

Алекс Ликерман

НЕПОБЕДИМЫЙ РАЗУМ



Наука о том,
как противостоять трудностям
и невзгодам

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Alex Lickerman

The Undefeated Mind

**On the Science of Constructing
an Indestructible Self**



Health Communications, Inc.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Алекс Ликерман

Непобедимый разум

Наука о том, как противостоять
трудностям и невзгодам

Перевод с английского Павла Миронова

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2014

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.923.2

ББК 88.352

А56

Научный редактор Надежда Никольская

Издано с разрешения Health Communications, Inc. и Nova Littera SLA

На русском языке публикуется впервые

Ликерман, А.

А56 Непобедимый разум. Наука о том, как противостоять трудностям и невзгодам / Алекс Ликерман ; пер. с англ. П. Миронова [научный ред. Н. Никольская]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 272 с.

ISBN 978-5-00057-184-2

Мы не можем контролировать все, что происходит с нами. Но в нашей власти противостоять испытаниям, которые преподносит нам жизнь. Мы способны превратить яд в лекарство, а поражение — в победу, если обладаем непобедимым разумом — готовностью стойко преодолевать препятствия, выживать в сложных условиях и решать жизненные проблемы.

Алекс Ликерман, практикующий врач и плодовитый писатель, предлагает несколько принципов, которые помогут стать выносливее и сильнее, и иллюстрирует их историями своих пациентов, сумевших благодаря им справиться со страданиями: увольнением, неизлечимой болезнью, излишним весом, зависимостью от наркотиков, отверженностью, утратой близких, паническим страхом и другими невзгодами.

УДК 159.923.2

ББК 88.352

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена

в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает

юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-00057-184-2

© Alex Lickeman, 2012

All rights reserved. Published under arrangement with Health Communications, Inc., Deerfield Beach, Florida, U.S.A.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Оглавление

Введение	9
Глава 1. Смысл победы.....	19
Глава 2. Найдите свою миссию.....	31
Глава 3. Дайте себе клятву.....	51
Глава 4. Ждите препятствий.....	87
Глава 5. Автономный дух.....	113
Глава 6. Принятие боли.....	137
Глава 7. Учитесь забывать.....	153
Глава 8. Учитесь ценить хорошее.....	173
Глава 9. Поощрение других.....	187
Глава 10. Соберите в кулак свою смелость.....	209
Заключение	235
Благодарности	237
Об авторе	239
Примечания	241

Моим родителям

Введение

На втором курсе медицинского института моя первая любимая девушка порвала со мной отношения, длившиеся полтора года. Я тут же впал в депрессию. В результате моя способность учиться упала до нуля — через полгода я провалил первую часть национального квалификационного экзамена для будущих врачей (National Board Exam).

Это был сокрушительный удар не только для моего самомнения, но и для моего будущего. Не сдав экзамен, я не смог бы получить диплом по окончании учебы. Ректор сообщил, что я могу снова пройти экзамен, но ближе к концу *третьего* года учебы. Это было, мягко говоря, проблематично. В начале третьего года студенты начинают работать с пациентами в больницах. Это занимает у них все время, ни на что другое сил практически не остается. Некогда заново учить то, что я уже должен был знать после первых двух лет в университете.

Я не представлял себе, что делать. Мои мысли вращались по кругу. Я безуспешно пытался придумать решение. Оно никак не находилось, я все сильнее погружался в депрессию и вскоре практически впал в отчаяние.

Выносливость

Случается ли вам чувствовать себя совершенно обескураженным? Пытаетесь ли вы найти работу, когда вокруг сотни соискателей? Вынуждены ли оплачивать ипотеку, на которую нет денег? Приходится ли вам сражаться с болезнью, невзирая на мрачные прогнозы,

или готовиться к смерти любимого человека? Бывает ли, что какофония страданий, несправедливости и жесткости кажется вам невыносимой?

Вы не одиноки. Еще до того как мировая экономика оказалась в 2008 году в состоянии коллапса, данные Национального опроса США на тему сопутствующих заболеваний показывали: очень много людей (около 50%) сообщали, что страдали на том или ином этапе своей жизни от психиатрических недугов (чаще всего депрессии), алкогольной зависимости, социальных или других фобий¹. Еще удивительнее то, что только 35% людей в возрасте ближе к 90 могут назвать себя «очень счастливыми»². То же исследование демонстрирует, что уровень счастья обычно *повышается* к старости. Получается, для большинства из нас радость жизни — практически несбыточная мечта.

