

Глава 7

Учитесь забывать

Независимо от нашей решимости и готовности встретить ожидаемые или непредвиденные препятствия, степени личной ответственности или способности принимать боль, неприятная правда в том, что некоторые проблемы невозможно решить, некоторых целей нельзя достичь. Вот почему иногда ваша стойкость повышается, даже когда вы решаете смириться с ситуацией.

На протяжении всей карьеры мне приходилось часто работать с онкобольными, но один случай запомнился особо. Это был сорокаоднолетний журналист, пришедший ко мне с мультиформной глиобластомой — злокачественной опухолью мозга с почти гарантированным летальным исходом. Почему я так хорошо его помню? Мы были почти ровесниками, у него, как и у меня, были жена и трехлетний ребенок, и он обожал писательский труд. А еще он сказал мне при нашей второй встрече: «Надежда — единственное, что стоит между мной и миром».

Он рассказал мне, что десятки, даже сотни раз в день метался между двумя крайностями: не переставал надеяться, что сможет излечиться, но понимал, что выздоровление если и возможно, то крайне маловероятно. Однако, как ни странно, оказалось, что наибольший комфорт он испытывает, понимая, что не *может* вылечиться. Он просто переставал беспокоиться и не спать по ночам в тщетных надеждах.

Обычно люди считают надежду чудесным даром. Она помогает нам двигаться, когда мы хотим остановиться, и позволяет добиваться того, что кажется недостижимым. Надежда как эмоция, присущая только человеку (лишь люди способны представить себе будущее), часто помогала нам проявлять лучшие свои черты. Главная же ее ценность в том, что мы считаем возможным достичь того, на что надемся. И, к счастью, поскольку мы часто считаем невозможным то, что на самом деле возможно, обычно надежда оказывается хорошим помощником. Однако когда дело касается того, чему не суждено случиться, надежда встает между нами и остальным миром, блокируя нашу способность почувствовать единственное, что даст нам спокойствие, — принятие неминуемого.

Главная проблема, связанная с надеждой на недостижимое, в том, что она пробуждает желания. А желание невозможного приводит к ужасным последствиям: наш вечно мечущийся мозг навязчиво изобретает нереалистичные схемы. Он одновременно бушует и трепещет при мысли о неудаче. Надежда не позволяет нам просто отказаться от того, чего у нас точно не будет. В результате мы страдаем сильнее и дольше.

Мой пациент понимал, что его болезнь неизлечима, но желание жить не позволяло ему отказаться от надежды. В результате он не только увлекался бесполезными мерами вроде макробактериальных диет, употребления огромного количества витаминных добавок и даже поста, но и постоянно сосредоточивался на желании того, чего у него не могло быть, — нормальной и долгой жизни. Через несколько месяцев после нашей первой встречи он рассказал мне, как сильно хочет перестать тосковать по жизни. Он был настоящим борцом и хотел сражаться, но только в тех схватках, в которых у него был хоть какой-то шанс на победу.

— Вы не знаете наверняка, сможете победить или нет, — сказал я.

В тот момент мое желание затуманило разум. Я никак не мог перестать думать о его жене и дочери — особенно дочери — и о своих жене и сыне.

— В этом и проблема, — сказал он. — Умом я понимаю, что моя жизнь заканчивается. Но я не могу этого *почувствовать*. Я не могу перестать надеяться на то, что выживу.

Однако через несколько недель после нашего разговора, поскольку опухоль в его мозге росла, мой пациент утратил способность писать. И хотя это было самым тяжелым ударом на тот момент, как ни странно, это одновременно оказалось лучшим подарком для него.

— Я наконец-то перестал надеяться, — сказал он мне на последней встрече. К тому времени его речь была уже настолько искажена, что его жене приходилось переводить то, что он пытался сказать. Когда я слышал это, в горле у меня зашекетало, а глаза наполнились слезами (не знаю, от грусти или от облегчения). Он умер через несколько дней — по словам жены, в мире и спокойствии.

Неотвратимость потери

С момента рождения мы сталкиваемся с тревожным парадоксом. Нашу жизнь украшают привязанности, но они же становятся причиной худшей боли, когда мы их теряем. Мы ужасно страдаем, даже когда сталкиваемся с *угрозой* потери привязанности (к человеку или вещи). Как же мы можем обеспечить себе продолжительное счастье, если со временем гарантированно теряем массу важных для себя вещей (в том числе и жизнь)?

Ответ (по крайней мере частично) состоит в принятии неотвратимости потери. Мы можем освободиться от страдания из-за своей неспособности что-то удержать, вытесняя из сердца то, что мы уже потеряли или можем скоро потерять. Если мы горюем, то самая эффективная стратегия — отпустить свои чувства.

