

*Моим родителям, которые научили меня никогда
не терять надежду.*

Дэвид Фельдман

Мими. Ты была права.

Ли Дэниел Кравец

David B. Feldman, PhD,
and Lee Daniel Kravetz

Supersurvivors

*The Surprising Link between
Suffering and Success*



HARPER WAVE

An Imprint of HarperCollinsPublishers

www.harperwave.com

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

Дэвид Фельдман
Ли Дэниел Кравец

Заново рожденные

*Удивительная связь
между страданиями и успехом*

Перевод с английского



Москва
2016

[>>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.923.2
ББК 88.353
Ф39

Переводчик Сергей Чернин
Редактор Вячеслав Ежов-Строителев

Фельдман Д.

Ф39 Заново рожденные: Удивительная связь между страданиями и успехом / Дэвид Фельдман, Ли Дэниел Кравец ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016. — 316 с.

ISBN 978-5-91671-473-9

Эта книга — больше, чем истории реальных людей, сумевших «родиться заново», пережив тяжелейшие травматические события, и превратить страдания в личный триумф. В их судьбах авторы прослеживают общие черты и закономерности. Известное изречение «То, что не убивает нас, делает нас сильнее!» здесь обретает практический смысл. Как не сломаться и найти новый смысл и цель существования? В чем разница между обоснованной надеждой и позитивным мышлением? Как умение прощать сказывается на физическом и душевном состоянии человека? Каким образом размышления о смерти могут помочь сделать жизнь лучше? Отвечая на эти вопросы, американские психологи Д. Фельдман и Л. Кравец убедительно показывают неслучайность связи между драматическими испытаниями и успехом.

УДК 159.923.2
ББК 88.353

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© David B. Feldman, PhD; Lee Daniel Kravetz, 2014
This edition published by arrangement with
InkWell Management LLC and Synopsis Literary
Agency.

ISBN 978-5-91671-473-9 (рус.)
ISBN 978-0-06-226785-6 (англ.)

© Издание на русском языке, перевод,
оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2016

[>>>](http://kniga.biz.ua)

Оглавление

Глава 1	Пережить или родиться заново	7
Глава 2	Парадокс позитивного мышления	19
Глава 3	Сила иллюзии.....	47
Глава 4	Мир, каким мы его знали	77
Глава 5	Те, кто рядом	109
Глава 6	Пробужденные смертью	141
Глава 7	Вера — благо или зло?	171
Глава 8	Прощая то, что простить нельзя.....	213
Глава 9	Правильный выбор	247
	<i>Эпилог</i>	<i>281</i>
	<i>Благодарности</i>	<i>289</i>
	<i>Библиография.....</i>	<i>293</i>
	<i>Об авторах</i>	<i>315</i>

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Пережить или родиться заново

Созидание всегда начинается с разрушения.
Э. Каммингс, один из тех, кто родился заново

Каждый переживший травму оказывается перед выбором: наблюдать за рекой жизни с берега или окунуться в нее с головой.

Эта мысль впервые пришла в голову Аше Мевлана, когда она лежала на столе в небольшой смотровой в Католическом медицинском центре св. Винсента в Вест-Виллидж в Нью-Йорке. Темные волосы, красивое лицо — ей было всего двадцать четыре. Тогда, в 2002 году, на волне технологического бума многие молодые ньюйоркцы становились богачами. У нее была отличная работа в стартапе, квартира в Сохо и небольшая проблема величиной с горошину в левой груди.

Аша уже поняла, что у нее рак. Мрачное выражение лица врача-лаборанта не оставляло никаких сомнений. Однако переломным моментом в выпавшей на ее долю череде испытаний был вовсе не диагноз. Результаты биопсии в Слоун-Кеттеринг тоже были ни при чем, как и не покидавшее ее все восемь месяцев химиотерапии ощущение, что жизнь выходит из-под контроля. Полное отсутствие волос на голове, мертвенная бледность — все это отошло на второй план.

Переломным для Аши стал момент, когда врачи сообщили, что рака у нее больше нет, и отправили назад, в мир обычных людей. Аша сразу поняла — она стала другой. Пока она балансировала на грани жизни и смерти, для остальных продолжалась обычная беззаботная жизнь. Коллеги все так же проводили время за болтовней о дрянной нью-йоркской погоде, вечных очередях в Starbucks и финалистах последнего сезона American Idol. Пережитое ею, все то, что сама она считала таким важным, терялось на фоне наивной обыденности, наполнявшей жизнь окружающих. Казалось, все вокруг заняты какими-то пустяками. Она поняла, что тоскует по тем временам, когда тоже могла так жить.

