

Глава 2

ПРИНЯТИЕ ЭМОЦИЙ

Те, кто не умеет плакать с переполненным сердцем, не умеют и смеяться.

Голда Меир

Йом-Киппур, 1973 год. Мое первое воспоминание.

В нашей израильской квартире в городе Рамат-Ган раздается телефонный звонок. Мой папа собирается. Перешептывается с мамой. Они смотрят друг на друга, а потом на меня. Я вглядываюсь в их бледные лица. Папа идет в комнату. Я бегу за ним. Он надевает армейскую униформу. Завязывает шнурки ботинок. Поднимается. Проводит рукой по моим волосам. Я иду за ним к нашей бирюзовой машине «Форд-Кортана». Моя подружка Эсти прячется за своим отцом. Он тоже в форме. Все мужчины стоят в униформе возле своих машин. Я знаю марки всех машин наших соседей.

— Папа, тебе нельзя садиться за руль в Йом-Киппур.

— Малыш, началась война, — говорит он, замазывая ваксой фары машины.

— Почему ты замазываешь фары? — спрашиваю я.

— Чтобы ночью нас не видели с самолетов, — отвечает он.

— С «фантомов»?

— Нет, с МиГов.

Я взмолился:

— Но нам надо идти в храм. Шофар.

— Пойдешь с мамой, — говорит он и нежно прикасается губами к моей щеке. Садится в машину, заводит двигатель и отъезжает.

Я хочу бежать за ним, но мама крепко держит меня, я плачу и не могу остановиться. Саул, пожилой человек из соседней квартиры, говорит мне:

— Ты хочешь стать солдатом, как папа, когда вырастешь?

— Да, — отвечаю я, подавляя всхлипывания.

— Солдаты не плачут.

Я перестаю плакать.

1989 год. Старый порт в Яффе. Я долго смотрю на любимую, которую не видел две недели, равносильные бесконечности. Полная луна озаряет светом ее милое лицо, и, глядя на нее, я чувствую, как на глаза набегают слезы. Я отворачиваюсь в сторону. Она присаживается ближе. Ее пальцы зарываются в мои волосы. Я хочу сказать ей, как сильно ее люблю. Но не могу.

1991 год. Сквош-клуб в Герцлии. Финал израильской сборной. Как фаворит, я должен выиграть чемпионат в рекордный четвертый раз. Проигрываю. Мучительная церемония вручения призов, но я держусь

стойко. Я говорю и делаю, что следует, пока все не заканчивается, и покидаю клуб вместе с подругой. Как только мы выходим, она заливается слезами.

— Почему ты плачешь? — спрашиваю я ее.

— Я плачу, потому что не плачешь ты.

На следующий день она приносит мне запись с песней, в которой есть строчка: «Дай мне силы быть слабым». Теперь плачу я.

Опыт моего раннего детства научил меня подавлять свои эмоции, скрывать боль. Я потратил годы на то, чтобы отучиться от этой вредной привычки и позволить себе чувства, позволить себе быть человеком. Мой самый серьезный психологический прорыв произошел, когда я осознал — по-настоящему усвоил идею, — что в моей печали нет ничего странного, нет ничего необычного в том, что я испытываю упадок духа, панику, одиночество или тревогу. Это простое осознание того, что надо *чувствовать*, стало первым шагом на длинном пути, который продолжается и поныне, на котором равномерно распределены успехи и препятствия, победы и поражения.

В предыдущей главе я обратил внимание на перфекционистское отторжение неудачи с точки зрения результативности. В этой главе я рассмотрю вопрос отторжения с точки зрения эмоций — того, что перфекционист воспринимает как эмоциональную неудачу.

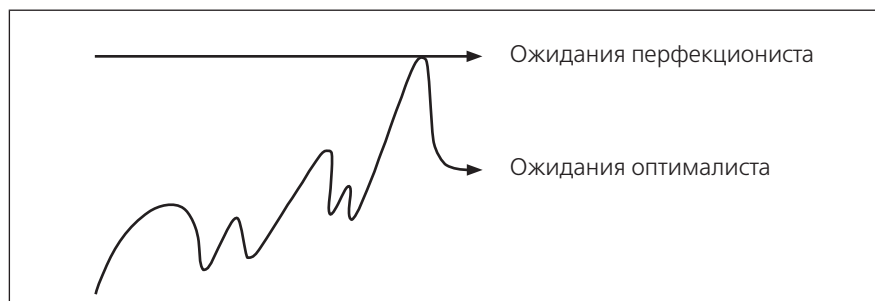
Как мы видели, перфекционист имеет крайне консервативное представление о том, как должна выглядеть его жизнь (и в связи с этим жизни других людей). Он отрицает любое отклонение от этого идеала, неприемлемое для него. В области результативности, личного или профессионального успеха идеал перфекциониста — это прямая дорога к успеху. В области эмоций это жизнь, которая состоит из неразрывной цепочки позитивных чувств. Правда, некоторые перфекционисты воспринимают как свой идеал жизнь в мучениях: мятущаяся душа, страдающий художник, преследуемый изгой, обманутая жертва и т. д. Для них идеал, о котором они мечтают осознанно или неосознанно, — это жизнь, которая состоит из непрерывной цепочки негативных эмоций. Они отрицают любые позитивные эмоции. Однако независимо от того, является ли идеал перфекциониста непрерывной цепочкой позитивных эмоций или негативных, он отторгает все отклонения от этого эмоционального состояния. Наша природа и реальность жизни такова, что нравится нам это или нет, но мы переживаем полный спектр эмоций. И если мы не позволяем себе их испытывать, то неизбежным

результатом станут сильные болезненные эмоции или, что, возможно, даже хуже, неспособность испытывать какие-либо эмоции вообще.

Наоборот, оптималист воспринимает жизнь такой, какая она есть: подвижной, меняющейся, динамичной. Он воспринимает неудачу как неотъемлемую часть человеческого опыта, а негативные (и приносящие удовольствие) эмоции — как неотъемлемый результат самой жизни. Он открыт возможностям, разнообразию опыта и эмоций, которые предоставляет ему мир. Поэтому он, скорее всего, в большей степени, чем перфекционист, готов испытывать и выражать свои эмоции — плача, когда это необходимо, делясь своими переживаниями с друзьями или описывая свои чувства в дневнике.

Согласно ожиданиям перфекциониста, его эмоциональная жизнь остается на постоянно высоком уровне; а оптималист ждет, что в его жизни найдется место эмоциональным взлетам и падениям и всем промежуточным состояниям. Перфекционист отторгает негативные чувства, которые не соответствуют его ожиданию непрерывного потока позитивных эмоций; оптималист позволяет себе испытывать полный спектр человеческих эмоций.

