

Оглавление

Предисловие. Безграничные возможности нежелания меняться	13
ЧАСТЬ I. Неизбежный конфликт: перемены и боязнь надежды	31
Глава 1. Как я сюда попал? Десять причин не меняться и страх надежды	33
Глава 2. Конфликт между желаемым и действительным	38
Глава 3. Тревога, надежда и вера: три закона личностных изменений	55
Глава 4. Боязнь надежды	93
Глава 5. Гениальное спасение — притвориться мертвым	123
Часть II. Десять причин не меняться	149
Глава 6. Нет изменений — нет боли	151
Глава 7. Нет причин, по которым ты не можешь это сделать	188
Глава 8. Зеркало изменений	215
Глава 9. «Мы уже приехали?»	254
Глава 10. Тяжесть отчаяния и легкость надежды	282
Глава 11. Одиннадцатый портрет и глобальная природа «и... и»	322
Заключение	350
Благодарности	357
Примечания	363

Предположим, к примеру, что я покоряю Альпы. На свою беду, я загнал себя в такое положение, выбраться из которого могу, лишь сделав гигантский прыжок. Я никогда подобного не делал и не уверен, что мне это удастся. Надежда и вера в себя заставляют меня думать, что я не промахнусь, и наполняют тело силами сделать то, что без этих субъективных эмоций скорее невозможно. А теперь представьте, что верх одержали страх и сомнения... Или я решу, что ужасно предпринимать что-либо, не имея опыта, и буду колебаться до тех пор, пока, измученный, дрожащий и полностью отчаявшийся, не оступлюсь и не сорвусь в пропасть. Есть ситуации, когда вера порождает уверенность. Поверь в себя — и окажешься прав, потому что спасешься. Усомнись в себе — и снова окажешься прав, потому что погибнешь.

УИЛЬЯМ ДЖЕЙМС

Нет страха без надежды, нет надежды без страха.

БАРУХ СПИНОЗА

Предисловие

Безграничные возможности нежелания меняться

*Я зашел в книжный магазин и спросил
у продавца: «Где отдел самопомощи?»
Она сказала, что, если ответит, мой
вопрос лишится смысла.*

Джордж Карлин

Вы жаждете изменений. Осознаёте все их плюсы. Предвкушаете благополучную, счастливую и успешную жизнь. Вы освоите позу журавля, избавитесь от пивного животика, эффективно распланируете время, выберетесь наконец из дома и встретите свою половинку, сделаете долгожданный шаг к новой работе. Вам будет чем гордиться, самооценка повысится, жизнь наполнится новыми ценностями и удовлетворением от самореализации. Итак, вперед. Вы составляете распорядок дня, заручаетесь поддержкой надежного единомышленника, устанавливаете напоминания в телефоне, покупаете дневник, чтобы отмечать свои успехи. В этот раз все получится!

И... ничего. Прорыва не случилось. Вы так жаждете перемен, но ничего не делаете.

Знакомая ситуация? А вспомните чувство, когда друзья или родственники из лучших побуждений подсовывают «простые» рецепты изменений? «Почему бы тебе просто не пить меньше (есть не так много, работать больше, зайти на сайт знакомств)?» В их тоне звучит: «С тобой что-то не так. В чем дело?»

Люди руководствуются благими побуждениями, заявляя, что измениться легко, достаточно лишь знаний и конкретных навыков. Но собеседники (к сожалению, как и многие профессионалы) не учитывают один важный момент.

Большинство программ саморазвития представляет собой обобщенный набор правил. Однако на пути изменений нет простых решений. История психотерапии убеждает нас, что недостаточно следовать советам профессионала или пробовать новые приемы.

Уметь помочь самому себе и есть истинное самосовершенствование. Мы сами должны управлять изменениями — конечно, прислушиваясь к окружающим и принимая во внимание коллективный опыт. Но выполнение рекомендаций «на автомате» без работы над собой не приведет к успеху. Мы должны отважиться взять в руки посох и отправиться в самостоятельное путешествие.

С желанием изменить свою жизнь приходит и осознание ответственности за нее. Меняться непросто. Потребуется много усилий, чтобы проложить свой путь. Вас могут охватить тревожные мысли, что успех или провал дела зависит исключительно от вас, а вслед за ними и чувство беспомощности.

Есть такая старая шутка:

— Сколько нужно психотерапевтов, чтобы поменять лампочку?

— Один. Но лампочка сама должна захотеть измениться.