Но жизнь, какой она была прежде, потеряла всякий смысл; она казалась пустой. И Аша решила порвать с прошлым как можно быстрее. «Я не религиозный человек, но я повторяла как молитву: “Только дай мне второй шанс — я стану другой. Я буду делать только то, что мне действительно по душе”», — рассказывает она.

Аша — одна из многих.

По данным Американского общества по борьбе с раком, ежегодно 13 млн человек по всему миру ставится диагноз «рак». Согласно прогнозам, в течение ближайших 20 лет этот показатель удвоится. Журнал *Neuroimaging Clinics of North America* также далек от оптимизма в своих наблюдениях: по данным издания, каждый год ни много ни мало 10 млн человек получают тяжелые черепно-мозговые травмы. Страшную картину подстерегающих нас на каждом шагу травм дополняют подсчеты Всемирной организации здравоохранения: ежегодно 50 млн человек попадают

в автомобильные аварии и выживают после них. Согласно выводам Организации Объединенных Наций, каждая третья женщина по крайней мере один раз на протяжении своей жизни подвергается насилию, включая изнасилование, и жестокому обращению. К тому же приведенная статистика отражает лишь небольшую часть бед и несчастий, ежедневно обрушивающихся на людей.

Тот факт, что замысел этой книги родился в особый момент в истории, который без всякого преувеличения можно охарактеризовать как «травматический» для большого числа людей, не является простым совпадением. Когда американский рынок недвижимости лопнул как мыльный пузырь, мировая экономика начала головокружительное падение, миллионы людей лишились работы и крыши над головой, землетрясение в Тохоку привело к сдвигу земной оси более чем на 15 см, а число террористических актов по всему миру достигло рекордной отметки; люди осознали, насколько они уязвимы, и ощутили острую потребность в безопасности. Сейчас такие события воспринимаются как нечто обыденное, как постоянные декорации, на фоне которых протекает повседневная жизнь.

Джудит Херман, профессор психиатрии с медицинского факультета Гарвардского университета, называет травму «недугом беспомощных». Проблема в том, что мы все беспомощны перед превратностями судьбы. «В момент травмы жертва оказывается обезоруженной некой силой, которой она не способна противостоять. Когда такая сила имеет природное начало, мы говорим о катаклизме. Когда за ней стоят другие люди, мы говорим о преступлениях и насилии, — пишет она в своей книге “Травма и исцеление” (Trauma and Recovery). — Исключительность вызывающих травму событий не в том, что они случаются редко, а скорее в том,

что они разрушают привычный уклад жизни». В зависимости от разновидности травмы приблизительно четверть всех переживших ее людей оказываются жертвами посттравматического стрессового расстройства — болезненного состояния, часто приводящего к полному истощению сил. Другие впадают в глубокую депрессию или не могут избавиться от чувства тревоги.

Когда вокруг столько бед и несчастий, трудно не стать пессимистом, не поддаться чувству обреченности и не впасть в отчаяние. При этом очень легко проглядеть ту удивительную жизнестойкость, которая есть в каждом человеке. Разве не удивительно, что, даже переживая травму, люди продолжают улыбаться, любить, радоваться, созидать и преобразовываться? Это наблюдение ни в коем случае не принижает степень воздействия травмирующего опыта на жизнь человека или степень страданий, пережитых или переживаемых многими. Страдание реально, но и воля к жизни тоже реальна. Человеческая природа обладает особенностью, которая, с одной стороны, кажется невероятной, а с другой — вселяет некоторую надежду: вопреки расхожему мнению большинству переживших травму людей со временем удастся восстановиться после периода эмоционального спада и вернуться к нормальной жизни. У них все налаживается.

А некоторые из них не останавливаются на достигнутом. Они решаются на радикальные перемены и совершают по-настоящему неординарные поступки. «В некоторых, впрочем весьма немногих, людях после травмы пробуждается желание сделать шаг навстречу миру», — пишет Херман. Они перенаправляют энергию на новое призвание, новую миссию, новую стезю, на помощь другим людям, попавшим в беду, на образование, судебную реформу, на множество других масштабных начинаний. Им недоста-

точно просто выжить. Они находят смысл в пережитых трагедиях, используя их как основу для обновления.

