

## ГЛАВА 4

# ГРУСТЬ

Отложив печаль, я откажусь от блага.

Ивэн Боланд, ирландская поэтесса, «Гранат»

Три самых распространенных чувства, которые рождаются в ответ на триггер, — грусть, гнев и страх, но грусть — главная из них. В этой главе и в следующих двух мы подробно рассмотрим эти эмоции и ресурсы, которые помогут справиться с ними. Обратите внимание, что любые попытки избавиться от неприятных чувств ни к чему хорошему не приводят. Каждое из них можно прожить так, что они будут способствовать нашему росту и развитию. «Прожить» значит отдаться им в полной мере, но без потрясения и унижения.

Жизнь и отношения постоянно подбрасывают нам испытания: утраты, разрывы, разочарования, дефицит, лишение. Каждое из них, как любая данность человеческой жизни, запускает здоровую реакцию — грусть. Это встроенный механизм, внутренний ресурс, призванный помочь нам эффективно пережить триггерные события. Когда мы позволяем себе грустить, мы проживаем опыт лишения, скорби, утраты. В результате мы

возвращаемся к нормальной жизни, то есть продолжаем путь к животворной целостности.

В этой книге мы отделяем лимбические реакции от когнитивного контроля. Префронтальная кора головного мозга — инструмент управления грустью. Однако она же используется для подавления подобных переживаний. Как зрелые люди со здоровой психикой, мы выбираем управление вместо подавления.

В переводе с латыни слово «эмоция» означает «движение извне». Грусть — это эмоция. Мы чувствуем ее приход; мы позволяем ей охватить наши разум и тело. Мы делаем это, когда проливаем слезы, рассказываем о своей утрате, хандрим столько, сколько нам нужно. Со временем грусть ослабевает и наконец отпускает. Грусть, как все чувства, не закупоривается внутри нас, а развивается по дугообразной кривой, где есть начало, пик и спад. Подавляя грусть, мы рискуем столкнуться с депрессией. И тогда застреваем во внутренней пустоте, из которой не видим выхода. Мы не чувствуем радости; теряем интерес к жизненным целям; забрасываем все свои дела; впадаем в отчаяние. Уровень серотонина и норадреналина снижается настолько, что нервные импульсы не проходят. Подобная депрессия вызвана событиями, которые мы отказываемся прожить через призму исцеляющей грусти. Должен отметить, что существует и депрессия, обусловленная химическими процессами в организме: она может длиться годами, независимо от внешних событий, и требует медикаментозного лечения.

В контексте подавления эмоций напомним, что утра-та автоматически вызывает грусть, несправедливость — гнев, а опасность — страх. Когда мы подавляем эти адекватные реакции, мы прерываем естественный процесс и лишаемся возможности пройти всю кривую чувств и прийти к логическому завершению. Мы отка-зываемся от шанса осмыслить случившееся и получить исцеление. Подавление не просто вызывает депрес-сию — оно препятствует нам на нашем героическом пути развития.

## ГРУСТЬ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО МЫ НЕДОПОЛУЧИЛИ

Когда нас постигает утрата, мы грустим, что лишились чего-то любимого, родного, мы злимся, что у нас ото-брали это, и боимся, что не выживем. Это относится не только к утрате того, что у нас было, но и к неиме-нию того, что нам было нужно, но мы так и не полу-чили. Например, в ранние годы жизни мы обращались со всеми нуждами и потребностями к родителям и на-деялись, что они восполнят их. Если родители не де-лали этого, мы инстинктивно чувствовали, что не полу-чаем то, что должны получить. Следовательно, мы испытывали дефицит — то есть отсутствие удовлет-ворения, потому что родителям нечего было нам дать. Также это могло быть и лишение — если родители от-нимали у нас то, что могли дать. В обоих случаях мы чувствовали печаль.