Опыт специалистов по саморазвитию, количество визитов к психологу, личность коуча, друзья и родственники

в группе поддержки — все это не имеет значения. Только вы отвечаете за свою жизнь*.

Будем честны: слова «самостоятельность» или «ответственность» отнюдь не воодушевляют. Вряд ли вы встретите их в книгах или телевизионных передачах, где за несколько простых шагов обещают сделать вас стройнее, счастливее или влиятельнее (а вы в глубине души понимаете, что это туфта). В основе любых личностных преобразований лежат обязательства по отношению к самому себе. Именно поэтому что-то изменить всегда сложно. Осознание факта, что каждый из нас — хозяин своей судьбы, вызывает тревогу, а иметь дело с подобными глубокими чувствами обычно не столь приятно. Мы лишаемся привычного уклада жизни, комфорта, стабильности, возможности избежать ответственности и свалить вину на других. Стремление избавиться от одних чувств и заменить их другими, более приятными, обусловлено не порочностью нашей натуры, а естественными благами побуждениями, оно заложено природой. Внутренние силы рьяно охраняют существующее положение дел, и именно поэтому, несмотря на страстное желание и потребность в изменениях, мы часто оставляем все как есть. И речь не о слабости или лени, а о важном противостоянии.

Однако, осознав причины сопротивления, мы сможем использовать его силу для продвижения к желаемому. Правда, для этого сначала придется сделать шаг назад.

Возьмем для примера наркотическую и алкогольную зависимости. Сегодня в США на их лечение тратится 35 миллиардов долларов¹, более миллиона человек являются активными

* В контексте психотерапии или практик саморазвития ответственность — это, прежде всего, способность решать, когда и как действовать, выбирать формы и время изменений, понимать, каковы будут их последствия и принимать их. Другими словами, это способность отвечать, реагировать на вызовы среды.
Прим. науч. ред.

членами сообщества «Анонимные алкоголики» (АА)² и только трети удается избавиться от зависимости³. Или занятия спортом: ежегодно мы тратим более 30 миллиардов долларов, пытаемся привести себя в форму⁴, но 73 процента людей так и не достигают поставленной цели⁵. Предприятия в сфере похудения зарабатывают 66 миллиардов долларов в год⁶, а 69 процентов сидящих на диете людей прекращают ее соблюдать⁷. В 80 процентах случаев те, кто храбро хранил верность капусте и киноа, снова набирают потерянные килограммы⁸. А новогодние обещания? Их не сдерживают 93 процента людей⁹.

Стремление оставить все как есть мешает достичь не только важных целей, связанных со здоровьем и привычками: больше заниматься спортом, сесть на диету или избавиться от вредной зависимости, — но и более серьезных задач, связанных с саморазвитием, удовлетворением от работы и личных отношений или даже поиском смысла жизни. Силы противодействия сказываются и на малозначимых вещах. Сколько раз вы говорили себе, что нужно выключить видео и взять в руки книгу, больше времени проводить с детьми, не злоупотреблять фастфудом или ставить посуду в посудомоечную машину, а не в раковину? И сколько раз держались одну-две недели, а потом все возвращалось на круги своя? Бьюсь об заклад, что чаще всего так и было. Какими бы ни были масштабы цели, сохранять статус-кво* — это норма, а не исключение.

А теперь подумайте вот о чем. Чаще всего побеждает желание оставить все как есть, но это приводит к более серьезным последствиям, чем перемены. Люди умирают от сердечного приступа по разным причинам, но еще никто не умирал оттого, что отказался от пирожных.

* Статус кво (лат. *In statu quo res erant ante bellum*). Это выражение использовали, чтобы обозначить положение, которое было до начала войны. Сейчас означает состояние, существовавшее до начала определенных перемен. *Прим. ред.*

Эта тенденция прослеживается и в глобальном масштабе. Наиболее яркий пример — повышение уровня Мирового океана. Ученые дают точный прогноз изменения климата и предлагают практические методы борьбы с ними¹⁰, а мы всё не можем избавиться от старых разрушительных привычек. И, видит бог, не оттого, что прилагаем недостаточно усилий. Мы пытаемся измениться, виним себя за отсутствие упорства, лихорадочно разрабатываем новый план действий... Все это грызет нас. Но отчего же наши попытки чаще всего заканчиваются провалом?