Разумеется, есть и другие. Например, мы можем попытаться ограничить *количество* привязанностей, чтобы снизить вероятность потери того, от чего зависит наше счастье. Однако здесь есть три проблемы. Первая — мы не всегда способны сознательно контролировать объект и силу привязанности. Вторая — мы все равно уязвимы к потере *всего*,

к чему привязаны (в том числе того, без чего не сможем быть счастливыми). И третья — если даже, потеряв что-то, к чему мы испытываем умеренную привязанность, мы начинаем утешать себя тем, что не потеряли что-то *другое*, гораздо более важное (например детей или здоровье), это почти не помогает снизить боль от утраты.

Кто-то пытается отказаться от *каких-либо* привязанностей вообще. Эта стратегия часто используется в буддизме, но в нитирэн-буддизме считается безрассудной. У всех живых существ есть стремление к выживанию. Как, например, мы могли бы жить, не испытывая привязанности к еде или дыханию? Как мы можем создавать что-то ценное, если отказываемся от привязанности к целям? И какая польза будет нашим друзьям, супругам или детям, если мы ограничим свою заботу о них до минимума, стремясь заранее избавиться от боли, которую принесет расставание?

Мы часто формируем привязанности, но при этом не признаемся (даже себе), что потеря их объекта заставит нас страдать. К сожалению, часто это приводит к неправильному поведению (например злоупотреблению алкоголем или наркотиками), вызывающему еще больший вред, чем боль от потери¹. Хуже того, отказ признать или почувствовать боль утраты зачастую превращает острую реакцию в хроническую².

Похоже, именно это произошло с моим пациентом Рави, шестидесятипятилетним преподавателем английского языка, уроженцем Вест-Индии. Он обратился ко мне, жалуясь на упадок сил. Первые симптомы он начал замечать за месяц до своего шестидесятипятилетия. Рави объяснил, что каждое воскресенье, начиная с сорокового дня рождения, он делает отжимания в количестве раз, равном его возрасту. Однако на этот раз, вместо того чтобы увеличить количество отжиманий всего на одно (до 65), он обнаружил, что с огромным трудом делает всего 60.

— Мне кажется, что 60 отжиманий — неплохо, — сказал я. Мне было сложно представить себе, что неспособность сделать 65 отжиманий свидетельствует о серьезных проблемах.

— Я должен делать 65 отжиманий, — настаивал на своем Рави с обеспокоенным выражением лица.

Быстрое неврологическое исследование показало, что уровень его силы в пределах нормы, поэтому я перестал изучать состояние его бицепсов и обратился к беспокойству.

— Рави, вы один из немногих известных мне людей в возрасте за 60, которые занимаются отжиманиями, — сказал я, надеясь, что ему будет этого достаточно. — Мне кажется, ваша проблема — скорее следствие возраста.

Он покачал головой и закрыл глаза.

— Я слабее быстрее, чем должен. — Рави рассказал, каким усталым себя чувствует, хотя каждую ночь спит по восемь часов.

— Мешает ли вам усталость заниматься чем-то еще, кроме физических упражнений?

— Дело не в том, что я не *могу* заниматься другими делами, — ответил он. — Скорее, не *хочу*.

Рави не мог испытывать удовольствия ни от каких занятий. Не так давно он вышел на пенсию и не мог справиться с ощущением потери общения с бывшими учениками. Кроме того, он всегда считал себя патриархом в семье с четырьмя детьми. Но они повзрослели и обзавелись собственными семьями, и он чувствовал себя все более отстраненным от их жизни. По его собственному признанию, он ощущал себя менее сильным (в физическом и психологическом смысле) и менее ценным. Ему казалось, что он никому не нужен.

— Как у вас с аппетитом?

Казалось, что вопрос его удивил.

— Вообще-то так себе.

Я спросил, есть ли у него сложности с концентрацией, и он ответил положительно. Пребывал ли он в плохом настроении? Да. Как долго? Около месяца. Доводилось ли ему чувствовать себя так раньше? В такой степени — никогда.

— Рави, думаю, у вас депрессия, — сказал я ему. Именно это объясняло снижение мотивации, в частности неспособность сделать нужное

число отжиманий. Однако чтобы убедиться в том, что причина его депрессии была не физической, я предложил провести полный анализ крови, тест щитовидной железы, а также проверить скорость оседания эритроцитов.

Когда я сообщил ему на следующий день, что анализы в норме, он показался мне еще более унылым. Рави попросил, чтобы мы провели дополнительные исследования: он никак не мог поверить, что причиной его симптомов была депрессия.