Если пять потребностей — внимание, принятие, понимание, любовь, дозволение — не удовлетворялись, у нас появлялись все причины для грусти. Однако вместо этого мы начинали винить себя и считали, что с нами что-то не так. Повзрослев, мы видим, что дело не в этом. В реальности все намного проще: некоторые родители не хотят или не могут поддерживать своих детей. Остается только грустить из-за того, чего мы лишены, и самим восполнять свои потребности по мере взросления. Мы надеемся удовлетворить пять основных потребностей в здоровых, зрелых отношениях.

Практика, которая помогает оплакать детские утраты, обиды и непонимание, начинается с внимания к ранним воспоминаниям. Мы используем их как стимул и каждый раз, когда вспоминаем, как наши родители не поддерживали нас, обижали, бросали, предавали, осознанно переживаем печаль, злость или страх. В контексте каждого воспоминания задайте себе следующие вопросы, а затем обратите внимание на свои ощущения и чувства.

- Как меня это расстроило? Почему я до сих пор грущу? Как ощущалась эта грусть физически тогда и сейчас?
- Как меня это разозлило? Почему я до сих пор злюсь? Как ощущался этот гнев физически тогда и сейчас?
- Как меня это испугало? Почему я до сих пор боюсь? Как ощущался этот страх физически тогда и сейчас?

Это упражнение освобождает от неприятных воспоминаний. Мы укутываем их покрывалом печали. Другими словами, мы осмысливаем их, а не просто храним в теле и разуме. Мы не накапливаем воспоминания; мы освобождаем место, чтобы они прошли через нас, как молния, и оставили нас в покое. Мы перемещаем болезненные образы в контекст исцеления. Выражаясь понятиями нейронауки, мы переводим их на лечебные мероприятия. Мы используем так называемую смену установки, когда старая привычка заменяется новой. Тем самым мы выстраиваем новые нейронные пути в головном мозге, чтобы память освободилась от боли, о которой она напоминает нам. Если раз за разом переживать три чувства, о которых мы говорили, со временем появится ощущение завершенности. Этот метод помогает выработать доверие к собственным внутренним часам, еще одному превосходному внутреннему ресурсу. Если этот метод — или любой другой из этой книги — усилит травматические ощущения, не применяйте его или найдите способ смягчить его последствия до приемлемого уровня.

Грусть помогает справиться с тремя данностями жизни, с которыми мы могли столкнуться еще в детстве: утрата, несправедливость, опасность. Печаль — наш неотъемлемый ресурс для борьбы с дефицитом и утратой. Гнев — это недовольство несправедливым к нам отношением. Страх указывает на опасность или угрозу и активирует ресурс самозащиты.

Избегая печалиться о том, чего мы не получили в ранние годы, мы говорим себе: «Если сейчас я найду

человека, который даст мне то, чего мне не хватало в детстве, мне не придется горевать о том, чего я был тогда лишен». Свои нужды или требования мы можем адресовать взрослому партнеру или даже родителям, с которыми мы теперь на равных. Как вы наверняка уже знаете, это не помогает. Единственный плодотворный путь — тот, который мы пройдем сами, путь от заточения в детских переживаниях к свободе взрослой жизни.

Мы также избегаем грусти, когда таим обиды на родителей и других людей. Здоровый психологический рост требует, чтобы мы отпустили обиду, но при этом прочувствовали печаль, гнев и страх.

Со временем мы начинаем понимать великую иронию происходящего: как мало нужно было, чтобы удовлетворить нашу потребность в любви! Мы могли бы десять лет прожить на одном добром слове отца. Но он не мог или не хотел подарить нам даже такую малость. И это, безусловно, печально — и для нас, и для наших родителей. Оплакивая прошлое и отпуская его, мы наконец раскрываем важнейший внутренний ресурс, который делает нас взрослыми — способность быть родителем для самого себя. Мы всегда обладали этой способностью, а теперь используем ее, и у нас всегда будет кто-то, кто убережет и защитит нас. И винить больше некого.

