь тела, ума и души.

Моей чудесной семье: Джерри Гершману, Лесли Вандмахер и их приемным детям, Элис Шелмердайн и Ги Шелмердайн, а также их близким: Майклу Вандмахеру, Энтони Шелмердайн и Эшли Джейкобс. Моей обожаемой сестре Марше и зятю Брюсу Рабинеру,

наполняющим мою жизнь смехом и любовью. (Для тех, кому важно, Брюс – четвертый муж моей сестры и к тому же давняя ее любовь. Я очень рада, что они наконец вместе.)

И, наконец, самая главная благодарность – моему дорогому мужу, Марку Шелмердаину. Он мой лучший друг на всем белом свете, и рядом с ним я чувствую себя красивой, любимой и ценимой. Словами не описать, как я счастлива быть с ним.



## Введение

# Какую жизнь выбираете вы?

*Сейчас больше, чем когда-либо,  
мы желаем ухватиться за что-нибудь прочное —  
то, что не унесет неистовыми водами перемен<sup>1</sup>.*

Уолтер Купер\*

---

В этой книге речь пойдет о том, как крепче спать. Как дать передышку мозгу, вечно угнетенному тщетными попытками управлять неуправляемым. Как превратить жизнь из бесконечных мук тревоги в увлекательное путешествие. Она о том, где отыскать «что-то прочное, что не унесет неистовыми водами перемен».

Философ Алан Уотс\*\* весьма проникательно заметил, что в нашу эпоху возникает *ощущение*, будто мы

---

\* Уолтер Купер — современный американский автор мемуаров, а также книги по психологической самопомощи «Осколки: Исцеляя разбитую душу» (Shards: Restoring the Shattered Spirit); на русский язык не переводилась. — *Прим. пер.*

\*\* Алан Уотс (1915–1973) — британский философ, один из ранних предтеч движения нью-эйдж, автор книг, в том

живем во времена *небывалой* уязвимости\*. Это ощущение он объясняет валом новых технологий, которыми неустанно одаряют нас наука и индустрия. Говорит он и о разрушении вековых традиций, связанных с семьей, религией и работой<sup>2</sup>. А теперь – самое смешное: *Уотс писал обо всем этом в 1951 г.!*

Не побоюсь сказать, что с тех, как нам теперь кажется, старых добрых времен всеобщее чувство тревоги стало только сильнее. За минувшие десятилетия на нашу долю выпало много трагедий, еще больше подорвавших иллюзию безопасного мира, – и одними из самых страшных и тяжелых, конечно же, были террористические атаки 11 сентября 2001 г. на Всемирный торговый центр в Нью-Йорке и Пентагон в Вашингтоне. Сколько тогда погибло людей из разных стран, многие потеряли своих близких. События того рокового дня будто заставили весь мир замереть и настроиться в ожидании новой беды. Надолго ли? Лишь время покажет\*\*.

Ситуация осложняется давлением общества, которое учит нас непрестанно и неуклонно контролировать

---

числе «Мудрость уязвимости: Послание веку тревоги» (М.: София, 2022), на которую ссылается автор.

\* Цитата приводится по переводу издательства «София», 2022 г.

\*\* Этот чудовищный теракт произошел, когда я заканчивала книгу. Еще подумала тогда: если и бывает время, когда миру особенно нужно научиться жить с неопределенностью, то оно настало сейчас. – *Прим. авт.*

все и вся: работу, отношения, детей, здоровье, деньги, мировую обстановку и т.д. и т.п. Мы хотим, чтобы жизнь была безопасной, защищенной, предсказуемой и свободной от каких-либо невзгод, а потому постоянно охвачены тревогой и даже паникой перед неопределенностью. В конце концов, что такое неопределенность, как не отсутствие контроля?\*

Прямо скажем, мало кто из нас легко переносит такую неуправляемую жизнь. Мы глушим тревогу таблетками, уходим в отрицание или становимся трудоголиками. В общем, бежим куда угодно от осознания, как мало в реальности на самом деле зависит от нас. Или же живем так, будто над головой, куда бы мы ни пошли, постоянно висит мрачная туча тревоги и тяжелых дум о неведомом, непредсказуемом – и неуправляемом. Печальнее всего, что...

Мы тратим столько времени на страх и попытки предотвратить плохое, что забываем наслаждаться хорошим. И разве не жалко на это тратить свою жизнь?

Но, к счастью, существует и другой путь. Обязательно жить с тучей над головой, ведь на самом деле...