Дело в том, что, несмотря на весьма привлекательные причины, подталкивающие к изменениям, часто существуют не менее привлекательные и весьма разумные причины сохранить текущую реальность. Привычная жизнь безопасна и стабильна, мы боимся показаться неудачниками, не хотим разочаровывать семью и друзей, если не получится измениться. Так зачем пытаться? В подсознании кроются и другие, более веские причины. До них не доходят советы и инструкции. Если вы переходите к действиям, не задумавшись, зачем вам изменения, если они кажутся единственным разумным выбором, а сохранение текущего положения дел — неправильным, вы вряд ли добьетесь успеха.

Согласно результатам исследований, серьезным и устойчивым изменениям должен предшествовать анализ^{11, 12, 13}. Это не означает, что рекомендациями можно пренебречь. Однако вы извлечете из них пользу, лишь когда предварительно взвесите все за и против.

Возьмем, например, любую диету. Соблюдайте ее — и вы похудеете. Посещайте спортзал — и обретете форму. Прислушайтесь к советам — и сможете избавиться от дурной привычки. Все понятно как дважды два. Но следовать рекомендациям не так-то просто. Потому что преобразования кроются внутри и требуют нелегкой внутренней работы,

прежде чем вы начнете действовать. Результатом этой работы становится твердое решение перемен. Помните детскую загадку про курицу и яйцо? В нашем случае нет никаких сомнений, с чего начинать — всегда с анализа.

Плюсы анализа и минусы советов

Вот некоторые статистические данные, которые вас сильно удивят¹⁴. Речь о самой неподатливой для изменений поведенческой модели: о зависимости. Оказывается, большинство жителей США, которые избавились от алкогольной зависимости, сделали это не прибегая к лечению. Более того, те, кто избавился от дурной привычки самостоятельно, придерживаются трезвого образа жизни дольше, чем те, кто прошел лечение. Это следствие серьезного самоанализа и вывода, что необходимо бросить пить. Решение, которое мы приняли в результате внутренней работы, позволяет твердо придерживаться цели. Мы — та лампочка в кабинете психотерапевта: чтобы измениться, нужно захотеть. А для этого необходимо понять, почему мы сопротивляемся переменам.

Эта книга поможет вам эффективно проанализировать любую свою ситуацию, глубже понять свое сопротивление изменениям в целом и в конкретной ситуации. Оно перестанет быть колоссальной загадочной силой, не поддающейся влиянию. Я описал десять личин, под которыми скрывается неприятие изменений. Изучите их внимательно — возможно, один из портретов покажется вам знакомым. А если вы сопоставите его с причиной (или причинами), по которой страшитесь перемен, путь к преобразованиям станет намного легче.

«Как мы меняемся» и ваше развитие

«Если вы не знаете своих врагов, но знаете себя, вы выиграете одно из каждых двух сражений и одно проиграете», — писал знаменитый Сунь-цзы в книге «Искусство войны».

Слова Сунь-цзы можно отнести и к борьбе за изменения. Знать, чего хотите — более здорового образа жизни, благополучных отношений, увлекательной работы, — полдела. Самая важная составляющая — понимать, какие препятствия вы возводите перед собой (это и есть враг). Мы уверены, что хотим изменить текущие обстоятельства: сидячий образ жизни, неудовлетворительные дружеские отношения, неинтересную работу. На самом деле причины застопорки не столь очевидны. Крайне важно выявить истинные мотивы, изучить их и понять, почему исходное состояние так притягательно для нас.

Ниже я приведу четыре способа погрузиться в изучение сложной природы противодействия.

1. Перестать стыдиться. Если как минимум один из моих десяти портретов вам знаком, значит, у нас есть что-то общее. Осознание, что мы оба находимся в одинаковой ситуации, поможет вам меньше стыдиться неудач на пути к преобразованиям.

В отличие от вины — скверного ощущения, что вы сделали нечто безнравственное или дурное, — стыд наводит на мысли, что с вами что-то не так. Это коварное и опасное чувство. Стыд часто считают устрашающей движущей силой, некоей психической угрозой, что заставляет идти вперед. На самом деле он уничтожает мотивацию. Вы слышите: «Ты сломлен. Сдавайся!»

Стыд внушает нам чувство собственной неполноценности. Он гнездится в глубине, в изоляции, вдали от реальности. Чем меньше у нас ощущения сходства с окружающими, тем больше он разрастается. Понимая и наблюдая схожие проблемы у окружающих, вы уменьшите над собой власть стыда.