— Депрессия часто встречается у пенсионеров, — сказал я ему неделей позже, — особенно у тех, кто стремится жить полной жизнью. Даже когда вы добровольно уходите на пенсию, это все равно оказывается для вас серьезным ударом.

Плечи Рави опустились, он поник головой.

— Вы так долго и с нетерпением ждете этого момента, — начал рассуждать он, — а потом, когда он наступает, какая-то часть вас начинает этому противиться. — Он потрянул головой. — Я думал, что это будет переход к новому уровню свободы, а оказалось, что это путь к упадку.

— Любой переходный этап имеет свои сложности, — сказал я. — Но сам факт потери еще не значит, что вы не приобретаете чего-то другого.

Я предложил Рави подумать, как использовать свои профессиональные навыки для создания ценности в новых условиях. Единственное, что пришло ему на ум, — преподавание, то есть то, что он делал всегда.

— Подумайте немного, — предложил я. — Всегда сложно двигаться к чему-то новому, оплакивая утраченное.

— Оплакивая? — озадаченно переспросил он. Затем задумался. — Возможно, так и есть.

— Потерять и отпустить — совершенно разные вещи.

Рави вяло улыбнулся.

— А как выбрать из этих двух вариантов второй?

Я пожал плечами.

— Просто скажите себе, что вы выбираете его.

Поиск смысла в потере

Когда мы теряем или скоро потеряем объект привязанности (любимого человека, желательный исход, имущество, распорядок дня, обманчивое убеждение или смысл жизни), то начинаем навязчиво о нем думать, сердиться на то, что у нас его отнимает, как будто наш отказ принять потерю может ее предотвратить. Однако сохранение привязанности к тому, чего у нас уже нет, ведет в тупик. Если привязанность, от которой мы не хотим отказаться, связана с решением, которое не пойдет нам на пользу (например, если мы хотим осудить кого-то за клевету в надежде восстановить свою репутацию), то мы можем ошибочно счесть проблему нерешаемой, когда решение нас попросту не устраивает. А если привязанность, от которой мы не хотим отказаться, связана с любимым человеком, то мы зачастую цепляемся за боль от потери, потому что только она связывает нас с ним.

Отказываясь забыть о боли, мы теряем способность не только переносить неприятности, но и находить силы для атаки на препятствия. И мы сможем обрести стойкость, только когда нам удастся *отпустить* привязанность, как бы ни хотелось ее сохранить. Именно так происходило с Дэном и его головными болями: принятие происходящего помогло ему вернуться к работе и даже начать заниматься спортом, однако стало возможным только после того, как он «отпустил» свое отношение к боли (отказался от привязанности к жизни без нее). Если цель принятия неприятных *чувств* в том, чтобы получить возможность и дальше достигать нужного результата, то цель принятия болезненных *потерь* — способность *прекратить* сражаться за то, чего у нас точно не будет.

Когда мы отпускаем свои привязанности, мы не перестаем заботиться о них. И это не значит, что они никогда не были по-настоящему важными для нас или мы больше не будем по ним скучать. Скорее, мы находим способ не только принять, что не можем их вернуть, но и поверить, что наше счастье не зависит от способности их удержать. И хотя никто не может точно предсказать, что мы должны пережить,

чтобы признать потерю даже самых дорогих привязанностей, большинство людей рано или поздно находят верный путь³.

Это не значит, что все пути одинаково хороши или позволяют добиться цели с одинаковой скоростью. Например, попытки избавиться от горя путем поиска *причины* потери (психологи называют это *осмыслением*) довольно распространены⁴, однако они могут оказаться не только неэффективными, но и вредными. Исследования показывают, что нам удастся найти объяснение своих потерь менее чем в половине случаев. Например, при опросе родителей, дети которых умерли от синдрома внезапной смерти, выяснилось, что только 41% из тех, кто искал объяснение своей потери, смогли его найти⁵. Но даже если людям и удастся найти объяснение, это не уменьшает печаль, беспокойство и гнев. Более того, они не выглядят более счастливыми по сравнению с людьми, которые *никогда не* занимались подобными поисками⁶. И хотя мы не можем исключить возможность того, что последняя группа воздерживается от поиска объяснений, *поскольку* обладает большей стойкостью, исследования показывают, что попытки осмыслить потерю усугубляют страдания человека, не принося никакой пользы (в сравнении с чувствами тех, кто не пытается заниматься осмыслением)⁷.