На самом деле все не так плохо, как кажется. Точнее, жизнь только *кажется* нам мрачной, поскольку мы воспринимаем происходящее через призму своего внутреннего состояния, и оно для нас важнее, чем события сами по себе³. Собрать внутренние силы, надежду и доверие перед лицом невзгод непросто. Виктор Франкл* в книге «Человек в поисках смысла» был прав только наполовину, когда утверждал, что мы контролируем свою реакцию на события⁴. На деле это часто не получается. Как минимум потому, что мы реагируем *эмоционально*. Эмоции обычно побеждают интеллект и активно влияют на наше поведение (если только мы не имеем редкого дара — невероятной силы воли). В результате контролировать нашу реакцию на события так же сложно, как и сами события.

Однако нельзя сказать, что Франкл был совсем неправ. Часто мы не можем полностью контролировать свою реакцию на невзгоды, но в силах на нее *повлиять*. Если мы не способны изменить ее усилием воли, то можем хотя бы повысить вероятность того, что она будет конструктивной. В этом нам помогает то, что психологи называют *выносливостью*: способность выживать и даже процветать в сложных условиях. В буддизме ее называют жизненной силой.

* Виктор Франкл (1905–1997) — австрийский психолог, невролог, психиатр, побывавший в нацистских концлагерях. Создатель логотерапии — метода психоанализа, легшего в основу Третьей Венской школы психотерапии. *Прим. ред.*

Я расскажу вам, как развить эту силу. Вопреки устоявшемуся мнению, выносливость — не то, с чем рождаются немногие счастливыцы, а скорее свойство характера, которое может развить в себе каждый. Я называю выносливость такого рода непобедимым разумом.

Буддизм школы Нитирэн

Я практикую не дзен и не тибетский буддизм (два самых популярных вида буддизма в США), а нитирэн*, получивший свое название в честь создателя Нитирэна Дайсёнина. В наши дни к этой школе принадлежит 12 миллионов человек из 192 стран и регионов. Большинство из них (как и я) — члены большой организации «Сока Гаккай»** («Общество созидания ценности»). Практика нитирэн-буддизма не предполагает медитации, поиска внутреннего центра или обучения жизни «здесь и сейчас» (как в других школах). Она основана на странной и иногда дискомфортной для западных людей традиции: повторениях мантр. По утрам и вечерам я произношу фразу *Nam-myōhō-enge-kyō**** и пытаюсь с ее помощью изменить свои негативные качества в попытках обрести мудрость.

И после многих лет буддийских практик я действительно начал обретать мудрость — иногда в необычных ситуациях. После того как я несколько месяцев повторял мантры, чтобы унять тоску из-за потери подруги, я внезапно осознал, что корень моих страданий не в самом событии, а в ошибочном убеждении в том, что я смогу обрести счастье

* Нитирэн — одна из главных буддийских школ Японии, направление махаяны. Основана на вере в то, что люди обладают природой Будды и могут достичь просветления в земной жизни.

** «Сока Гаккай» — крупнейшая японская организация светских буддистов. Ее зарубежные филиалы есть в 115 странах мира, наиболее крупные из них — в США, Юго-Восточной Азии и Латинской Америке.

*** Наму-Мё-Хо-Рэн-Гэ-Кё — главная мантра, используемая во всех формах буддизма нитирэн с целью полного пробуждения. Интерпретация в разных школах отличается, самый распространенный вариант — «Я беру прибежище в удивительном законе Сутры цветка лотоса». *Прим. ред.*

только с ней. Умом я понимал это всегда. И даже говорил об этом друзьям, страдавшим из-за собственных сложных личных отношений. Но только сейчас, стоя перед своим Гохонзоном (священным для буддистов школы Нитирэн свитком с мантрами), я это *почувствовал*, и знание превратилось в мудрость. Я наконец пережил таинственный опыт, при котором знание укореняется в человеческой душе, меняя ее убеждения, а следовательно, и поведение (представьте себе, например: алкоголик вдруг понимает, что ему пора бросить пить, и бросает). В этот момент просветления пришло не понимание того, что для счастья мне не нужна любовь моей подруги, а скорее эмоциональная вера. Знание оказалось настолько убедительным, что от него невозможно было отмахнуться. Мне больше не нужно было постоянно напоминать себе, что для счастья мне не нужна эта девушка. Теперь я не мог об этом забыть. И постепенно принимая эту мысль (постепенность важна: если мы будем слишком долго смотреть на солнце, то ослепнем), я избавился от страданий.