Рис. 2.1



Как и я, большинство людей рано учатся скрывать и подавлять свои эмоции, как позитивные, так и негативные. Может быть, нам говорили, что мужчины не плачут, что выражение чувства удовлетворенности нашими достижениями свидетельствует о неподобающей нескромности или что желание иметь то, что есть у других, — это жадность. Нас учат, что привлекательность в глазах противоположного пола и желание выразить ее — это непристойно, а эмоциональная и физическая открытость неуместна и постыдна. Тяжело забыть уроки детства и юности — по этой причине многим трудно открыться потоку эмоций.

Разминка. Можете ли вы вспомнить ранние уроки, в соответствии с которыми вы научились выражать или подавлять эмоции?

Откройте путь эмоциям

Представьте себе, что происходило бы на главной улице города, если бы мы не стеснялись своих эмоций. Грубые замечания летят в адрес прохожего, который потревожил наши эстетические чувства; всякий раз, когда не оправдываются наши ожидания, мы раздражаемся бранью; непрошенные слезы, чувство радости или печали овладевают нами в ответ на неуместно нахлынувшие воспоминания; с непристойным рыком мы набрасываемся на встретившийся нам объект сексуального вожделения. Это означает жизнь по законам джунглей. К счастью, мы учимся подавлять свои основные инстинкты, умирняем свои нецивилизованные порывы — скрываем свои необузданные чувства и укрощаем жестокость.

Если бы наши эмоции всегда были выставлены напоказ, разрушились бы сообщества и семьи. Все мы иногда испытываем примитивные эмоции — зависть, гнев, страсть — к другу или коллеге, которые в случае разоблачения угрожали бы нашим отношениям с этими людьми. Все мы мысленно нарушаем некоторые из заповедей, сплывающих общество воедино, — засматриваемся на жену соседа или готовы причинить боль со зла. Мы рано учимся контролировать свои эмоции на людях. Но, как и в случае с наиболее беспощадным вмешательством в природу, в подавлении наших истинных чувств также есть свои побочные эффекты.

Хотя определенные эмоции надо держать в тайне, когда мы находимся в присутствии других людей, не стоит пытаться забыть о них, когда мы одни. Нас учат, что выставлять напоказ свое беспокойство или прилюдно плакать — это неправильно, поэтому мы держим свои эмоции при себе. Очевидно, что чувство гнева не породит дружеского расположения — но со временем мы вообще лишаемся способности выражать и испытывать гнев. Мы подавляем свои тревогу, страх и ярость ради того, чтобы прослыть приятным и легким в общении человеком — и при этом забываем себя. Отказ себе в разрешении

осознать и искренне пережить «нежелательные» эмоции вреден для нашего благополучия и мешает стать оптималистом.

Цена подавления эмоций

О цене, в которую нам обходится подавление эмоций, написано много. Например, психологи Карл Роджерс и Натаниэль Бранден продемонстрировали, как мы вредим своей самооценке, когда отторгаем чувства. Ричард Венцлав и Даниэль Вегнер в своем исследовании о подавлении мыслей доказали, что «стремление избежать мыслей на травмирующие или возбуждающие беспокойство темы может способствовать повторному возникновению в голове этих мыслей, и таким образом запустится круг, который может упрочить нервные расстройства». В другом исследовании было обнаружено, что «более высокие уровни самоконтролируемого подавления депрессивных мыслей ассоциируются с ухудшением депрессивных симптомов». Вместо попыток подавления или бегства от определенных мыслей Венцлав и Вегнер предположили, что более полезным подходом к работе с тревогой и депрессией окажется «принятие и выражение нежелательных мыслей»¹.

Когда перфекционист отторгает свои эмоции, отказываясь выражать их, они усиливаются — что оказывается противоположным желаемому. Попробуйте поставить следующий простой эксперимент, предложенный психологом Даниэлем Вегнером. В течение десяти секунд прикажите себе не думать о белом медведе. Никогда, ни при каких обстоятельствах не думать о белом медведе...

По всей вероятности, вы не сможете *перестать* думать о белом медведе эти десять секунд. Если вам действительно захочется перестать думать об этом животном, как раз лучше позволить себе думать о нем, и немного погодя мысль действительно уйдет прочь — как, в конечном счете, любая мысль. Из-за попытки активно подавить мысль и остановить ее она становится только навязчивее. Подобным образом такие эмоции, как тревога, гнев или зависть, усиливаются, когда мы пытаемся подавить их, побороть и остановить их естественное течение. Понимая это, оптималист позволяет себе испытывать негативные эмоции, поскольку в таком случае они, скорее всего, ослабнут и постепенно исчезнут.

Одна из наиболее серьезных трудностей, с которой я столкнулся в начале своей преподавательской деятельности, состояла в преодолении страха перед публичным выступлением. Как интроверт и перфекционист, я испытывал ужасное беспокойство во время лекций. Мне казалось, что все в аудитории слышат стук моего сердца; я с трудом мог вспомнить, что хотел сказать, и едва мог говорить, поскольку во рту пересыхало. Поначалу я захотел преодолеть чувство тревоги одним махом, просто отказываясь терпеть эту разрушительную эмоцию. К моему огорчению, эмоция лишь усилилась. Лишь когда я отказался от попыток подавить мое беспокойство и стал позволять себе испытывать возбуждение — когда я признал свое беспокойство и дал ему право на существование, — оно начало ослабевать.

Настоящее принятие эмоций не может быть условным или вспомогательным. Если единственная причина, согласно которой мы разрешаем себе не противиться человеческому, заключается в том, чтобы с ним покончить, то мы занимаемся так называемым *псевдопринятием*. Но этот прием не работает. Я не смог бы преодолеть свой страх перед публичным выступлением, если бы твердил себе что-то типа: «Ладно, пусть я смирюсь с этим страхом, но смогу прочесть идеальную лекцию с идеальным спокойствием». Нам надо *искренне* принимать наши эмоции, какие они есть, и искренне желать жить с ними. Это означает, что мы должны примириться с болезненными переживаниями, даже когда они возникают помимо нашей воли. Искренне принять эмоцию — значит признаться и в собственном беспокойстве, и в том, что, даже признавая это беспокойство, мы не чувствуем себя лучше. Способность к настоящему принятию лежит в основе различия между перфекционизмом и оптимализмом.