Еще более удивительным выглядит исследование, показывающее, что даже когда мы находим одно объяснение для своего несчастья, мы *продолжаем заниматься поисками других*. В рамках исследования жертв инцеста 80% женщин, которым удалось найти удовлетворительное объяснение случившемуся, сообщили, что продолжают размышлять об этом⁸. Иными словами, попытки найти смысл не помогают нам двигаться вперед так, как нам бы хотелось. Возможно, это связано с тем, что причины несчастья часто неисповедимы, поэтому любые объяснения, которые мы найдем, либо неполны, либо неправдоподобны.

К сожалению, желанию осмыслить несчастье иногда сложно противостоять. Особенно это справедливо в случаях, когда оно случается неожиданно или кажется несправедливым — например, ребенок умирает раньше родителей. Подобные беды показывают нам неверность

нашего убеждения в предсказуемости и контролируемости мира. В результате у нас часто возникает сильный когнитивный диссонанс⁹. Однако вместо того чтобы пытаться справиться с ним, найдя смысл в произошедшем, стоит пересмотреть свое видение мира. Разумеется, мы все хотим контролировать свою жизнь. Однако во Вселенной, все элементы которой взаимосвязаны — все появляется и исчезает только в связи с остальным (в нитирэн-буддизме этот принцип называется *формулой бытия*), — никто не имеет полного контроля ни над чем. По зрелом размышлении можно понять, что мы не можем полностью контролировать даже себя. Однако мы обретаем *влияние* (иногда огромное) — не силу, в любых обстоятельствах *гарантирующую* желаемый результат, а возможность повысить *вероятность* результата. Например, я могу написать предложение, идеально описывающее мою идею, но не могу контролировать реакцию читателей или их желание купить книгу, в которой оно встречается.

Влияние может казаться плохим заменителем контроля, но признание того, что большего у нас нет, помогает бороться с лишними раздумьями о потерях, а значит, легче их отпустить. Признав, что в основе событий, кажущихся случайными, лежит ряд влияний, многие из которых мы попросту не можем увидеть, мы объясним любую потерю тем, что наше влияние оказалось слабее, чем чье-то еще.

Осмысление подвергает нас риску, связанному с удлинением периода страданий или даже его усилением. Поэтому мы можем взять на вооружение другой тип поиска смысла, который психологи называют *поиском преимуществ*. Это поможет ускорить восстановление. Исследования показывают, что попытки вынести *пользу* из потери (превратить яд в лекарство) действительно снижают уровень горя (в отличие от осмысления).

В исследовании влияния горя на студентов ученые Венди Лихтен-таль и Дин Крусс поделили участников на три группы. Первая писала о своих сокровенных мыслях и чувствах, связанных с недавней потерей (группа «эмоционального раскрытия»), вторая сосредоточивалась на поиске объяснения случившегося (группа «осмысления»),

а третья обращала внимание на все положительные изменения в результате произошедшего (группа «поиска преимуществ»). Участники четвертой (контрольной) группы писали о нейтральных темах, не связанных с потерей. Результаты, измеренные через три месяца, показали, что уровень горя снизился у всех трех групп по сравнению с контрольной, и больше всего у той, которая занималась поиском преимуществ. В ней также отмечалось максимальное снижение симптомов посттравматического стресса и депрессии¹⁰.

Ценность наших привязанностей

Хотя поиск пользы от потери ценен и помогает нам восстановиться, часто этого недостаточно. Для эффективной работы необходимы еще четыре фактора. Прежде всего нужно понять, что потеря привязанности была неизбежной, хотя мы и сделали все, чтобы спасти любимого человека; а если она была внезапной и непредсказуемой, то у нас не было возможности ее предотвратить¹¹. Во-вторых, мы должны отстраниться от бестактных и расстраивающих нас вопросов («Воспользовалась ли она ремнем безопасности?») или бесполезных советов «во благо». Советы, не стимулирующие выражение чувств («Слезы его не вернут»), минимизирующие влияние потери («Вы провели вместе так много чудесных лет») или направленные на ускорение восстановления («Тебе следует чаще выходить на люди»), могут заставить еще сильнее и дольше сосредоточиваться на утрате и тем самым помешать ее отпустить¹². В-третьих, потеряв что-то, способное изменить нашу самооценку (например способность заниматься спортом), мы должны либо найти другой способ восстановления, либо принять случившееся и найти новый путь. Этого мы можем добиться с помощью четвертого и самого важного фактора — признания, что наше счастье никогда не зависит полностью от того, к чему мы привязаны¹³.