Наконец, мы напоминаем себе, что любая грусть предполагает полное принятие утраты, изменений, ударов судьбы, неприятных событий, конечности всего сущего. Мы горюем, отпускаем и принимаем то, что было,

и то, что есть. Это безусловное принятие: без обвинений и протестов. Любое осмысление — печали или конфликта в отношениях — возможно только при полном и бесповоротном принятии голой и неприкрытой реальности: «Вот что произошло. Иногда такое случается. Единственная разумная реакция — принять этот факт. Как только я позволю себе принять действительность, я замечу, как мне легко отпустить ее. Для этого нужно взглянуть правде в глаза, вместо того чтобы мечтать о том, что могло бы быть, или жалеть о том, что было. Я обрету мир и покой, принимая то, что не могу изменить». В «Рубайат» Омара Хайяма можно найти блестящий духовный совет: «Всему придет конец — и я приму его».

...старое горе великою тайной жизни человеческой переходит постепенно в тихую умиленную радость.

Ф. М. Достоевский, «Братья Карамазовы»  
(реплика старца Зосимы)

## ОПЛАКИВАЯ СМЕРТЬ

Уход человека, которого мы любили, — самый серьезный из всех триггеров. Реакция на утрату выбивает нас из колеи. В горе и скорби нам не обойтись без внутренних ресурсов. Мы уже говорили о том, как важно осмыслить свой опыт. Осмыслить — значит в полной мере прожить это чувство и справиться с травмирующим опытом.

Однако чувства, связанные с утратой человека, нелегко осознать. Какое-то время мы ничего не ощущаем: организм поступает мудро, не позволяя эмоциям потопить нас. Он знает, как горевать понемногу или ровно столько, чтобы мы пережили утрату. Отрицание помогает нам не согнуться под ударом безутешной, опустошающей утраты. Это нежелание верить, шок, непонимание случившегося. Все это нормально. Нужно отнестись к себе терпеливо. Скорбь требует времени, и никто не скажет, сколько она продлится. Первый шаг — довериться своему организму, он укажет путь, который сочтет нужным. Будьте уверены: со временем этот путь выведет вас из лабиринта страданий.

Не ждите, что удастся легко преодолеть горе только размышлениями. Мы находимся во власти настроений, которые постоянно меняются. И это объяснимо. Реакция на большинство триггеров ограничивается одним или двумя чувствами и действиями. Реакция на смерть намного сложнее. Она протекает зигзагами, фазами, постоянно испытывая нас своей интенсивностью, непостижимым «графиком», дестабилизирующей силой — на минуту или на целую вечность. И вновь мы должны верить, что все происходящее — часть процесса, то есть часть исцеления. Разум и тело пытаются усвоить утрату, которую они не ожидали и к которой невозможно подготовиться. Скорбь — индивидуальный опыт, каждый переживает ее по-своему, поэтому форма, продолжительность и воздействие могут быть разными.

Скорбь наносит удар по физическому, психологическому и духовному состоянию. Физические проявления — слезы, упадок сил, усталость, весовые изменения, бессонница, ослабление иммунной системы. Вот почему важно правильно питаться и заниматься спортом, даже когда нет аппетита и желания.

На психологическом уровне мы грустим из-за того, что человек покинул этот мир. Мы злимся, что его у нас забрали. Мы боимся пустоты, которая осталась после кончины близкого, которого мы любили. Мы виним себя, что сделали недостаточно, и сожалеем обо всех случаях, когда не поддерживали ушедшего.

Другие психологические особенности скорби — постоянная тревожность, бессилие, желание себе навредить (включая самоубийство), одержимость мыслями или воспоминаниями о любимом человеке. Все это совершенно естественно и не указывает на неадекватность, отсутствие веры или духовного развития. На самом деле на духовном уровне мы можем оказаться в полном вакууме и не чувствовать никакого утешения от веры или духовных практик. Важно при этом не отказываться от них.

Наши ресурсы во время скорби можно разделить на внутренние и внешние. На внутреннем уровне мы признаём свою боль и говорим о ней. Мы не боимся показаться слабыми и уязвимыми, мы не пытаемся выглядеть сильными. Мы принимаем весь спектр капризных настроений и запутанных чувств. Внешне мы нуждаемся в поддержке и присутствии со стороны тех, кого

любим и уважаем. Мы готовы попробовать психотерапию — при необходимости и когда будем к ней готовы. Мы помним, что обращение за помощью — проявление силы, а не слабости.