Принятие

Одна из основных идей каббалы, эзотерического течения в иудаизме, заключается в том, что у человека должна быть «воля к принятию для получения влияния». Само слово *каббала* переводится как «принятие», и в этом контексте слово *влияние* означает «создание духовных и физических богатств». Полностью принимая реальность — хорошее и плохое, приятное и болезненное, — мы можем создавать и распространять благо; те, кто находит в себе силы принимать реальность без

сопротивления, становятся своего рода каналами, по которым текут мудрые и добродетельные мысли. Хотя это понятие звучит мистически — ведь оно пришло из эзотерической традиции, — выражаемая в нем идея фактически является научной.

Философ Фрэнсис Бэкон, отец эмпиризма, утверждал, что «природой можно руководить, лишь подчиняясь ей». Бэкон, подобно каббалисту, верил, что, создавая благо и направляя природный потенциал в своих личных целях, сначала надо принять реальность и работать с ней, а не отвергать ее. Лишь согласившись с природными законами и процессами — примирившись с их существованием, мы сможем плодотворно использовать их. Научная революция, в свою очередь, дала толчок промышленной революции и накоплению беспрецедентных материальных богатств, когда люди, следуя совету Бэкона, приняли мир природы таким, какой он есть, вместо отрицания его законов и замещения их мистическими верованиями.

Помимо окружающего мира совет Бэкона также применим к нашей внутренней жизни. Отказываясь принять реальность негативных эмоций и отрицая их, перфекционист платит дорогую цену за свое пренебрежение собственной природой. Оптималист, скорее всего, наслаждается психологическим благополучием, получает удовольствие от жизни, поскольку признает, что негативные эмоции неотъемлемы от реальности. Нравится нам это или нет, они часть полноценной жизни.

Исцеление боли

Если мы закачаем воду в засорившуюся трубу, то давление на ее стенки возрастет значительно сильнее, чем в случае, когда вода может свободно течь по чистой трубе. Аналогично, если мы позволяем себе испытывать естественные негативные эмоции, то давление уменьшается и в итоге они иссякают. Из-за постоянного роста водяного давления труба может и лопнуть; напор не находящих выхода болезненных чувств может привести к эмоциональному срыву.

Философ Алан Уотс, много сделавший для популяризации идей дзен на Западе, писал: «Отличие адепта дзен от ряда обычных людей состоит в том, что последние так или иначе конфликтуют со своей человеческой природой». Прекращая сопротивляться самому себе и своим

чувствам, мы сбрасываем тяжкий груз бесконечной и бессмысленной борьбы со своей природой.

Разминка. Каким образом проявлялся ваш конфликт с человеческой природой?

Техника *парадоксальных интенций* как метод борьбы со стрессом или тревогой была предложена Виктором Франклом. Как считал Франкл, вместо того чтобы пытаться избавиться от тревоги, надо пробудить в себе избыточную тревогу, избыточную нервозность. В результате, поскольку мы свободно пропускаем тревогу через себя, она слабеет. Эта техника серьезно помогла мне справиться с волнением перед публичным выступлением. Вместо того чтобы бороться с беспокойством, я еще больше разжигал его! Я уговаривал себя стать еще более беспокойным, более нервным. Парадоксально, но это меня успокоило.

Аналогичный подход — *демонстрацию беспокойства* — предлагают терапевт и исследователь Дэвид Барлоу и его коллеги. Пациентов, борющихся с чрезмерным беспокойством, просили представить себе наихудший сценарий, связанный с его причиной. Им давали следующие инструкции: «Представьте себе, что случилось худшее, и сосредоточьтесь на этом настолько, насколько это возможно. Не избегайте этой мысли или образа, так как если вы будете избегать их, то не добьетесь конечной цели»². Прежде всего, пациентов побуждают к наиболее полному переживанию волнения, порожденного воображаемым сценарием. Лишь в этом случае они переходят ко второй стадии, на которой им надо успокоиться и осознать абсурдность своих мыслей. Выставляемое напоказ беспокойство поначалу усиливается, а затем слабеет. Пациенты часто удивляются, насколько быстро и легко это происходит.

Мэтью Рикард, буддийский монах и ученый, замечает, что «чем пристальнее вглядываешься в гнев, тем быстрее он исчезает, подобно изморози, тающей на утреннем солнце. Если вглядеться в него по настоящему, то он внезапно лишится своей силы»³. То же самое относится к зависти, печали, ненависти и другим негативным эмоциям.

У всех нас от рождения есть природные способности к самоизлечению. Мы в состоянии дать отпор микробам, у нас срастаются сломанные кости, растет новая кожа. Для того чтобы исцелиться физически, надо предоставить внутреннему природному целителю время, требуемое для работы. Аналогичный механизм заложен в нас и для исцеления

психологических травм. Но помимо времени для психологического исцеления требуется стабильная фиксация нашего внимания на эмоциональной боли. Подобно тому как мы не нуждаемся в профессиональной помощи, чтобы излечиться от ушибов или царапин, в большинстве случаев достаточно позволить нашему внутреннему психологическому целителю действовать, не обращаясь за посторонней помощью.

Психолог из Оксфордского университета Марк Уильямс и его коллеги доказали, что намеренная и внимательная сосредоточенность на проявлениях депрессии помогает в ее преодолении и снижает вероятность рецидива после восстановления. По сути дела, исследователи обнаружили, что часто, «пытаясь избавиться от депрессии обычным методом решения проблем, стараясь определить, что с нами не так, мы лишь глубже погружаемся в нее»⁴. Решение многих проблем, связанных с психическими заболеваниями, состоит не в режиме «фиксация/действие», а в режиме «принятие/переживание».

Это режим, который позволяет природному целителю творить свое волшебство. Как разъясняет Уильямс, «переходя от попытки игнорировать или устранить психологический дискомфорт к внимательному отношению и доброжелательному любопытству, мы можем изменить свой опыт». Принятие наших эмоций подразумевает благосклонное отношение к ним как к части нашей природы, а поэтому как к чему-то интересному и стоящему. Для меня простое принятие психической составляющей моего беспокойства перед лекцией без попытки ее изменить означает отождествление своего организма с проявляющим себя чувством тревоги. И это намного эффективнее энергичных попыток снять чувство дискомфорта, уменьшающего тревогу.

Важно различать принятие негативных эмоций и размышление над ними. Принятие включает спокойное *переживание* эмоции; размышление представляет собой навязчивое *пережевывание* эмоции. Навязчивая мысль об эмоции, которую повлекло за собой ее проявление, непродуктивна и нездорова и лишь усиливает, а не устраняет эмоцию: «размышление — часть проблемы, а не часть решения»⁵.