---

\* В этой книге словом «неопределенность» описывается состояние не-знания того, что ждет впереди нас – или весь мир. – *Прим. авт.*

Никто еще не доказал, что даже в условиях тотальной неопределенности нельзя жить насыщенной, радостной, полной жизнью.

Это одна из важнейших истин, которую нужно усвоить. Сколько было до нас и сколько найдется сегодня живых свидетелей тому, что жизнь может быть прекрасна и вопреки чувству неопределенности. А то, как показывают иные примеры, и благодаря ему — да-да, *благодаря*.

И тогда возникает вопрос: как же достичь такой невероятной гармонии с миром? Я много размышляла, возвращаясь к нему снова и снова — и до работы над этой книгой, и пока писала ее. В итоге у меня набралось множество ответов, с помощью которых можно прожить великолепную жизнь, несмотря на неопределенность — и даже, быть может, опираясь на нее.

Но, прежде чем погрузиться в идеи, которые я излагаю далее в этой книге, вам необходимо принять три ключевых истины. Пока вы не сделаете это, справиться с пронизывающей сегодняшней мир неопределенностью вам будет очень тяжело — если вообще получится. Приняв же, вы обретете опору для того, чтобы скорее пуститься в путь, — а путешествие вам предстоит поистине чудесное.

Я советую перечитать эти истины несколько раз. Поначалу они могут не понравиться, но рано или поздно вам станет ясна та бесспорная польза, которую можно извлечь из принятия неопределенности.

## Истина первая

*Все, что нам известно о будущем, — это то, что оно неизвестно.*

«Сьюзен, но я и так это знал(а)!» Конечно же, знали. Но где-то очень глубоко внутри себя вы все равно *не верили в это...* И не желали верить! Наверняка, начиная читать эту книгу, вы немного пожалели, что она называется «Не бойся неопределенности», а не «Узнай, что тебя ждет».

Мы все в глубине души хотим гарантий, правда же? Вот бы кто-нибудь спустился с неба и пообещал нам удачный брак, кучу денег, крепкое здоровье, послушных, счастливых детей, мира во всем мире... можете продолжить как хотите. Но если бы мы действительно верили, что мир непредсказуем, то искали бы не гарантий, а чего-то совсем другого. Пока что позволю себе немного подержать вас в напряжении и не стану раскрывать, что именно «другое» я имею в виду.

Дело именно в том — и я не устану повторять это, — что устранить неопределенность из жизни нельзя. Какую сферу ни возьми, ничто не известно заранее. Мы можем сколько угодно возмущаться таким положением вещей, но одно останется неизменным: мы не в силах ни предсказать, ни контролировать даже следующий миг жизни, не говоря уж о том, какими людьми вырастут наши дети, как сложатся наши личные отношения, как будут относиться к нам на работе, сколько мы проживем и т.д.

Мы *ничего* не можем знать заранее... Вот и все, что мы точно знаем!

Я уже слышу хор несогласных со мной: «Но ведь это ужасно! Ты хочешь сказать, что я ПРАВДА не управляю своей жизнью? Мне ПРАВДА не найти гарантий, безопасности, спокойствия, которые мне так нужны? Я ПРАВДА никак не могу влиять на свою судьбу?» Отвечаю: «Нет. Как бы вы ни бились, вы никогда не сможете полностью распоряжаться своей жизнью по собственной воле».

«А вот и смогу, Сьюзен! Я *смогу* получить эту страховку. Я *смогу* воспитать детей так, как я хочу. Я *смогу* правильно питаться». Отрицание. Отрицание. Отрицание. То есть, конечно, вы можете стремиться ко всему перечисленному – более того, я *буду только рада*, если вы всего этого достигнете. Однако и это все еще не равно обещанию, что все сложится так, как хочется вам. Жестокая реальность заключается в том, что страховая компания в любой момент может разориться, дети – вырасти вовсе не такими, какими вы пытались их воспитать, а еду, сегодня считаемую диетической, завтра снова объявят вредной. Упс!

Настало время сделать глубокий вдох и всем сердцем СМИРИТЬСЯ с тем, что будущее нам ПОЛНОСТЬЮ неподвластно. Чтобы принять этот факт, попробуйте несколько раз повторить про себя следующую фразу:

Я не управляю своим будущим.  
Я не управляю своим будущим.  
Я не управляю своим будущим\*.

Хотите верить, хотите нет, но вскоре вы поймете, что в этом формально негативном утверждении спрятана вполне положительная аффирмация! Повторяя эту мантру снова и снова, вы тем самым будете осознанно ОСВОБОЖДАТЬСЯ от любой надежды на предсказуемую жизнь. Такая перспектива может пугать, но на самом деле ничего страшного в этом нет. Что подводит нас к следующему факту...