Я был искренне изумлен. Как это случилось? *Что* именно произошло? Сильная эмоциональная реакция на травматичные события чаще всего исчезает постепенно. Через некоторое время я начал осознавать, что освободился от страданий, потому что мое знание переросло в мудрость. Но меня искренне поразило, как это произошло. И я никогда не думал, что многократное чтение мантр может стать для меня лекарством, даст мне новую веру и прекратит страдания (возможно, дело не в том, что новая вера действительно избавляет от них, а в том, что повторение мантр убеждает меня в этом). Мне казалось одинаково невероятным и то, что это произошло случайно, и то, что для этого достаточно было сосредоточиться на проблеме. Поскольку я не мог разделить пополам (одна половина продолжала бы читать мантры, а вторая нет) и выяснить, какая половина будет более счастливой, я решил продолжать читать мантры и ожидать просветления.

К моему огромному удивлению, просветление действительно приходило, причем по несколько раз в месяц. Я скептик, и тем не менее

понял, что несколько откровений, способных изменить мою жизнь, уже нельзя считать совпадением. Появлялось все больше свидетельств того, что мантра Nam-myoho-enge-кю действительно помогает мне извлекать пользу из негативного опыта или разрушить иллюзии, о которых я и не подозревал, но которые ограничивали мою способность быть счастливым. До сих пор не знаю, было ли это вызвано общим медитативным эффектом (что подтверждается исследованиями) или проявлением присущей мне внутренней силы, которую я даже не осознавал.

Я повторял мантры, напоминая себе, что субъективный опыт вполне *может* стать предметом исследования, даже когда экспериментатор изучает себя. Например, когда пациенты говорят мне, что после пиццы у них всегда возникает боль в животе, тот факт, что только они способны заметить ее (зависимую переменную), никоим образом не отменяет факта, что ее причиной стала независимая переменная (пицца).

Однако я был вынужден признать, что просветление, обусловленное буддийскими практиками школы Нитирэн, приходит ко мне не так регулярно, как боль в животе после пиццы — к моим пациентам. Иногда прорыв наступает после нескольких лет чтения мантр с сосредоточением на конкретной проблеме. В других случаях — буквально через несколько минут. Мои не исповедующие буддизм друзья и родные спрашивают, почему я так уверен, что именно повторение мантр *привело* меня ко всем важным откровениям. На это я отвечаю, что с момента первого просветления, случившегося двадцать лет назад, я получил достаточно свидетельств того, что мне стоит и дальше продолжать поиски доказательств.

Мой эксперимент продолжается: внутренний ученый спорит с буддистом. Ученый не только требует убедительных подтверждений тому, что чтение мантр дает мне мудрость, но и пытается понять механизм происходящего с точки зрения законов физики, химии и биологии (а не сверхъестественного). Буддист же напоминает о том, что я не вполне понимаю, как именно работает мой автомобиль, но это не мешает мне каждое утро садиться за руль и ехать на работу.

Проблемы как источник силы

Ницше говорил: то, что нас не убивает, *делает* нас сильнее. Однако мало кто способен объяснить, *как* именно невзгоды могут стать источником силы. Большинство людей, как и Ницше, считают, что это происходит автоматически, как неотъемлемая часть человеческого бытия. Однако они ошибаются⁵. Почти каждый работник сферы здравоохранения в наши дни может подтвердить, что страдания и несчастья редко заканчиваются. Чтобы обрести силу из испытаний, нам нужен катализатор.

Согласно постулатам нитирэн-буддизма, таким катализатором становится мудрость. Внутренняя сила возникает не из-за невзгод, а из мудрости, которую дает этот опыт. По нитирэн-буддизму, развитие силы путем обретения мудрости — процесс, называемый *человеческой революцией*, — единственный способ обретения счастья. Именно для этого мы все появляемся на свет.

В этой книге, основанной как на принципах нитирэн-буддизма, так и на данных новых научных открытий, я выделяю девять принципов мудрости, которые может использовать каждый, независимо от того, хочет он измениться или нет. В первой главе я объясню основы стойкости и выносливости и дам определение базовому понятию «непобедимый разум». Далее я детально опишу девять принципов, рассказав истории девяти пациентов. Каждый из этих людей использовал один из принципов для преодоления своих страданий из-за отсутствия работы, нежелательного набора веса, зависимости, отверженности, хронической боли, выхода на пенсию, заболевания, утраты и даже смерти.

Я предлагаю набор рекомендаций, которые направлены не на решение отдельных проблем, а на обретение способности справляться с любыми невзгодами. Не надейтесь на легкую жизнь и сосредоточьтесь на развитии внутренней силы, благодаря которой можно получать удовольствие от всех сложностей жизни. Наша способность

контролировать происходящее ограничена, но нам вполне по силам приобрести навыки, с помощью которых мы сможем легче преодолевать жизненные страдания.