Допустим, вы находитесь в группе людей, которые хотят бросить курить. Куратор просит всех применить метод

наведения образов. Вы закрываете глаза и представляете себе, что успешно бросили курить, воображаете свое психологическое и физическое состояние в этот счастливый день. Открыв глаза, вы видите других членов группы. Чувствуете ли вы, что движетесь с ними в одном направлении? Лишь немного. Получили ли вы стимул бросить курить, практикуя это упражнение? Совсем небольшой. А что, если куратор попросит всех назвать причины, почему бросить курить сложно, запишет их на доске и сравнит? Один говорит о прелести первой затяжки. Другой — что курение успокаивает. Третьему нравится сам ритуал: вытащить сигарету из пачки, закурить. Вам курение помогает сосредоточиться на работе. Люди кивают и улыбаются, соглашаясь. Какие чувства у вас возникли? Возможно, единения с другими. И ощущение стыда теряет свою остроту. Как выясняется, многим знакомо такое поведение. И вам оно уже не кажется столь постыдным. Даже обсуждая то, что казалось дурным, вы, возможно, почувствуете душевный подъем.

Ощущение схожести притупляет стыд и повышает мотивацию. Когда мы понимаем, что другие сталкиваются с подобными проблемами, мы говорим себе: «Я могу это сделать!» Неслучайно на встречах АА люди представляются так: «Я алкоголик». Признаваясь в чем-то постыдном в группе, вы обретаете собратьев по несчастью, стремящихся к одной цели.

Изучая десять способов изменить себя и привычный уклад жизни, помните: мысль, что вы не одиноки, повысит мотивацию и не даст задохнуться от стыда.

2. Концепция «и... и». Когда мы пытаемся что-то изменить в своей жизни, мы всегда ощущаем противодействие. Всегда. Этого невозможно избежать. Отсюда важный вывод: если сопротивление неизбежно, рассматривайте его как часть процесса преобразований. Таким образом, перемены

и сохранение статус-кво — это не «или... или», а «и... и», две части одного целого.

Людам западной культуры сложно признать две противостоящие силы как элементы единого. Мы привыкли оперировать противоположными понятиями: чистый — грязный, успех — неудача, красивый — уродливый. Вездесущая реклама, рассчитанная на увеличение продаж, лишь усиливает эту склонность, предъявляя нам вымышленную, сверкающую чистотой реальность, где обитают здоровые и успешные индивиды. (Кстати, бóльшая часть книг по саморазвитию подозрительно удачно вписывается в эту модель.) Не хочу слишком задерживаться на различиях в мировоззрении человека Запада и человека Востока, но отмечу, что той же китайской философии не свойственно черно-белое мышление. Такой подход поможет по-новому взглянуть на перемены.

Наиболее яркий пример — символ инь и ян, где черное и белое переплетаются и вместе составляют единое целое. Две, казалось бы, противоположные материи взаимодействуют, и нельзя постичь одну из них без другой.

Давайте рассмотрим пример из реальной жизни. Художник не может изобразить свет, не используя тени, и не напишет тени без света. Итальянцы называют это *chiaroscuro*, что дословно означает «светотень» и объединяет два противоположных понятия. Искусство — это всегда «и... и».

То же самое с переменами: не представляя природу реальности, вы не осознаете их суть. Стабильность и изменения нужно рассматривать как части одного целого, и тогда добиться перемен и закрепить их будет легче. В следующих главах вы поймете, как принятие двойственности помогает двигаться вперед.

3. Личное как часть целого. Говоря о желании ничего не менять, важно понимать одно свойство человеческой природы.

Оно, вместе с моделью «инь-ян», поможет в процессе преобразований даже в мелочах.

«Чем больше в вас индивидуальности, тем больше и универсальности», — сказала писательница Нэнси Хейл¹⁵. Эта мысль совершенно справедлива как для искусства, так и для врачебной практики. «То, что наиболее лично, то наиболее всеобщее», — отмечает последователь гуманистической психологии Карл Роджерс*. Читая эту книгу и осознавая свое сопротивление, вы откроете универсальные причины желания ничего не менять.

Каждая из десяти причин, описанных в следующих главах, — составляющая единой философии, которая проливает свет на человеческую природу. В совокупности они описывают то, с чем мы сознательно боремся: ответственность за свою жизнь, горечь одиночества, стыд, желание быть смелым вопреки уязвимости, борьбу с надеждой и верой. Воспринимая десять причин как одно целое, вы лучше поймете глубинные жизненно важные черты человеческой природы и их влияние на нашу жизнь. И, надеюсь, осознаете причины сопротивления — неважно, идет ли речь о безуспешных попытках убраться в шкафу или стать волонтером с целью изменить мир к лучшему.