Мы называем этих людей «родившимися заново».

Узнав, что она больна раком, Аша через какое-то время начала брать уроки импровизации на скрипке. Преподавательница поняла, что здесь нужен особый подход. «Она попросила меня сыграть то, что я чувствовала, когда шла по коридорам больницы к врачам, — поясняет Аша. — Я не должна была говорить — только играть. Тогда я впервые ощутила тесную связь с инструментом и по-настоящему отдалась импровизации. Вспоминая об этом сейчас, я понимаю, что игра на скрипке придала форму моим переживаниям. Я хотела выразить тревогу, которая охватывала меня, когда мне в руку вводили иглу с химиопрепаратом. Я хотела выразить чувство, которое испытывала, стараясь казаться сильной в глазах других, хотя была жутко напугана. Я научилась выражать себя посредством своего инструмента».

До травмы Аша не давала волю мечтам о музыкальной карьере. «Вы имеете в виду что-то вроде игры в барах за чайные? Нет, такое мне даже в голову не приходило. Я была чересчур прагматичной», — вспоминает она. Но химиотерапия оказалась сильнее прагматизма. После многих месяцев упорной работы Аша начала играть на электрической скрипке в нескольких любительских рок-группах. Это был новый, воодушевляющий опыт; это было общение с людьми, которых в прежней жизни она бы никогда не встретила. Тогда ее друзьями были либо инвестиционные банкиры, либо люди из мира корпораций. В новой жизни было что-то такое, что ей по-настоящему нравилось. Возможно,

это была спонтанность, которая, подобно музыке, освобождала и заставляла творить. Когда спустя пару месяцев один друг пригласил Ашу провести выходные в Лос-Анджелесе, она познакомилась там с местными музыкантами, которые убедили ее, что она сможет зарабатывать клубными концертами в Калифорнии.

До болезни Аша, как многие, думала, что всякий взрослый человек должен погрузиться в рутину повседневности и довольствоваться тем, что есть. «Мне бы никогда даже в голову не пришло рассказать кому-то, что я хочу играть рок на скрипке, — говорит она. — Никто даже не знал, что мысль об этом всегда жила где-то в глубине моего сознания. В прежней жизни я никогда не рисковала. Я тщательно просчитывала каждый шаг. Я старалась делать только то, что у меня наверняка должно было хорошо получиться».

А риск был немалым. Вся жизнь Аши была сосредоточена на Восточном побережье. В Лос-Анджелесе у нее не было ни работы, ни возможностей для заработка, ни квартиры. Вместо всего этого — миллион причин вернуться к прежней жизни. К тому же, несмотря на отличное владение техникой игры на скрипке, до профессионала она все-таки недоотягивала.

С другой стороны, ей было двадцать восемь — она не знала практически никого, кто бы пережил рак груди в столь молодом возрасте, — она была духовно надломлена и пребывала в полной растерянности. С этой точки зрения терять ей было нечего.

Поэтому в 2007 году Аша переехала в Лос-Анджелес, движимая чувством, которое свойственно любителям всего яркого, необычного и непредсказуемого. Прогуливаясь по Сансет-стрип, в этом круговороте неоновых вывесок, громоздящихся над пропитанными пивным духом барами

и лишенными окон стриптиз-клубами, она чувствовала, как работа в офисе превращается в быстро тускнеющее воспоминание.

В историях супергероев появлению их суперсилы всегда предшествует что-то удивительное, неожиданное и часто пугающее, что нарушает обычное течение жизни. Один человек вследствие мощного выброса радиации превращается из неприметного ученого в гигантского зеленого мстителя; другой после гибели родителей надевает черную маску и посвящает жизнь спасению невинных жертв душевнобольного Джокера. Что если эти сюжеты ближе к реальности, чем мы думаем?

Данные, собранные независимо друг от друга за почти двадцать лет исследований учеными из двух разных университетов — Университета Северной Каролины в городе Шарлотт в США и Уорикского университета в Англии, показывают, что большинство людей, переживших травму, отмечают определенные изменения в лучшую сторону. Погрузившись в пучину ужаса и отчаяния, они выходят из нее, обретая уникальную способность — своего рода «рентгеновское зрение», которое позволяет им понимать истинную ценность вещей и видеть возможности, о которых прежде они даже и не помышляли. В испытаниях, намного более страшных, чем самый кошмарный сон, они обретают внутреннюю силу. Эти психологические изменения называют посттравматическим ростом.