## **Истина вторая**

*Освободившись от стремления  
управлять неизвестным, вы как минимум  
сможете свободнее дышать.*

Все так, как и написано в подзаголовке: как только вы ОСВОБОДИТЕСЬ от желания все контролировать — можно сказать, СДАДИТЕСЬ перед неопределенностью, на вас тут же снизойдет ощущение покоя, посещающее всякий раз, когда мы отказываемся от попыток

---

\* Вообще такого рода аффирмации рекомендуется формулировать как положительные утверждения. Но в исключительных случаях «негативная» фраза тоже может оказаться вполне рабочей. Это — один из таких случаев. — *Прим. авт.*

сделать невозможное. (Доводилось ли вам замечать, как прекрасна становится жизнь, если перестать биться головой о стену?)

Заметьте, что «сдаться» в данном случае не означает «опустить руки» – оно лишь значит *отпустить* то, что мы не в состоянии проконтролировать... РЕЗУЛЬТАТ любой из наших жизненных ситуаций. Как только вы прекратите беспокоиться о результате, вам станет ясно, почему при решении «сдаться» вас наполняет такое потрясающее чувство покоя. «Уф! Ну наконец-то не нужно больше мучиться, тратя силы на этот сизифов труд и пытаюсь управлять будущим. Наконец-то я могу отдохнуть». Какое облегчение!

*Это важно:* думая, что можете каким-то образом *преодолеть* саму природу вещей, вы упускаете из виду любые доступные вам возможности жить в *гармонии* с мирозданием... природа которого как раз и заключается в неопределенности. Вы продолжаете упорствовать в заблуждении, что где-то есть способ управлять жизнью, а вам просто нужно его разузнать.

Если же вы, напротив, безоговорочно примете тот факт, что предопределить свою жизнь нельзя, перед вами откроется более жизнеутверждающий путь, а именно: вы сможете научиться жить с неопределенностью вместо того, чтобы пытаться ее искоренить (это, разумеется, невозможно). А теперь – хорошие новости...

## Истина третья

*По-настоящему приняв непредсказуемость бытия, мы открываем себе путь к необыкновенно полной жизни.*

Выше я писала, что если бы мы всей душой приняли базовую непредсказуемость жизни, то перестали бы искать гарантий. Не буду более томить вас и наконец скажу, чего же мы искали бы взамен:

То ценное, что непременно кроется в каждом событии нашей жизни, – независимо от того, хорошо нам прямо сейчас или плохо. Каждый найденный таким образом подарок судьбы способен ослабить – и даже полностью утолить! – наши страдания.

Способы жить так, чтобы не бояться будущего: ни хорошего, ни плохого. Нашим девизом было бы «Ну-ка, кто на новенького?!», поскольку мы знали бы, что никаким жизненным сюрпризам нас не сломить!

Способы строить свою жизнь так, чтобы непредсказуемость не омрачала ее, а, напротив, обогащала.

Позвольте немного рассказать о собственном непростом пути к принятию неопределенности. С самого детства я жаждала предсказуемости. Я хотела,

чтобы кто-нибудь — папа, мама, Бог — меня защитил и жизнь моя была бы безоблачна и безопасна. Я и замуж-то рано вышла как раз потому, что ждала того же от своего прекрасного принца. Бедняга! Конечно же, соответствовать моим сказочным ожиданиям он не смог. Когда мои надежды рухнули, я пережила много тяжелых эмоций... гнев, отрицание, разочарование, беспомощность, печаль и страх. Кончилось все разводом. В промежутке между двумя браками я встречалась со множеством разных мужчин, но в конце концов поняла, что никто на всем белом свете не в состоянии подарить мне чувство безопасности.

Тогда я пошла другим путем. Все еще не желая мириться с неопределенностью, я решила собственноручно истребить ее. Это отняло у меня массу сил... и, само собой, ни к чему не привело. В итоге мне пришлось СДАТЬСЯ перед фактом, что даже я сама, сколько бы ни старалась, не могу отвести от себя удары судьбы, такие как болезнь, развод или смерть близких мне людей. Я хотела построить предсказуемую жизнь, но оказалось, что это невозможно.

Сперва это открытие сильно меня расстроило. Но по мере того, как я все глубже и глубже изучала скрытую внутри моего существа внутреннюю силу и способы ее высвободить, огорчение мало-помалу уступило место радости от новых открытий. Я узнала — и теперь с помощью этой книги надеюсь передать это знание вам, — что...

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)