Я с удовольствием сравниваю свою книгу с работами художника Чака Клоуза. Его последние портреты состоят из мелких ячеек. Если стоять близко к картине, каждая из деталей покажется отдельным прекрасным произведением искусства. Немного отодвинувшись, видишь общую панораму, в которой каждый кусочек приобретает больший смысл и ценность. Множество маленьких бусин складывается в мозаичное полотно, играющее красками и контрастами.

* Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М. : Прогресс, 1994.

Если отойти еще дальше, ячейки сливаются в прекрасный портрет, одновременно и слегка размытый, и поразительный в своей точности. А издали его почти невозможно отличить от фотографии.

То же и с преобразованиями. Это сложно, поскольку попытка даже малейших изменений затрагивает глубинные процессы.

Идея целого, состоящего из маленьких кусочков, напоминает мне то, что написал в XVI веке раввин Симха Буним Бонарт¹⁶. Бонарт считал, что люди должны носить в обоих карманах по клочку бумаги. На одном нужно написать «Я лишь прах и тлен», на другом — «Мир создан для меня». Секрет заключается в том, что оба утверждения — правда, и справедливы они только вместе. Нужно лишь знать, когда и какую бумажку прочесть.

Мы созданы из космической пыли. В каждом из нас — частичка Вселенной, и в то же время мы всего лишь прах. Наша жизнь — это инь и ян мироздания. Можно считать, что процесс изменения личности касается лишь брэнного тела конкретного индивида. Но все же полезнее рассматривать свое поведение во взаимодействии с миром, что был создан для тебя.

Вы подумаете, что искать взаимосвязь с человечеством в зависимости от смартфона, желании похудеть или стать более организованным — слишком обстоятельный подход к переменам. Но и сама жизнь — это серьезная штука. И даже к незначительным изменениям мы часто подходим вдумчиво: они все время в нашем мозгу. Давайте удостоим внимания мелкие детали, ибо благодаря им наш человеческий опыт (или, другими словами, восприятие прекрасного и сложного мира) становится богаче.

Я вовсе не отвлекаю вас от цели, предлагая рассмотреть желаемые перемены во вселенском масштабе. Звучит

сомнительно, я знаю, — сам все время сталкиваюсь с этим. Когда я решаю что-то изменить, я «превращаюсь» в метателя дротиков: прищуриваюсь, фокусируюсь на мишени, игнорирую все, что отвлекает, и целюсь прямо в яблочко. И знаете что? Такой подход хорош для ирландского паба вечером в пятницу, но совершенно не работает, когда речь идет о личностных изменениях.

Даю слово: поразмыслив о связи между изменениями в своей жизни и всем человечеством, вы не наберете вес, не подурнеете, не почувствуете себя более одиноким или менее удовлетворенным. Наоборот, поняв человеческую природу и выявив причины, по которым вы не желаете меняться, вы продвинетесь вперед. Возможно, вы пересмотрите саму концепцию изменений. Возможно, обнаружите, что дело не в лишнем весе, а в нелюбви к своему телу; не во внешнем виде, а в тревоге, как выглядите со стороны; не в одиночестве, а в неспособности пребывать в нем; не в недостатке увлеченности, а в потребности полюбить ту часть себя, которая не хочет изменений. Возможно, вы не прочь скинуть несколько килограммов. Но, рассматривая свое желание перемен как часть общей картины, вы продвинетесь быстрее.

Один известный телеведущий, специалист в области саморазвития, недавно «поработал» над собой: сделал пластическую операцию. Теперь он действительно выглядит моложе, но его лицо практически утратило человеческие черты и напоминает перекошенную маску, карикатуру на прежнего себя. Для меня это лучшая иллюстрация поверхностных изменений — искажающих, уродующих, противоречащих глубине человеческой природы.

Стереть морщины при помощи скальпеля так же притягательно, как найти магическое средство или простое решение. В этой книге такого нет. Я предлагаю другие изменения: последовательные, выношенные, глубокие и вознаграждающие,

без насилия и напора. Такие перемены происходят в контексте общечеловеческого опыта, в котором стремление к стабильности тесно переплетено со стремлением к изменениям.