Однако поверить, что наше счастье от этого не зависит, крайне сложно. Даже если мы понимаем, что могли бы отказаться от *некоторых* привязанностей и все равно быть счастливыми, большинство из нас считает, что без определенных людей или объектов (супругов, ребенка,

конечности или зрения) наше счастье невозможно. Поэтому, оставаясь заложниками мысли о том, что для счастья нам нужны привязанности, мы продолжаем цепляться за них, даже если безвозвратно их утратили. В результате мы страдаем дольше. Мы забываем или не можем понять, что счастье связано не с владением какими-то объектами, а с жизненной силой, сформированной неудачами, которая позволяет нам наслаждаться жизнью. Иными словами, мы забываем о важнейшей разнице между созданием счастья на основе привязанностей и жизненной силы, позволяющей нам *наслаждаться* ими. Стремясь к избеганию потерь, мы не можем понять, что многие из нас, даже сразу потеряв все важное, сохраняют способность к восстановлению и даже обретению нового счастья.

— Что-то мне так не кажется, — сказал Рави с грустной улыбкой.

— Да, иногда я тоже не могу в это поверить, — ответил я, и мы оба рассмеялись.

Ошибочные предпосылки сожаления

Рави признался, что долго думал о некоторых ошибках прошлого, особенно о принятом им 30 лет назад решении развестись с женой. Он чувствовал вину за распад семьи и за то, как это повлияло на его детей. Рави даже думал о том, не связана ли его депрессия хотя бы частично с грузом прошлого.

— Когда вы теряете то, к чему сильно привязаны, сложно не испытывать сожаления по поводу *чего-то*, что вы сделали или не сделали, — признался я.

Но я считаю, что это сожаление вызвано верой в ошибочную предпосылку: если бы мы выбрали иной путь, то наша жизнь обязательно стала бы *лучше*. Мы идеализируем дороги, которые не выбрали, представляя только хорошее и избегая мыслей о том, что в каждой из этих альтернативных жизней наверняка возникли бы и проблемы (в том числе неожиданные)¹⁴.

Значит, нам не стоит верить в то, что иной выбор значит меньше страданий. Это безосновательно. И об этом нужно помнить, даже

когда наши действия причинили нам огромные страдания. Откуда мы можем знать, что другой выбор не заставил бы нас страдать больше? Конечно, можно тосковать о непрожитой жизни, но она почти наверняка не была бы такой, какой мы ее себе представляем. Она могла бы быть и лучше, и хуже.

— Не утверждаю, что наш выбор не важен, — сказал я. — Скорее он не настолько значим, как нам кажется. Как ни парадоксально, счастье — производное не того, как наша жизнь выглядит на поверхности, а того, что мы думаем о ней. Поэтому не стоит страдать из-за того, что могло бы быть. Лучше почаще напоминать себе, что вымышленная трава иногда только *кажется* зеленее и в *любых* обстоятельствах у нас будут поводы и для страданий, и для радости. Стоит сосредоточиваться не на том, что могло бы быть, а на том, чтобы сделать *то, что есть*, ничуть не хуже, а то и лучше.

Однако пожелать избавиться от дум о возможном прошлом куда проще, чем сделать это. Исследования показывают, что попытки «отменить» события (размышления о том, что мы могли бы сделать иначе, особенно чтобы избежать потери) встречаются очень часто. В одном исследовании 58% участников, потерявших ребенка или супруга в дорожно-транспортном происшествии, говорили, что в какой-то момент хотели «все отменить», а не менее половины сообщали, что мысли об этом возникали у них даже через несколько лет¹⁵. Некоторые часто хотят понять, почему произошла утрата, а другие представляют себе, как можно было сделать так, чтобы она не *возникла*. Это не только не приносит пользы (как и безуспешные попытки понять, из-за чего произошла потеря). «Отмена» травматических событий обуславливает более сильное и длительное страдание¹⁶.

— То, что невозможно исправить, не стоит внимания. Что сделано, то сделано, — ответил Рави. — Если бы отпускать ошибки прошлого было так же просто...

— Если вы не можете отпустить их, — сказал я, — то попытайтесь изменить их *смысл*.

Переписывание прошлого

Когда я учился в седьмом классе, шайка одноклассников преследовала меня из-за национальности, причем настолько жестоко, что мои родители были вынуждены в течение полугода выплачивать средства по двум ипотекам, пока не смогли продать наш дом и вернуться в пригород, где жили раньше. Я был недоверчив, труслив и одинок. Позже я время от времени оглядывался на прошлое и поражался, как сильно повлиял на меня этот опыт. Я понимал: то, что меня не убивает, делает меня сильнее. Но я никогда не пытался глубоко проанализировать страх, проявлявшийся, когда я оказывался в гуще незнакомых людей.