Хотя размышление над эмоцией или ее причинами и позволяет почувствовать себя лучше, рекомендуется не устраивать в голове бесконечный хоровод из мыслей, а выражать их устно или письменно⁶. Ведение личного дневника, в котором описываются мысли и чувства, может принести значительную пользу. Проведя серию экспериментов, психолог Джеймс Пеннебейкер продемонстрировал, что студенты,

которые четыре дня подряд по двадцать минут в день описывали свои неприятные переживания, в итоге были более счастливыми и физически здоровыми⁷. Проговаривание своих мыслей и обмен чувствами в беседе с тем, кому мы доверяем, могут быть по меньшей мере столь же полезны, как выражение на письме.

Хотя не следует вопить, прогуливаясь по центральной улице города, или срываться на руководителя, который раздражает, мы должны, когда это возможно, создать канал для выражения наших эмоций. Мы можем рассказать другу о своей раздражительности и тревоге, написать в дневнике о своем страхе или зависти, вступить в группу поддержки людей, которые борются с подобными проблемами, и периодически — в одиночестве или в присутствии доброжелательно настроенного к нам человека — позволить себе уронить слезу печали или радости.

Разминка. Что собой представляют ниши вашей жизни, используемые для выражения негативных эмоций? Есть ли у вас знакомые, которым вы доверяете? Есть ли люди, с которыми вы можете установить доверительные отношения? Ведете ли вы дневник?

Спектр человеческих эмоций

Когда родился Давид, наш первенец, то лучший совет мне и моей жене Тами дал наш педиатр. «В ближайшие месяцы, — сказал он, — вам предстоит пережить весь спектр самых сильных эмоций. Вы испытаете радость и страх, счастье и раздражение. Это нормально. Все мы прошли через это». И он был прав! Хотя, конечно, были и радостные моменты, но были и трудные. Например, когда Давиду был месяц, я начал его ревновать. Почему? Потому что впервые с тех пор, как я и Тами начали встречаться, ее внимание было сосредоточено не на мне. Но после того как через пять минут чувство ревности угасало, я испытывал горячую любовь к Давиду. Поначалу я называл себя лицемером, упрекал себя в отсутствии любви к дорогому мне существу. И затем на ум приходили слова нашего педиатра, напоминавшие мне о том, что мои чувства носят естественный характер и свидетельствуют лишь об одном: ничто человеческое мне не чуждо.

Поскольку я осознал и принял — а не оттолкнул и подавил — чувство зависти, оно постепенно улеглось и перестало мною владеть. Кроме того, я оказался в состоянии переживать сильное чувство любви, не подточенное сознанием вины или лицемерием, и радоваться ему.

Принятие — это предпосылка счастливой жизни. Принимая свои эмоции, приветствуя все, что в нас есть человеческого, мы открываем пространство для переживания наших чувств. Перекрытие клапаном потока негативных эмоций неизбежно ограничит и поток будущих позитивных эмоций, а также непременно скажется на нашей способности переживать эмоции. Отказываясь признать себе в том, что расстроен, я совершаю ошибку, подрываю свою способность переживать радость, когда со мной случается что-то хорошее. Неосознанно сердясь на жену, я ограничиваю свою способность любить. Отрицая свой страх, я подавляю свою храбрость. Не позволяя себе испытывать ревность, я подрываю свое великодушие. Говоря словами психолога Абрахама Маслоу: «Отгораживаясь стеной от своего внутреннего ада, он также отгораживается и от своего внутреннего рая».

Никому не дано наслаждаться «идеальной» эмоциональной жизнью, непрерывной цепочкой позитивных эмоций. Попытка отрицания болезненных ощущений в момент их появления лишь усиливает страдание. Для оптимального существования и наслаждения жизнью нам следует давать себе разрешение и «выделять» пространство для переживания и выражения полного спектра человеческих эмоций.

Принятие и уступка

Принять эмоцию — значит уступить ей. Как объясняет Натаниэль Бранден:

«Готовность испытать и принять эмоции не подразумевает, что последнее слово остается за ними. Сегодня у меня может не быть настроения работать; я могу осознать свои чувства, принять их — и затем пойти на работу. Я буду работать с чистой совестью, поскольку мой день не начался с самообмана. Нередко, полностью переживая и принимая негативные чувства, мы оказываемся в состоянии выйти из них; мы даем им возможность проявить себя, после чего они отступают»⁸.

Аналогичным образом психолог Джон Кабат-Зинн отмечает: «Принятие текущего момента никак не связано с покорностью происходящему. Оно лишь означает четкое признание: случилось то, что

случилось»⁹. Фактически принятие — это первый шаг, который надо сделать тем, кто заинтересован в переменах. Карл Роджерс, основатель школы гуманистической психологии, указывает, что «есть любопытный парадокс в том, что когда я приму себя таким, каков я есть, то смогу измениться»¹⁰. К примеру, я слишком чувствителен к мнению окружающих о себе и хочу его изменить. Если буду обвинять себя всякий раз, когда принимаю что-то близко к сердцу, то польза от этого будет весьма сомнительна. Принятие самого себя, своей чувствительности и прочего, по всей вероятности, поможет мне стать более стойким. Признав эмоцию — примирившись с самим собой, — я достигаю оптимального психического и душевного равновесия и становлюсь открытым для позитивных изменений.

Принятие эмоций не подразумевает, что они нам обязательно нравятся, а скорее означает, что мы даем себе разрешение, пространство и свободу чувствовать себя так, как нам хочется. Также принятие эмоций не означает, что мы согласны с манерой поведения, которое может за этим последовать. Я могу испытывать чувство ревности к моему ребенку (эмоция) и по-прежнему относиться к нему с добротой (мое поведение); я могу испытывать беспокойство перед лекцией и все же решиться провести ее. В этом суть активного принятия в отличие от пассивной уступки.

Активное принятие

Когда директор компании, которого я консультировал, проявил интерес к семинару о лидерстве, я обратился за помощью к одному из своих друзей, эксперту по лидерству и превосходному оратору. Вместе с ним мы запланировали семинар и затем распределили между собой преподавательские обязанности. Наблюдая, как друг общается с моим клиентом и привлекает к себе внимание участников семинара своим красноречием, я начал жалеть, что попросил его присоединиться ко мне. Я завидовал.