Не нужно постоянно говорить о своей утрате. Достаточно проводить время с теми, кого мы любим, и это принесет успокоение. Они не избавят вас от боли, но пройдут через долину скорби вместе с нами.

## КОГДА ГРУСТЯТ ДРУГИЕ

Иногда печалятся наши друзья и члены семьи. Благодаря зеркальным нейронам, сострадая, мы соприкасаемся с горюющим человеком. Мы чувствуем его боль. Наш ресурс — сопереживание, духовная практика, которая помогает и нам, и другим. Мы знаем, что такое скорбь, поскольку сами часто скорбели в жизни. Не нужно давать советы и пытаться утешать пошлыми банальностями.

Эмпатия к человеку, которого мы знаем, ведет к желанию «быть рядом». Это в первую очередь физическое присутствие. Оно возможно благодаря сопереживанию чужой боли, когда мы дарим свое внимание, принятие, понимание, любовь и дозволение.

- Мы *внимательны* к чувствам и языку тела другого человека и не спешим комментировать.
- Мы *принимаем* его потребность скорбеть столько, сколько ему нужно. Мы не торопим: «Хватит, возьми себя в руки» или «Пора жить дальше».

- Мы *понимаем*, что каждый печалится по-своему. Никто не обязан переживать горе так, как мы. У скорби свои правила и пути, и мы уважаем эти отличия.
- Мы проявляем адекватную, уместную физическую *любовь* к человеку — например, обнимаем, если он к этому готов.
- Мы *дозволяем* ему самому решать, как часто он хочет видеть нас. Мы спрашиваем, чем ему помочь, а не сами решаем. Мы с пониманием относимся к недоразумениям или нежеланию общаться.

Все это демонстрирует заботу и понимание чужой боли. Поскольку учиться любить — цель всей нашей жизни, сострадание — важный ресурс не только для других людей, но и для нас самих. Для этого требуется только присутствие — нужно просто быть рядом. В книге «Множество способов сказать “Я тебя люблю”» Фред Роджерс, ведущий известной детской телепередачи «Мой сосед мистер Роджерс», пишет: «Не раз за свою жизнь детям будет казаться, что мир встал с ног на голову. Почувствовать себя в безопасности им поможет не шаблонная улыбка, а понимание, что любовь охватывает многие чувства, включая грусть, и что любимые люди всегда будут рядом, пока мир снова не примет нужное положение».

По мере роста духовной осознанности и понимания нашей связи со всеми людьми на этой планете мы сострадаем жертвам природных катастроф и насилия. Когда мы смотрим новости по телевизору, мы можем

быть не только зрителями. Мы можем помолиться за этих людей. Буддийский монах и ученый VIII века Шантидева написал такую молитву в «Руководстве к пути бодхисаттвы»: «Пусть те, кто оказался в безлюдной, зловещей пустыне, удостоятся защиты милосердных небесных существ».

Практика любящей доброты, о которой мы подробно поговорим в пятой главе, предполагает, что мы демонстрируем любовь к себе, к своим близким и родным, к дальним и незнакомым и, наконец, ко всем живым существам. Можно горевать о себе, о любимых и обо всех, кто пережил утрату, кто подвергся унижениям и страданиям. Эмпатия не знает границ.

## Избегая скорби

Печаль — это реализм. Мы грустим, потому что не бежим от данности жизни: все имеет конец. Однако многие из нас научились избегать этого процесса. Пять самых распространенных методов уклонения от скорби — перенаправление наших стремлений на месть, сожаление, разгрузка, нарушение границ и безразличие. Рассмотрим каждый из этих вариантов.

### 1. Месть

Ярость может быть побегом от скорби. За местью тоже может скрываться горе. В «Троиле и Крессиде» Шекспира мы читаем такие слова: «Надежда отомстить скрывает тоску и горе». Потеряв любимого человека, мы чувствуем себя неполноценными, ущербными.