Примерно через десять лет, когда я уже познакомился с нитирэн-буддизмом, мне сказали, что эта духовная практика позволит изменить прошлое, настоящее и будущее. Насчет настоящего и будущего все было ясно — но прошлое? Как же можно изменить то, что уже произошло?

Однако как-то раз во время чтения мантр и размышлений о прошлом на меня снизошло озарение. Надо мной издевались из-за того, что я не мог за себя постоять. Каждый раз, когда я боялся стать объектом антисемитской агрессии, я пытался расположить к себе противника любым способом. Я позволял ему дразнить, презирать и унижать меня — в общем, делал все, что помогло бы избежать драки. Я никогда не противостоял нападавшим.

Я почти сразу понял, что такой тип поведения проявлялся и в моих неудачных отношениях с первой подругой. Я вспомнил, что случилось со мной в седьмом классе, а потом самое раннее детство. Я понял, что использую стратегию жертвы по многим причинам: хочу привлечь внимание, убедить других в том, что я испуган и нуждаюсь в защите. Иногда мне просто хотелось стать невидимым для жестоких ровесников.

Я осознал это позже, однако когда понял, что у меня есть склонность к демонстрации беспомощности, я тут же прекратил это. И по мере того, как изменение в моем отношении к жизни начало влиять на связи

с другими, я смог избавиться от отношений, в которых была важна моя прежняя роль.

Это был прорыв, за который я очень благодарен судьбе. Но постепенно я понял и еще более важную вещь: мне удалось изменить восприятие случившегося в седьмом классе. Теперь это уже была не рана, которую я не хотел беречь, а затянувшийся и едва заметный шрам. Я действительно смог изменить прошлое — не то, что произошло, а его *важность*. Вернувшись туда и поняв, какой тип поведения повлиял на травму, я смог избавиться от него. Тем самым я не только изменил степень важности травмы, но и освободился от боли, связанной с моими воспоминаниями о ней¹⁷.

— И если какое-то событие из прошлого вызывает у вас болезненные воспоминания, — сказал я Рави, — то вы должны понять, что эта боль символизирует незаконченное дело — не с другими людьми или объектами, а с самим собой.

Возможно, кто-то нас обидел или мы обидели другого. Может, мы когда-то сделали выбор, руководствуясь слабостью, страхом или гневом. Но нам не стоит тратить время на взаимные обвинения или пытаться вернуться назад и изменить ход событий. Мы можем превратить травму или сожаление в катализатор личного роста, мотивацию к изучению причин, по которым мы сделали выбор, и понять, что мы могли бы изменить, чтобы избежать той же ошибки. Мы достигаем победы над прошлым, когда учимся делать выбор, о котором не *будем* сожалеть, сталкиваясь с подобными обстоятельствами. Разумеется, нет ничего плохого в *упреждающем* сожалении, часто мотивирующем нас делать то, что мы не хотим, но должны делать (например выразить соболезнования или готовиться к экзамену). Однако я сказал Рави, что сожаление о прошлом не дает нам наслаждаться жизнью, ставшей результатом наших действий, — единственной, доступной нам.

— Все это очень разумно, Алекс, — ответил Рави. — Но я все равно продолжаю корить себя за то, что сделал в прошлом.

— Тогда вам нужно сделать кое-что еще, — сказал я. — Научиться относиться к себе более сострадательно.

Сострадание к себе

Я рассказал Рави о своем пациенте по имени Терри, который, как мне казалось, слишком жестко осуждал и постоянно критиковал себя за то, что сам называл «ошеломляющей нуждой». Ему казалось, что это связано с травмой из раннего детства. Когда ему было шесть лет, его трехлетняя сестра погибла в автокатастрофе. По его словам, он не помнил деталей, но не забыл, как провел целый год с нянькой и чувствовал себя брошенным.

По словам Терри, это ощущение не так давно снова появилось у него после того, как серьезно заболел его сын. К сожалению, как и в прошлом, Терри стал «нуждающимся». Его желание найти утешение отталкивало от него всех, к кому он обращался за поддержкой. И он чувствовал себя обиженным. В результате он тратил много времени и сил не только на переживания, но и на наказание самого себя за них.

Я предложил искать покой *в себе*. Я предложил ему попробовать *практику сострадательного мышления*, цель которой — превратить «интернализированный доминирующий и атакующий стиль в заботливый и сострадательный способ справляться с бедой»¹⁸. Практика учит, что нам не стоит винить себя за автоматические реакции — наши эмоции. Мы не имеем прямого контроля над своими чувствами, нас нельзя за них ругать¹⁹. Также она учит людей не подчиняться атакам на себя. Человек должен не игнорировать такие атаки, а спрашивать себя, почему они возникают. Наконец, практика помогает сочувствовать собственному несчастью. Сначала люди учатся тепло относиться к окружающим, а потом и к себе.