Меня настолько вывело из себя это состояние, что я плохо спал три ночи подряд. Как я мог завидовать своему другу? Как мог жалеть о том, что попросил его поработать со мной, когда знал, что все имевшие к этому отношение — я и участники — так много узнали от него? В итоге я решил рассказать ему, что чувствовал: это были исповедь и обращение за советом одновременно. Он сказал мне, что тоже завидовал, когда наблюдал,

как я преподаю. В тот день и долгое время впоследствии мы обсуждали пережитое нами чувство зависти. Открывая душу, мы стали ближе друг к другу, и наше настроение улучшилось. Тем не менее мы пришли к единственному выводу: зависть естественна и в каком-то смысле неизбежна.

Определенные чувства неотвратимы. Никто не свободен от переживания зависти или страха, тревоги или гнева. Основной вопрос не в том, испытываем ли мы эти чувства — все мы их испытываем, — но в том, что мы решаем делать с ними. Мы стоим перед выбором: во-первых, отклонить или принять нашу эмоциональную реакцию, подавить или признать ее? Во-вторых, действовать ли нам, поддавшись мимолетному порыву (к примеру, перестать сотрудничать с людьми, которым завидуем), или побороть его (завести столько знакомств с талантливыми людьми, сколько возможно)? Сделать второй выбор значительно легче, если в первую очередь мы сделаем выбор в пользу принятия наших чувств: негативные эмоции усиливаются, и, скорее всего, мы окажемся в их власти, если попытаемся их подавить.

Отказываясь признаться себе в зависти другу, скорее всего, мы ведем себя плохо по отношению к нему и своим непризнанием только оправдываем свое поведение. Если мы не признаемся себе в том, что боимся пригласить девушку на свидание, то, скорее всего, будем ее избегать, а затем убедим себя, что она все равно нам не понравилась бы. Если бы я отрицал, что моими чувствами к другу движет зависть, то искал бы альтернативное объяснение, почему мои отношения с ним причиняют мне неудобства. Мы создания, наделенные чувствами и разумом, и если у нас возникает определенное настроение, то надо найти его причину. Вместо того чтобы разобраться в настоящей причине эмоциональной реакции, признаться себе в чувствах, которые я не одобряю, возможно, мне следовало бы найти оправдание чувству неловкости в отношениях с другом, раскритиковав его. Чтобы избежать плохих мыслей о себе, мы часто обвиняем людей, с которыми обошлись несправедливо.

У подавления нежелательных мыслей или чувств есть другой потенциальный вред. В своей работе о «защитной проекции» психолог Леонард Ньюмен и его коллеги выявили, что, «когда у людей есть мотивация избегать признания определенных недостатков в себе самих, они ухитряются находить подобные недостатки в других»¹¹. Эти нежелательные мысли и чувства оказываются «в режиме постоянной готовности» — точно так же как образ белого медведя в нашей голове переключается в режим постоянной готовности, когда мы пытаемся

подавить мысль о нем, — мы видим эти мысленные образы повсюду вокруг нас, у других людей, даже когда на самом деле их нет.

Мы загрязняем окружающую среду мыслями и чувствами, не найдя выхода. Не признавшись себе в зависти к другу, скорее всего, я обвинил бы в зависти его самого и других людей. Начав с подавления своих настоящих чувств, я закончил бы тем, что в итоге навредил бы себе, моему другу, нашим отношениям и, возможно, окружающим.

Всякий раз, подавляя негативную эмоцию, мы — а также люди вокруг нас — расплачиваемся. Если, к примеру, мы не соглашаемся с раздражением, которое вызывают у нас романтические взаимоотношения, то, по всей вероятности, будем проецировать это раздражение вовне — замечать его в нашем партнере или в других, даже когда его нет, — и непреднамеренно наносить вред партнеру и нашим отношениям. Избегая искренних поступков — не высказывая своих мыслей или говоря то, во что сами не верим, только чтобы произвести впечатление на других, — а затем отказываясь признаться себе в таком поведении, мы начинаем видеть фальшь во всем, что нас окружает, и несправедливо критиковать других. Признавая свои чувства — те, которые нам нравятся и которые не нравятся, — мы дарим себе возможность вести себя благородно.

Разминка. Испытывали ли вы когда-либо в своей жизни ревность или зависть? Испытываете ли вы эти чувства сейчас? Проанализируйте их и признайте, не пытаясь изменить, а затем дайте себе слово вести себя благородно, с вашей точки зрения.

Как бы выглядела ваша жизнь, если бы вы отказались признавать закон тяготения? Мы не прожили бы долго, если бы не считались с тем фактом, что невозможно не упасть без опоры. Хотя нам может не нравиться закон тяготения, мы вынуждены признавать его и жить в соответствии с ним.

Негативные эмоции — такая же часть человеческой природы, как падение тел при потере опоры — часть физической природы. Тем не менее большинство людей, принимая вторую закономерность, отвергают первую. Чтобы вести активную и здоровую жизнь, нам надо принять наши эмоции так же, как мы принимаем другие природные явления. Когда мы признаем физическую природу — например, закон тяготения — как данность, мы можем проектировать машины, летающие

на больших скоростях, или придумывать игры, основанные на законах физики (вообразите себе Олимпийские игры в условиях невесомости). Аналогично, если мы признаем человеческую природу — например, существование негативных эмоций, — мы гораздо предметнее можем вообразить себе желаемый образ жизни. Купите ли вы самолет, разработанный инженером, который не признает законов физики? Почему не придерживаться тех же стандартов, когда речь идет о человеческой природе? Зачем отказываться от собственного счастья?

Мораль и эмоции

Мы несправедливы, когда укоряем себя за плохое настроение. Моральная оценка — суждение о том, является что-то хорошим или плохим, — предполагает выбор. Там, где нет выбора, нет и оснований для моральной оценки. К примеру, нам может не нравиться закон тяготения, но тяготение само по себе и его следствия не хороши и не плохи — они просто есть. Аналогично нам может не нравиться чувство страха, но чувство само по себе не хорошее, не плохое — оно просто есть. Чувство зависти к моему другу само по себе не делает меня плохим другом; но если, завидуя, я помешаю успеху моего друга, то я плохой друг. Чувство беспокойства при знакомстве с девушкой, с которой я очень хотел бы встречаться, ничего не говорит о моей смелости — это лишь инстинктивная боязнь получить отказ.