Знание и мудрость

Несколько дней поразмыслив над тем, не стоит ли мне уйти из медицинского института, я решил не только пересдать экзамен, но и получить оценку выше средней (что мне никогда не удавалось раньше). Я сказал себе: независимо от того, сколько времени мне потребуется на подготовку к экзамену, другие стороны моей жизни не пострадают. Напротив, я сделаю все на «отлично». Я не просто хотел преодолеть препятствие — я желал достичь триумфа. Мне было важно не только пройти экзамен и выучить весь материал. Я хотел превратить опыт падения в преимущество, чтобы когда-нибудь потом с чистой совестью сказать: «Рад, что это со мной случилось».

Я совершенно не представлял себе, как этого добиться и возможно ли это в принципе. Но я начал читать мантры, призывая мудрость для достижения успеха. Затем перешел к реальным действиям: учился каждую свободную минуту, иногда засиживаясь за книгами до глубокой ночи или вставая с рассветом. Я постоянно читал за едой. Перестал смотреть телевизор, читать для удовольствия и даже проводить время с друзьями. В течение всего года я был дисциплинированным, сосредоточенным и беспощадным к себе.

Как ни смешно, но на экзамен я чуть не опоздал (и тогда не смог бы его сдать). На дороге произошла авария, машины ползли как черепахи. Мы постоянно смотрели на часы, а отец даже проскочил два раза на красный свет (мы с мамой горячо приветствовали это решение), чтобы я успел вовремя.

По плану экзамен должен был занять два дня, и его общая продолжительность составляла 12 часов. Я завершил работу в первый день с ощущением, что сделал все хорошо. Однако потом возникло

непредвиденное затруднение: на следующее утро, прямо перед началом второго этапа, мы узнали, что кто-то украл список вопросов из центра тестирования в Мичигане. Рассматривался вопрос об аннулировании результатов первого этапа по всей стране. Глядя на испуганные лица других студентов, я почувствовал, что мое желание с честью пройти испытание начинает улетучиваться. Однако вместо того чтобы уйти под влиянием мгновенного импульса, я решил сделать то же, что делал весь прошедший год: сознательно игнорировать все шансы на неудачу и изо всех сил бороться с желанием сдать.

Моя решимость принесла свои плоды. В итоге чиновники решили не аннулировать результаты, и я не только сдал экзамен, но и получил оценку выше средней. Я завершил учебу в медицинском институте, а затем поступил на работу в клинику Университета штата Айова.

Однако истинная победа пришла через несколько лет, когда я начал работать врачом в службе неотложной помощи Чикагского университета. Как-то раз ко мне пришла студентка, расстроенная неудачами на практике в отделении терапии на третьем году обучения. Желая ее подбодрить, я поделился с ней историей моей собственной неудачи. Я наблюдал, как выражение ее лица из унылого сделалось задумчивым, а затем решительным. Я почувствовал, что стыд, который я испытывал из-за провала, наконец-то исчез. Я понял, что благодаря этой неудаче теперь смог дать человеку, столкнувшемуся со схожей проблемой, самый важный из всех видов психологической поддержки — надежду. Более того, впервые поделившись своей историей с другим, я понял, что необходимость заново изучать весь материал первого и второго года обучения в медицинском институте помогла мне стать лучше в профессиональном смысле. Я не только расширил базу знаний, но и улучшил навыки критического мышления. В результате я смог ставить диагнозы, которые иначе поставить был бы не в состоянии. Также это наглядно показало мне важность сосредоточенности не только на диагнозе и лечении, но и на облегчении эмоциональных страданий. Я действительно смог превратить опыт провала на экзамене в преимущество, причем двоякое.

Когда студентка ушла из моего кабинета, я отметил, как быстро мы выносим окончательные суждения. Мы мгновенно решаем, благо с нами произошло или зло, тут же сдаемся и отказываемся верить, что у нас есть сила, позволяющая *придать* новый смысл происходящему. Я всегда верил, что у нас есть такая сила (и даже убеждал в этом других), но не чувствовал ее в себе, пока не убедился в этом на примере собственной неудачи.

Герман Гессе как-то написал, что мудрость, высказанная вслух, всегда звучит глуповато⁶. Возможно, дело в том, что если мы слышим что-то осмысленное, то решаем, будто уже знаем это. Но зачастую это не так. По крайней мере не так, как нам кажется. Мы знаем это умом, но не сердцем. Как говорят сторонники нитирэн-буддизма, мы не знаем этого «своей жизнью». Мы можем уверенно сказать, что понимаем принцип, только если живем в соответствии с ним.

Я не спорю с тем, что обретение стойкости — процесс непростой. Чтение книги вряд ли может стать хорошей заменой жизненному опыту со всеми его сложностями и возможностями обучения. Поэтому предлагаю использовать ее в качестве общего плана. Если мы будем следовать ему, то обретем самое ценное — стойкость, необходимую для победы.