Я предупредил Терри, что главное препятствие на пути к успокоению не в том, что нам сложно его добиться, а в том, что мы слишком часто думаем, будто не *заслуживаем* его. Даже если в детстве родители нас не критиковали («Почему ты так глуп?») или мы не запомнили их замечаний, мы часто сами жестко критикуем себя. Склонность соблюдать высокие стандарты поведения имеет массу преимуществ, но за нее приходится платить: мы теряем способность обратиться *к себе* за словами утешения, когда нам плохо.

Разумеется, сказал я Терри, положительное влияние утешительных слов связано скорее не с их содержанием, а с тем, что их говорит тот, чья забота нам нужна. Даже если слова кажутся пустыми, мы ощущаем себя лучше от *желания* другого человека успокоить нас. Вывод: чтобы эффективно успокаивать себя, мы должны уметь добиваться любви и заботы.

Природа личности

К счастью, продолжил я, наше мышление склоняется именно к этому: несмотря на ощущение внутренней целостности, в нас живет множество личностей. И это не просто метафора. У некоторых пациентов с эпилепсией, для лечения которых применялось хирургическое рассечение полушарий головного мозга, развилось состояние, известное как «*синдром чужой руки*»: одна рука иногда начинает действовать «по своему усмотрению» — например, расстегивать рубашку, которую больной только что застегнул²⁰. В нитирэн-буддизме считается, что люди состоят из двух личностей: *меньшей* и *большей*. Меньшая иногда связывается с эго, его заботами и нашей бесконечной способностью верить в разные заблуждения. Бóльшая же личность — лучшее, что в нас есть, наша самая мудрая и самая бескорыстная часть — в общем, самая просвещенная.

Такое восприятие себя не только помогает нам увидеть, кем мы пытаемся стать; оно также помогает одной нашей части успокоить другую, выступая в роли *самостоятельного человека*. Представляя себе свою бóльшую личность как любящего родителя, мы можем сказать себе те же слова, которые могли бы сказать страдающему другу или любимому. А если мы не можем испытать любовь и доброту к себе, мы способны адресовать те же самые слова *кому-то еще*, кто, как нам кажется, может сказать их и нам. Тем самым мы используем косвенный путь к успокоению.

Разумеется, если мы чувствуем отвращение к себе, нам сложно себе сострадать. Однако навыку успокоения себя можно научиться, даже тем, кто считает, что они его не заслуживают. Тогда мы можем снизить остроту ощущений депрессии, беспокойства, неполноценности

и стыда²¹. В одном исследовании недавно разведенных пар выяснилось, что у участников, показывавших более высокий уровень сострадания к себе, значительно ниже уровень расстройств по поводу развода, причем не только сразу после него, но и девять месяцев спустя²². Более того, высокий уровень сострадания к себе, видимо, коррелирует с более низким уровнем беспокойства в ситуациях, когда люди склонны критически оценивать свои результаты (во время свиданий, собеседований при приеме на работу или выступлений на публике)²³.

К немалому удивлению Терри, выяснилось, что сама *возможность* успокоения себя оказалась настолько мощной, что у него как по волшебству появились новые силы. Как-то утром после нашего разговора он сел, представил себе образ своей большей личности — прощающей, сострадательной и мудрой — и обратился от ее имени к другой части себя, которая боялась за сына и нуждалась в подтверждении того, что все будет в порядке. Он говорил сам с собой вслух, нежно и с любовью, о том, что происходящее с его сыном ужасно, но что он как родитель все сделал верно и сам очень страдает. Он даже начал гладить и сжимать свою левую руку правой. По его словам, это казалось ему глупым, но помогло достичь нужного эффекта. Он не только почувствовал себя лучше, но и смог избавиться от обиды на других за то, что они не успокаивали его.

— Раз он смог это сделать, то можете и вы, — сказал я Рави. — Простите себя за ошибки прошлого. Посочувствуйте себе за все потери, которые вам пришлось пережить: работа, физическая сила, профессиональный статус, роль отца семейства... — Я сделал паузу. — Потерять все сразу очень тяжело.

— Так и есть, — тихо признался он.

Стадии изменений

Рави сказал, что ему понравилась идея стать более сострадательным к себе. Но ему было сложно понять, как это помогло бы ему отпустить свои привязанности. И я предложил ему воспользоваться *транстеоретической моделью стадий изменения*.