В интервью с Опррой Уинфри Нельсон Мандела продемонстрировал ценность активного принятия. Описывая свое и чужое отношение к режиму апартеида, он сказал:

«Наши эмоции диктовали нам, что белое меньшинство — это наш враг, с ним никогда нельзя идти на переговоры, но наш разум говорил, что если с ними не договориться, то вся страна вспыхнет пламенем и долгие годы в ней будут литься реки крови. Поэтому мы должны были урегулировать этот конфликт. Наши переговоры с врагом были результатом превосходства разума над эмоциями».

Мандела открыто признался в своих чувствах. «Когда я думал о прошлом, о том, что делали белые, я сердился, но опять, это всего лишь эмоции. Разум всегда берет верх». Мандела не притворялся, что питает теплые чувства к тем, кто бросил его в тюрьму на двадцать семь лет и притеснял миллионы людей из-за их цвета кожи. Он страдал

из-за горечи, гнева и мести, эти чувства были реальными, и признание их реальности помогло ему думать и действовать разумно. Примирившись с этими эмоциями и сделав выбор в пользу благожелательного отношения к своим прежним гонителям, Мандела смог руководить Южной Африкой в самый трудный период преобразований.

У всех нас есть образ своего идеального «я», замысловатая концепция человеческого характера, которым мы хотели бы обладать. Хотя не всегда возможно *ощутить*, как она проявляет себя (например, бесстрашным поведением и умением сочувствовать), мы можем вести себя в соответствии с ее идеалами (смелость, щедрость и т. д.).

Активное согласие состоит в восприятии вещей такими, какие они есть, и в дальнейшей разработке плана действий, который мы считаем уместным и достойным. Это относится к признанию того, что в любой момент своей жизни мы делаем выбор — испытывая страх, все же совершаем смелый поступок, испытывая чувство зависти, ведем себя великодушно; иными словами, признавая свою человеческую природу, ведем себя по-человечески.

Разминка. С какими негативными эмоциями вам тяжело было смириться? Если бы вы с ними примирились, то какой поступок стал бы для вас наиболее целесообразным?

Эмоциональный рост

Невозможно описать боль от утраты любимого человека. Тот, кто оплакивает умершего, не в состоянии представить без него свою жизнь. Одни никогда не оправляются от потери. Другие живут дальше и после пережитого горя оказываются в состоянии жить, как прежде. Кроме того, есть люди, переживающие состояние, которое Лоуренс Кэлхун и Ричард Тедеша называют посттравматическим ростом: потеря меняет их принципиальным образом — они начинают больше ценить жизнь, становятся более жизнестойкими, их отношения с окружающими улучшаются¹².

Бонни погибла 19 декабря 1997 года, за две недели до своего тридцатилетия. Ее рейс, Silk Air 185, вылетевший из Джакарты, разбился в пять часов дня — за час до ориентировочного времени прибытия

в международный аэропорт Чанги в Сингапуре. Предварительно она обещала позвонить мне в отель на Бич-роуд.

В пятнадцать минут восьмого, не дождавшись звонка от Бонни, я позвонил в аэропорт, чтобы узнать, не задерживается ли рейс. Меня переключали от одного оператора к другому, и я начал беспокоиться. Наконец мелодию в трубке прервал женский голос:

— Для получения дополнительной информации о полете вам надо приехать в аэропорт.

— Почему? — спросил я.

— Для получения дополнительной информации, — повторила оператор, — вам надо приехать в аэропорт.

Я снова позвонил в аэропорт и услышал те же слова от другого оператора.

— Я не могу приехать в аэропорт, — солгал я. — Звоню из Джакарты.

Сухим тоном она сказала:

— Самолет потерял связь с радарными двумя часами назад. У нас нет дальнейшей информации.

В беспомощности я рухнул на пол. Потом завыл. Я никогда не был таким голосом ни прежде, ни после.

Боль, особенно первые восемь месяцев, была невыносимой. Я думал, ей не будет конца.

И тем не менее со временем она действительно утихла, и я стал жить дальше. Как это произошло? Мы можем проникнуть в суть эмоционального развития, наблюдая за процессом когнитивного развития.

В теории *когнитивного дисбаланса* умственное развитие объясняется с помощью метафорического образа кирпичиков. Каждая новая часть информации или получаемого нами знания представляет собой дополнительный кирпичик, который мы кладем на уложенный. Постепенно кирпичная кладка растет выше и выше и в итоге теряет устойчивость. Она качается из стороны в сторону, выходит из равновесия и в конечном счете падает. Происходит разбалансировка: старая кладка разрушается, и на руинах возводится фундамент новой конструкции. Этот фундамент шире предыдущего и подпирает более высокую постройку. По мере того как мы продолжаем развиваться, на более широкий фундамент снова кладутся кирпичики — и в итоге уже новая конструкция теряет свою устойчивость... Процесс начинается снова.

В этом заключается природа внезапных открытий — возникновение озарения. Обычно эти моменты — кульминация больших усилий

в течение долгого периода. Узнавая новое, мы добавляем кирпичики в нашу когнитивную модель. В результате она теряет равновесие, рушится. Затем заново возводится новый, более прочный фундамент, который может выдержать более широкую и высокую конструкцию. Внезапное открытие приходит в голову, когда разваливается существующая структура знания и его фрагменты складываются в другой узор — как озарение, из которого мы черпаем новое знание и на котором можем возводить новую структуру.

Аналогичный процесс происходит не только в головах, но и в разных областях человеческого знания. Согласно философу Томасу Куну, сдвиг в парадигме происходит в пределах научной дисциплины, когда старая парадигма более не в состоянии включить в себя и удовлетворительно объяснить накопленное новое знание¹³. Подобно башне из кирпича, старая парадигма разрушается, формируя новый фундамент, который затем дает начало новой парадигме. Процесс повторяется вновь и вновь.

Модель разбалансировки применяется не только к мыслительной, но и к эмоциональной сфере. Под гнетом новых кирпичиков наша эмоциональная структура становится слишком громоздкой для своего фундамента, кирпичики рушатся, и начинается эмоциональная разбалансировка. Образуется новый фундамент, более широкий у своего основания и потому более прочный.

Возвращаясь к метафоре трубы, по которой текут наши эмоции, можно сказать, что более широкий фундамент — это труба с большим диаметром и, соответственно, с большей пропускной способностью потока эмоций. Аналогично более широкий фундамент способен эффективнее выдерживать больший объем чувств, как негативных, так и позитивных.

Халиль Джебран в «Пророке» рассказывает, как всякий раз, когда мы испытываем чувство печали, наше умение радоваться возрастает:

«Твоя радость — это твое горе без маски. Ведь тот же самый колодец, из которого поднимается твой смех, был часто заполнен твоими слезами. И разве может быть иначе? Чем глубже твое горе проникло в тебя, тем больше и радости может вместиться в тебя»¹⁴.

