

# 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,<br/>а не состояние бытия.<br/>Это направление, а не конечный<br/>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 лучше<sup>1</sup>.



# 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 философи, а теперь к ним подключились психологи и психотерапевты. Казалось бы, ответ очевиден: хорошая жизнь — это счастливая жизнь, и все же определить, что́ 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 важны<sup>2</sup>. 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 неспокойно. 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 растратаиваю 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? Удается 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 личностью<sup>3</sup>. 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 самой разумеющейся, — 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 размысления 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»<sup>4</sup>, 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 обрушаются 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 осознáем, 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-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)