4. Разобраться с боязнью перемен. Признав сопротивление частью человеческой природы, вы перестанете считать его чем-то ненормальным. Осознанность означает отказ от убеждения, что нам нужны перемены и что они должны произойти немедленно. Важно избавиться от мысли, что без них вы ущербны. Анализ изменений включает все факторы, в том числе и желание оставить все как есть.

Вы не осознаете перемены, склоняя весы в их пользу, рассматривая их как единственный верный выбор, а статус-кво — как тупик. Чтобы остаться верным девизу «с одной стороны... с другой...», придется признать, что боязнь перемен обладает неким весом. Иначе и рассуждать не о чем.

Это означает, что сопротивление — сила, которая, как ни досадно, препятствует желанным положительным переменам, — не враг. Истинное самопознание подразумевает исследование и своей сопротивляющейся части. Чем лучше вы познакомитесь с ней, тем менее вероятно, что вы «проиграете», как выразился бы Сунь-цзы.

Самый важный вывод относительно «Десяти причин не меняться» таков: сопротивление переменам необходимо рассматривать как нечто разумное, тогда ваши шансы увеличатся.

Понимание десяти причин сопротивления позволит уйти от убеждения, что перемены — единственный оправданный выбор. Существующая реальность — это часть вашей жизни, и на то есть веские причины. По мере знакомства с книгой вы поймете, что в основе сопротивления переменам лежит желание любить себя и защищаться от некоторых разрушительных эмоций.

Нежелание что-то менять, продиктованное заботой о себе, иногда препятствует важным изменениям, встает на пути естественного процесса развития. И все же это часть вас. Механизм самозащиты не ставит целью навредить, несмотря на порой весьма негативные последствия. Не считайте сопротивление переменам бракованной деталью, это неправильно. Нужно лелеять это чувство, ведь оно рождено любовью к себе. Если вы не позаботитесь о нем, подавите и вытесните из сознания, вы не сможете проанализировать перемены. И следовательно, измениться.

Хотите услышать сенсационную новость? Люди не роботы (по крайней мере, пока). Относиться ко всем одинаково, как к идентичным простым механизмам, и пользоваться единой инструкцией по устранению неисправностей не только негуманно, но и нерезультативно.

Единого для всех рецепта нет, поскольку источник изменений находится внутри той части сознания, что отвечает за бытие, иными словами, за опыт взаимодействия с внешним миром, а не за действие — бездумную механическую работу.

Книга «Как мы меняемся» призывает провести сложную и часто болезненную работу на живом, думающем и чувствующем независимом человеческом существе. Это совсем не просто. Задача усложняется еще и тем, что в современном мире к людям всё чаще относятся как к товару.

От людей до роботов: отказ от размышлений

Более сорока лет назад известный психоаналитик и общественный критик Эрих Фромм писал об угрозе формирования общества, которое предпочитает обладание бытию¹⁷. В мире, где ценится обладание, вы не только стремитесь заполучить как можно больше материальных благ. Ваше взаимодействие с миром — поведение, внешний вид, образ мыслей — рассматривается с точки зрения полезности, как инструмент

достижения целей. Фромма, наряду со многими общественными мыслителями 1950, 1960 и 1970-х годов, волновала угроза, которую сегодня сочли бы странной, — конформизм. Философы опасались, что придет время, когда все будут стараться выглядеть и действовать одинаково. Наряду с конформизмом их беспокоили и другие явления XX века: популярная тенденция вписаться в общество, соответствовать некому идеалу заставляла забыть о собственной уникальности и пренебрегать индивидуальностью остальных. Этот феномен оторванности индивида и от самого себя, и от других получил название «отчуждение». Фромм определяет его как «тип жизненного опыта, когда человек становится чужим самому себе»*.

Конформизм и отчуждение волновали общество добрые тридцать лет и стали частью духа времени, легко угадываясь в бит-поколении, феминизме и антивоенном движении, борьбе за гражданские права и философских работах Мартина Лютера Кинга. Они прослеживаются даже в сериале «Соседство мистера Роджерса» и в фильмах об одиночках и бунтовщиках: «12 разгневанных мужчин», «Выпускник», «Пролетая над гнездом кукушки».