Но даже несмотря на этот внутренний рост, большинство людей, переживших травму, со стороны кажутся прежними. По данным исследований, посттравматический рост глав-

ным образом относится к области внутренней жизни человека, скрытой от глаз других. Это то, что психологи называют «субъективно воспринимаемым ростом». Выжившие отмечают, что они изменились в лучшую сторону и даже могут чувствовать положительные последствия таких изменений, однако внешне их жизнь немногим отличается от той, какой она была до травмы. Но все-таки воспринимаемый рост — не пустые слова. Несмотря на неоднозначность результатов научных изысканий на эту тему, ряд исследований показывает: чем выше воспринимаемый рост, тем легче человеку справляться с эмоциональным стрессом и тем лучше его физическое состояние.

Но иногда люди идут намного дальше, оставляя позади и переворачивающие жизнь негативные последствия травмы, и обычные последствия воспринимаемого посттравматического роста. Эти люди не просто растут — они в корне меняют свою жизнь. Переживая страдания, они преодолевают их, преобразуя энергию боли в нечто совершенно иное. Эти люди порывают с прежними привычками и укладом жизни, часто превращая худший период в жизни в начало лучшего и тем самым как бы рождаясь заново.

У Аши сногсшибательная электроскрипка модели Viper. Ее фиолетовый корпус по форме напоминает песочные часы. Вместо классического набора из четырех струн на ее грифе красуются семь. Рахманинов бы, наверное, пришел в замешательство, а потом — в восхищение.

Как-то раз Аша забирала скрипку из мастерской в центре Лос-Анджелеса. Парень, который занимался ремонтом инструмента, сказал, что знаком с Ди Снайдером — соли-

стом группы Twisted Sister и что тому для нового гастрольного тура нужен музыкант, играющий на электроскрипке, и он проводит пробы. Аша была уверена, что шансы невелики, но тем не менее пришла на прослушивание. Уже через два месяца она праздновала 30-летие в гастрольном автобусе в компании одного из лучших вокалистов за всю историю стиля «метал».

За первым опытом последовал второй. Не успев опомниться, Аша получила работу у Аланис Мориссетт, а затем отправилась в гастрольный тур по США с Харлсом Баркли, игравшим на разогреве у Red Hot Chili Peppers перед многотысячной аудиторией. В том же году она выступила на церемонии «Грэмми», куда ее позвали Джей Зи и Мэри Джей Блайдж. На волне растущей популярности в 2009 году она стала завсегдатаем телепередач American Idol и The Tonight Show.

Под заботливой опекой Линды Перри, Холли Найт и Майка Чэпмена, ставших для нее проводниками в мире музыки, она была близка к настоящему успеху с собственной группой под названием Porcelain, которая только что подписала контракт с Universal Music — крупнейшей звукозаписывающей компанией, работающей с Рианной и The Black Eyed Peas.

Аша жила в Лос-Анджелесе уже 15 месяцев. Если бы кто-нибудь в Нью-Йорке сказал ей, что однажды она будет играть перед миллионами людей и подпишет контракт с крупной звукозаписывающей компанией, она бы ни за что не поверила и просто рассмеялась в ответ. Но при этом, когда Аша только приехала сюда, она была необычайно спокойна, как будто где-то в глубине души всегда знала, что окажется именно здесь. Заново сложить мозаику жизни кусочек за кусочком так, чтобы получи-

лось нечто такое, чего она не могла себе представить даже в самых смелых мечтах, — оказалось, для этого нужно «всего лишь» пережить смертельную болезнь.

Аша — одна из многих людей (с некоторыми из них мы познакомимся на страницах этой книги), кто полностью изменил свою жизнь после травмы, зачастую раскрывая себя совершенно по-новому и привнося в мир что-то такое, о чем прежде они даже и не могли подумать. Но эти люди не супергерои — во всяком случае ничуть не в большей степени, чем любой, кто выжил после травмы. По правде говоря, в них даже и нет ничего сверхчеловеческого. Их истории выдают их с головой — прежде всего они люди, которые, спотыкаясь, цепляясь за любую возможность, ломали голову над ответами на основополагающие вопросы, которыми задаемся все мы: «Кто я?», «Во что я верю?» и — самый главный вопрос — «Что мне делать со своей жизнью?». Их ответы на эти вопросы, пускай не всегда логичные, но от этого не менее прекрасные, могут многому нас научить.