После смерти Бонни я пережил эмоциональный срыв, а затем медленное восстановление. Чрезмерные переживания могут привести к ускоренной эмоциональной разбалансировке и, следовательно, к посттравматическому росту.

Эмоциональная разбалансировка происходит не только в результате негативных переживаний. Каждый раз, позволяя себе чувствовать, мы развиваемся. Вот почему кульминационные переживания — мгновения блаженства, экстаза, высшего наслаждения — могут изменить нас¹⁵. Например, некоторые женщины сообщают, что опыт деторождения навсегда изменил их, сделал более уверенными в себе, счастливыми, спокойными или щедрыми. Эстетические переживания, такие как чтение романа или созерцание картины, могут расширить наше эмоциональное осмысление мира и открыть наши эмоциональные шлюзы. Глубокие религиозные переживания — изменить видение окружающего мира и погрузить нас в духовные глубины, недостижимые прежде. Важно, однако, понять, что крайние позитивные и негативные эмоциональные переживания лишь дают *возможность* развития, но не стимулируют его автоматически. Чтобы воспользоваться этой возможностью, нам надо открыто принять эмоции, которые несут с собой эти переживания.

Между эмоциональным и когнитивным развитием можно провести дополнительные аналогии. Догматизм означает зашоренность, консерватизм, отсутствие интереса к другим точкам зрения. Когнитивный дисбаланс менее вероятен, если мы слепо придерживаемся догм, не готовы воспринять различные способы понимания мира. Это состояние можно назвать *эмоциональным догматизмом*, который означает закрытость души, нежелание открываться широкому кругу эмоций. По всей вероятности, если мы холодны и не готовы разрешить себе испытать сильные переживания, то эмоционального срыва не произойдет.

Перфекционист, консервативный и непреклонный человек, эмоционально холоден; он подавляет негативные эмоции в постоянной попытке поддержать непрерывный поток позитивных эмоций. Когнитивный догматизм (зашоренность) и эмоциональная холодность (замкнутость) приводят к одинаковому результату — к застою.

Полезное горе

В своей работе о тяжелой утрате Колин Мюррей Паркс описывает, как вдовы, которые не выражали эмоций после смерти своих мужей, страдали от более затяжных физических и психологических недугов, чем вдовы, которые «ломались» сразу после своей потери. Говоря словами Марселя Пруста: «От страдания можно излечиться, лишь испытав его

до конца». Джеймс Пеннебейкер сообщает в своих исследованиях, что «чем больше люди рассказывали другим о смерти своих супругов, тем меньше они жаловались на проблемы со здоровьем». По прошествии некоторого времени, хотя они и продолжали испытывать боль и мучились с ней — но могли жить дальше.

Наиболее исчерпывающее исследование проблемы горя осуществлялось Вильямом Ворденом. Он предположил, что процесс оплакивания состоит из четырех стадий: принятие утраты как реальности, переживание боли, причиняемой горем, адаптация к жизни без покойного и движение дальше¹⁶. Если не пройти через все четыре стадии (как последовательно, так и с некоторым совмещением), то процесс исцеления может быть сорван, что приведет к длительным осложнениям.

Первая стадия касается одной из обычных реакций на утрату — отрицания как отказа согласиться с фактом смерти человека или умаления ценности отношений с покойным. Чтобы восстановить здоровье, женщина, пережившая потерю, должна смириться с реальностью: как с самим фактом, что покойный не вернется, так и с подлинным значением ее отношений с ним.

Вторая стадия заключается в переживании боли, причиняемой горем. Контроль над своими эмоциями, желание собраться с силами или сохранять стойкость — не лучшая стратегия в данной ситуации. Горюющие лучше переживают свои эмоции, не пытаясь заглушить боль, когда она действительно возникает, а изливая ее в словах и слезах. Иногда окружающие из лучших побуждений уговаривают их перестать оплакивать покойного и отправляют к докторам, которые выписывают антидепрессанты. Такие стратегии только растягивают периоды горя и боли. Этим «усердным» горюющим не удастся прийти в себя, поскольку, цитируя Фрэнсиса Скотта Фицджеральда, «они не радуются ликующей роскоши слез».

Эта стадия может занять достаточно много времени и требует терпения. Есть процессы, которые нельзя ускорить и которым надо дать возможность пройти с естественной скоростью. В иврите слово «терпение», обозначаемое как *salvanut*, происходит от того же корня, что слово «страдание» — *sevel*. Иногда терпение означает затягивание страдания.

Третья стадия включает адаптацию к новой реальности. Утрата может означать необходимость взять на себя обязанности покойного, сформировать новую реальность без умершего или завязывание новых отношений, которые заполняют пустоту, образовавшуюся в результате

потери. Трансформации не могут и не должны происходить сразу вслед за потерей, но бегство от этих трансформаций для восстановительного процесса губительно.

Заключительная стадия — дальнейшая жизнь — является трудной, поскольку может быть воспринята как предательство покойного и собственных ценностей. Как могу я продолжать радоваться жизни, когда он (она) уже не может? Если я действительно его (ее) любила, есть ли смысл в жизни без него? Выходом из данной ситуации представляется поиск соответствующего места в своем сердце для воспоминаний о покойном, а также одновременное движение вперед, когда особое внимание уделяется серьезным отношениям и приятному времяпровождению.

Рассматривая четыре стадии Вордена, мы видим процесс активного принятия. К принятию относятся первые две стадии: когнитивное принятие в виде разумного отношения к утрате и эмоциональное принятие в виде переживания боли. Третья и четвертая стадии — трансформация и дальнейшая жизнь — формируют активную часть реабилитации.

Горестные переживания не обязательно связаны с физической смертью любимого человека. Мы можем горевать о разрыве серьезных отношений или о потере работы. Прохождение через четыре стадии горестных переживаний по Вордену может помочь нам исцелиться и развиваться вслед за утратой, независимо от ее природы.