Но времена меняются. На каждом углу мы видим магазины Banana Republic, на экранах мелькают копии Кардашьян и кадры реалити-шоу «Скажи платью “да!”». Липосакция, криолиполиз, ботокс теперь доступны так же, как шампунь. Стремление навесить на себя определенный ярлык не только принимается, но и приветствуется. Книжки, видеоролики и YouTube-каналы советуют, как приблизиться к идеалу. Но самое показательное явление — это победоносная президентская кампания, построенная на обезличивании других. Теперь вы согласны, что прогнозы основателей

* Фромм Э. Здоровое общество. — М. : АСТ, 2005.

гуманистической психологии о том, что люди превращаются в товар, оправдались?

Похоже, что «иметь» одержало верх над «быть». Мы живем в некоем подобии коллективной амнезии, забыв о существовании человеческих и близких отношений в отличие от купли-продажи и позиционирования себя как товара. В такой атмосфере мы одержимы упаковкой, пренебрегая тем, что внутри.

Как все это связано с личностными изменениями? Общество потребления оценивает преобразования индивида исходя из его полезности и сходства с другими, как товар в хозяйственном магазине. Вы прекрасная, хорошо смазанная самоходная газонокосилка? Или полностью покрыты ржавчиной? В обществе потребления личностные преобразования сводятся к умению привести в порядок то, что имеешь и чем будешь торговать: новое тело, новый навык, новая точка зрения, новый я!

«Как мы меняемся» возвращает нас к минувшей эпохе, когда книги, подобные труду Эриха Фромма, пользовались спросом у широкой публики. В те годы мыслители, такие как Ролло Мэй¹⁸, Мартин Бубер¹⁹, Пауль Тилlich²⁰ и Иван Иллич²¹, присоединились к Фромму и рассказывали широкой аудитории о том, как раскрыть свой потенциал, совершая мужественные поступки, а не выполняя пошаговые инструкции. Книгу Мэя «Смысл тревоги»*, где тревога описывается как важная часть человеческого опыта (а не как болезнь, от которой быстро избавляет пилюля, как принято считать сегодня), читали по всему миру.

Авторы прославляли часть человеческой природы, которая отвечает за «быть», и утверждали, что человек не механизм, который можно починить. Апеллируя к человеческим

* Мэй Р. Смысл тревоги. — М. : Независимая фирма «Класс», 2001.

качествам читателя, они предлагали ему проанализировать ситуацию и принять решения, способные придать жизни более глубокий смысл. Такой подход не имеет ничего общего с описанием шагов, которые нужно сделать, чтобы успешно вписаться в общество.

Я не буду строить предположений. Ставлю на то, что эта книга оказалась в ваших руках потому, что вы решились изменить свою жизнь. Возможно, речь о привычках — перейти на здоровое питание или начать медитировать. Или желание повысить профессиональный уровень и научиться чему-то новому. Может быть, вы ставите более глубокие цели, связанные с личностным ростом, — встретить любимого человека или сменить профессию. Не исключено, что все еще более серьезно: вы стремитесь наполнить свою жизнь глубоким смыслом.

Если вас не интересуют труды послевоенных философов, ничего страшного. Я написал эту книгу, чтобы помочь осуществить преобразования. Но перемены не произойдут, если вы рассматриваете то, что хотите изменить, в отрыве от себя, как нечто чуждое, просто вещь.

Если бы мне не пришлось погружаться в глубины человеческой натуры, писать книгу было бы намного легче. Я бы составил компактный томик советов, не фокусируясь на внутреннем мире человека и его анализе. Признаюсь, временами я испытывал соблазн не углубляться, а дать практические советы. Кто-то чистит вам апельсин, остается только съесть — разве это не чудесно? Но жизнь не чудо. Она прекрасна, внушает глубокий трепет, а также борется с мерзостью, пустотой и неискренностью. Жизнь — это и то и другое. Как и перемены.

В путь

Книга «Как мы меняемся» состоит из двух частей. Первая дает общее представление о преобразованиях: что толкает

к переменам и какие препятствия возникают на пути к ним. Вы познакомитесь с важными экзистенциальными идеями об одиночестве и ответственности, их влиянии на тревожность, узнаете о боязни надежды — эту концепцию, крайне важную для процесса изменений, я разработал и исследовал совместно с командой Ратгерского университета.

Во второй части я подробно рассматриваю «Десять причин не меняться». Перед вами предстанет целая галерея портретов, визуализирующих страх перемен, они помогут вам проанализировать ситуацию. В последней главе вы познакомитесь еще с одним портретом, который доказывает, как важны социальные составляющие в процессе преобразований.