Сразу внесем ясность — эта книга не панегирик, превозносящий терапевтический эффект трагедии, не попытка увидеть лучик надежды в любой трудной ситуации и уж точно не рассказ о так называемой силе позитивного мышления. Травма — это всегда плохо. Любая травма связана со страданиями. Нет ничего объективно положительного или необходимого в жестоких преступлениях, насилии, катастрофах или болезнях.

Учитывая, что иногда эти вещи неизбежны, важно помнить о невероятной способности к сопротивлению, которой могут обладать самые обычные люди, — способности смо-

треть прямо в лицо трагедии и каким-то чудом выбираться из нее полностью преображенными и преображать мир, совершая нечто непредсказуемое. Опираясь на результаты исследований в области психологии, психиатрии, социологии, антропологии и даже бизнеса, в этой книге мы стараемся понять, почему и как люди превращают страдания в личный триумф. В каждой главе рассматривается конкретное явление, которое, по мнению исследователей, стоит за таким превращением: надежда, способность контролировать собственную жизнь, поддержка семьи и друзей, умение прощать, духовность.

Но эти принципы не всегда работают так, как может показаться. Мы приводим аргументы в пользу того, что между надеждой и позитивным мышлением нет ничего общего, что, вопреки расхожему мнению, потеря ориентиров и опор, с чем многие сталкиваются после травмы, в конечном счете может обернуться благом. Мы выясняем, почему психологи думают, что некоторые заблуждения могут приносить пользу, как умение прощать может благоприятно сказаться на физическом и душевном состоянии человека и как размышления о смерти могут помочь сделать жизнь лучше. После знакомства с представленными в этой книге воодушевляющими историями может создаться впечатление, что родившиеся заново вытянули счастливый билет, что травма каким-то чудесным образом принесла им удачу. Мы расспрашиваем их о том, что они думают по поводу этого будто бы везения, и приходим к некоторым поразительным выводам. Наконец, мы задаемся вопросом о значении, которое их истории имеют для всех нас, независимо от того, пережили ли мы тяжелую травму или просто имеем дело с обычными неудачами и тяготами повседневной жизни.

Испытания и победы над ними поражают воображение. Было бы большим заблуждением не признаться себе, что отчасти это восхищение вызвано свойственным всем нам не всегда здоровым интересом к чужим страданиям. Однако за этими низменными порывами стоят вполне достойные мотивы. Ежедневно сталкиваясь с различными трудностями, которые так свойственны нашему беспокойному времени, мы все чаще обращаем внимание на человеческие страдания и задумываемся о хрупкости собственного благополучия. Мы можем задать себе вопрос: «А что я сделаю, если беда придет в мой дом?» Родившиеся заново дают неожиданные ответы на этот вопрос — их истории вселяют в нас надежду, что травма может привести к росту и переходу на новый уровень, что страх перед трагедией не заставит нас отказаться от полноценной и насыщенной приключениями жизни. Их пример может окрылить нас, разбудить в нас положительные эмоции и вдохновить на новые свершения, независимо от того, кто мы и через что прошли.

Побежденный Ашей недуг стал поворотным пунктом, с которого началось ее преображение. Он дал ей ощущение свободы и подтолкнул к выходу за рамки прежней жизни и созданию для себя новой реальности. Вместо того чтобы стать препятствием, травма освободила Ашу от пут прошлого. Но истории, подобные истории Аши, встречаются нечасто. Тогда как многие после травмы продолжают испытывать страдания, оказываются сбиты с толку и пытаются вернуться к прежней жизни, Аше она открыла дверь в новую жизнь.

В этой книге мы разберемся, как такое стало возможным.

Парадокс позитивного мышления

То, что зовется началом, — скорее конец.
И заканчивать — значит начать.
Начинаем с конца.

Т. С. Элиот¹

Было пасмурное зимнее утро. Алан Лок вышел на балкон крошечного номера в отеле у подножия отвесных скал на Гомере — одном из утопающих в зелени островов принадлежащего Испании Канарского архипелага. Дождь, который лил стеной несколько дней подряд, наконец прекратился. Океан перед отелем был спокоен. В воздухе ощущалось тепло. Алан протер глаза и с трудом приоткрыл их, щурясь от тусклого солнечного света.