Когда Ральфу Уолдо Эмерсону было двадцать семь лет, умерла его любимая жена Эллен. Позже, снова женившись и став отцом, он потерял двухлетнего сына. Эмерсон написал эссе под названием «Возмещение», которое представляет собой ярчайшее свидетельство его отношения к жизни и образец оптимизма. Я привожу последний параграф из эссе, в котором главным образом описывается посттравматическое развитие и которое дает мне надежду, когда ее нет:

«Восстановлению после случившегося бедствия также сопутствует его осмысление, занимающее долгий период. Лихорадка, травма, жестокое разочарование, разорение, утрата друзей иногда кажутся невозполнимой потерей, которую нельзя возместить. Но неотвратимо текущие годы обладают глубокой целительной силой, которой порождены все события. Смерть дорогого друга, жены, брата, любимого, воспринимаемая как лишение, немного погодя служит руководством к действию или вдохновляющей силой. Она, как правило, нарушает наш образ жизни, завершает период ребячества или юношества, который ждет своего конца, отменяет привычные занятия или разбивает

семейный уклад и дает импульс формированию новых, более ценных для развития характера качеств»¹⁷.

Это случилось через десять лет после смерти Бонни. Вечером я вышел на пробежку вдоль реки Чарльз. Осень в Новой Англии будоражила чувства своими красками и теплом. Я ощущал мир, и он был прекрасен. Я изумлялся, как природа, еще недавно лишенная этого блеска, вновь обрела свои краски и вселила в меня надежду.

Разминка. Как вы справились с утратой в прошлом, будь то смерть друга, разрыв отношений или потеря того, что для вас важно?

Август 2008 года. Я стою вместе со своим четырехлетним сыном Давидом в очереди в супермаркете в Рамат-Гане, Израиль. Перед нами солдат выкладывает продукты на конвейер.

— А почему он солдат? — спрашивает Давид.

— Потому что, — отвечаю я, — когда ему исполнилось восемнадцать, он был обязан пойти в армию.

Давид замолчал на минуту, с восхищением посмотрел на солдата, а затем сказал:

— Я тоже хочу стать солдатом, когда вырасту.

Солдат расплывается с кассиром и идет прочь с сумками, улыбаясь Давиду, который улыбается ему в ответ.

Взгляд Давида привлекает игрушка, зеленая черепашка-ниндзя в красных очках, висящая возле прилавка.

— Папа, купи мне эту игрушку.

— Нет, Давид, у тебя уже есть одна такая.

Он упрямо возражает:

— Но моя уже старая. Я хочу новую.

Настаивая на своем, я возражаю:

— Нет.

Давид начал плакать. Человек впереди, расплачиваясь в кассе, смотрит на Давида и говорит:

— Солдаты не плачут.

Давид перестает плакать.

Незнакомый человек уходит. Давид смотрит вверх, на меня, глазами, еще не высохшими от слез. Я глажу его по голове.

— Если обиделся, то поплачь. Солдаты тоже плачут.

— Но почему же этот человек сказал, что солдаты не плачут? — спрашивает он.

— Малыш, он ошибся, и почти так же иногда ошибается твой папа.

Упражнения: Медитация ясного ума

На протяжении последних десятилетий растет число исследований, подтверждающих пользу медитации ясного ума для физического и умственного здоровья. Ясный ум означает полную осознанность всего, что бы мы ни делали, и принятие (насколько это возможно) текущего момента без критики или анализа. Мы обращаем внимание на происходящее сейчас, переживаем опыт, позволяем себе ощущать все возникающие чувства, независимо от того, нравятся нам они или нет. Доктор психологии Джон Кабат-Зинн, специалист в области лечения стрессов, утверждает: «Ясный ум [включает] полное овладение каждым моментом опыта, хорошим или плохим»¹⁸.

Медитация ясного ума — это *практика* принятия. Аналогично тому, как теоретическое представление об усовершенствовании удара ракеткой слева поможет лишь в известной степени — чтобы на самом деле хорошо выполнять движения, их нужно отрабатывать на практике, — таким же образом у теории принятия есть свои пределы. Практика медитации проста. Чтобы она серьезно влияла на качество жизни, нужно медитировать постоянно, в идеале каждый день, по крайней мере от десяти до двадцати минут. Однако и сеансы раз в два дня или даже раз в неделю, безусловно, лучше, чем ничего.

Есть разные способы проведения медитативных практик. Наилучший — посещение классов под руководством опытного инструктора. Но есть и инструкция по медитации, к выполнению которой можно приступить уже сегодня.

Сядьте на пол или на стул. Займите удобное положение, спину и шею лучше держать ровно. Можно закрыть глаза, если это поможет вам расслабиться и сконцентрироваться. Сосредоточьтесь на дыхании.

Вдыхайте спокойно, медленно и глубоко. Ощутите, как воздух идет вниз, к животу, а затем сделайте медленный и спокойный выдох. Почувствуйте, как поднимается живот при вдохе и опускается при выдохе. На несколько минут сосредоточьте внимание на животе, который наполняется воздухом при медленном и глубоком вдохе, а затем опускается при медленном и спокойном выдохе. Если ваши мысли блуждают в разных направлениях, мягко и спокойно вновь сосредоточьтесь на подъеме и опускании живота. Не пытайтесь что-то изменить. Вы просто есть.

Переживая опыт

Тара Беннетт Гоулман, объединивший в своей работе психологию Запада и Востока, отмечает: «Ясный ум означает видение вещей такими, какими они есть, без попыток их изменить. Вопрос заключается в том, чтобы разложить наши реакции на эмоциональные составляющие, но осторожно, не отрицая самой эмоции»¹⁹. Сосредоточиваясь на негативной эмоции, принимая ее с открытым сердцем и разумом, позволяя ей проявиться, можно помочь ей исчезнуть.

Например, если вы очень нервничаете перед аудиторией, представьте себя перед выходом на сцену; если вы лишились близкого человека — что прощаетесь с ним. Также можно вызывать в себе определенные эмоции, от чувства опасности до печали, и просто думать о них, не воображая себе определенной ситуации. Вызвав эмоцию, остановитесь на этом переживании в течение нескольких минут, не пытайтесь его изменить.

Выполняя упражнение, дышите настолько спокойно и глубоко, насколько это возможно, так же как во время медитации. Если ваши мысли блуждают, вернитесь обратно к воображаемому предмету и переходите к дыханию. Если к глазам подступают слезы — пусть текут; если накатывают другие эмоции, такие как гнев, разочарование или радость, — не мешайте им. Если какая-то часть вашего тела отзывается определенным

образом — застревает комок в горле и усиливается сердцебиение, — можно переключить внимание на эту часть тела и представить себе, как она наполняется воздухом. Но не пытайтесь подавить обуревающие вас чувства. Цель упражнения — позволить себе чувствовать, переживать опыт, а не размышлять о нем; принимать эмоции такими, какие они есть, и не пытаться понять и удерживать их.