Я рассказал Рави, что эта модель, изначально помогавшая людям бросить курить, может быть адаптирована для помощи в борьбе с потерями²⁴. Есть пять последовательных стадий, которые проходят люди на пути к сложным поведенческим изменениям или адаптации к новым обстоятельствам. Первая называется *предварительным размышлением*. Человек еще не признает потребность в изменениях (например, необходимость бросить курить или принять потерю). Он знает о ней, но пока не понимает, что нужно ее отпустить или для этого необходимо приложить усилия. На этом этапе можно говорить о своеобразной немоте: человек переполнен эмоциями, которые не может ни определить, ни выразить.

Переход ко второй стадии — *созерцанию* — происходит, когда постепенно затихает эмоциональное буйство предварительного размышления. Человек, как правило, начинает понимать, что все еще привязан к своей потере и нужно что-то предпринять, чтобы отпустить ее. Но при этом у него сохраняется двойственное отношение к происходящему. Отказ от этого и переход к следующей стадии отмечается, когда мысль о том, чтобы отпустить утрату, превращается в веру в то, что это необходимо. Однако пути, ведущие к этому изменению, различны для всех и во многом непредсказуемы.

На третьей стадии — стадии *подготовки* — человек наконец признает, что должен двигаться вперед, и ищет в себе силы. Здесь помогают действия, символизирующие намерения: ритуалы (например, размышления о том, кому отдать одежду покойного супруга) или новые привычки, позволяющие жить без объекта утраты (если артрит в колене мешает пробежкам, лучше ходить в бассейн). Поскольку переход от созерцания к подготовке означает переход от равнодушия к решимости, на этом этапе часто возникают болезненные эмоции. Человек нередко ощущает смущение, страх и сильнейшие переживания по поводу будущего.

На четвертой стадии — стадии *действия* — человек сознательно соглашается распрощаться с привязанностью: не забывая о ней, жить без нее. Решение может проявляться в конкретном действии

(например, поиск новой работы, хобби, комплекс упражнений для занятий спортом или новый брак), но не обязательно.

Последняя стадия — стадия *поддержания* — означает признание, что горе может вновь возникнуть в любой момент. Чтобы успешно пройти эту стадию, нужно отказаться от размышлений и признать (особенно в случае неожиданных и травматичных потерь), что возврат к горю нормален и тоска по утраченному допустима, если не вгоняет нас в ступор.

Я сказал Рави, что ценность транстеоретической модели в контексте утраты выглядит двоякой. Помогая человеку определить степень прогресса, она не только поощряет движение вперед, но и предлагает хорошие пути, если он застревает на каком-то этапе. Эффективность стратегии зависит от стадии.

Когда у человека умирает супруга и он застревает в *размышлениях* о том, как жить дальше, нужно перейти к этапу *подготовки*, а не пытаться совершить скачок к *действию*. Например, можно зарегистрироваться на интернет-сайте знакомств, но не приглашать понравившегося участника на свидание. Скачок возможен, но совершить его обычно сложнее, чем постепенно двигаться от одной стадии к другой. Продолжительность каждой стадии может быть короткой — иногда всего несколько секунд. Но когда нужно отпустить переживание, то действие, а затем и поддержание состояния работают лучше всего, если вы последовательно пройдете стадии предварительного размышления, созерцания и подготовки.

Рави спросил, на какой стадии он сейчас находится.

— Предварительное размышление, — ответил я. — Поэтому я думаю, что вам стоит начать *размышлять* о том, как использовать прежние навыки, чтобы создавать новую ценность.

— Хм-м-м, — задумался он. — Возможно, я так и поступлю.

Рави поблагодарил меня за все предложения, в том числе последнее (я порекомендовал ему принимать антидепрессанты).

— Хотя бы какое-то время, — сказал я. — Просто посмотрим, как они подействуют.

Мы условились встретиться через шесть недель.

К моему большому удовольствию, при следующем визите он сказал, что чувствует себя значительно лучше. С непривычным для него возбуждением Рави поведал, что ему пришла в голову идея отредактировать книгу рассказов писателей XX века. После начала работы над ней у него не только улучшилось настроение и к нему вернулась прежняя энергия. Он смог восстановить отношения с сыновьями, которые также занимались преподаванием английского языка и захотели редактировать книгу вместе с ним. К немалой радости Рави, их заинтересованность в работе с ним помогла ему простить себя за развод с их матерью. Наконец, во время одного разговора с ними он понял, что причина, по которой семья отстранилась от него и заставляла его чувствовать себя отчужденным, состояла в том, что его депрессия началась задолго до того, как он решил уйти на пенсию. И именно она заставила *его* дистанцироваться от *них*.

— Но я простил себе и это, — сказал он.