Алану было чуть меньше тридцати. У него было узкое лицо, которое смягчала сдержанная улыбка, и волосы цвета мокрого песка. Около полудня его приятель Мэтт Борхэм — темноволосый здоровяк авантюрного склада — объявил, что погода наладилась и пора отправляться. Алан натянул шорты на щуплое тело, в котором с трудом угадывались годы строевой подготовки, надел футболку, кепку-козырек и солнцезащитные очки.

¹ «Литтл Гиддинг», V, перевод с англ. С. Степанова. Цит. по: Элиот Т. С. Избранная поэзия. — СПб.: Северо-Запад, 1994. — С. 103. (Здесь и далее — примечания переводчика.)

За длинным пирсом причала слышался плеск океанских волн, постепенно переходящий в бурление. Усиливающийся ветер прижимал 24-футовый белый корпус «Джемини» к пристани. Строители этого судна позаботились о том, чтобы оно могло справиться с натиском океана, но из-за больших размеров фанерного корпуса и массивной надстройки для управления им требовалась определенная сноровка. Забравшись в лодку, Алан уложил сумки в тесный грузовой отсек и занял место первого гребца в кокпите — основной части судна, по форме напоминающей ванну. Как только Мэтт ослабил петлю нейлонового троса и отвязал его от крепительной утки, Алан выпрямил спину и сильным движением рук потянул на себя длинные весла, разрезая водную поверхность. Это был первый гребок в 3000-мильном путешествии через Атлантический океан.

Цель путешествия — выйти из порта на Гомере и дойти на веслах до Барбадоса. Запасов еды хватало на сто дней. По расчетам Алана, при благоприятных погодных условиях они должны были добраться до пункта назначения менее чем за семьдесят дней — совсем неплохо, учитывая приближение сезона ураганов. Многие пытались пройти этот маршрут на веслах, включая штурмана Алана Мэтта, но большинство потерпели неудачу. Даже в космосе побывало больше людей, чем пересекло Атлантику с веслом в руке. Это было опасное предприятие — без мотора, без паруса, в крошечном отсеке размером пять на семь футов, с компасом, навигационной системой, походной газовой плиткой для приготовления пищи и одним значительным неудобством, с которым не приходилось иметь дело никому, кто когда-либо отправлялся в подобное путешествие: Алан Лок хотел стать первым в истории незрячим человеком, пересекшим на веслах один из мировых океанов.

Если послушать поклонников Алана, можно подумать, что всеми своими достижениями он обязан силе позитивного мышления. Это одна из тех историй, в которых персонажи часто героизируются с помощью громких слов вроде «отвага» и «воодушевление». Журналисты *The New York Times* назвали его поступок «из ряд вон выходящим». *The Faster Times* и Би-би-си не преминули упомянуть об исключительном оптимизме Алана. По мнению большинства авторов, бравшихся за изложение этой истории, потеря зрения в 2003 году лишь укрепила его решимость и приумножила природный талант атлета. На первый взгляд, жизнь Алана кажется идеальным примером того, чего способен достичь переживший трагедию человек, если он сохранит позитивный настрой.

Но не все так просто. Заговорите с Аланом, и не пройдет и пары минут, как вы услышите от него «я всегда готовлюсь к худшему», «я знал, что был обречен» и иные подобные фразы. Сколько бы людей ни говорили о необычайном мужестве Алана перед лицом страшной беды, сам он называет себя пессимистом. «Я не из тех, кто, несмотря ни на что, надеется на лучшее», — настаивает он.

Согласно общепринятому мнению, позитивный настрой помогает оправиться от трагедии. Когда земля уходит из-под ног, лучше смотреть на мир сквозь розовые очки, чем жить в ожидании беды, — разве не так? Однако вот уже более полувека психологи спорят об оправданности упрощенной трактовки «силы позитивного мышления».

Сторонники этой точки зрения утверждают, что позитивное мышление является ни много ни мало лекарством

от всех смертельных болезней и ключом к успеху в жизни. Главным среди них был протестантский проповедник середины XX века Норман Винсент Пил. В книге «Сила позитивного мышления»¹ он сформулировал пронизанную оптимизмом теорию, суть которой сводится к одному очень заманчивому обещанию: позитивные мысли материализуются, становясь реальностью. Это утверждение послужило отправной точкой для десятков практических руководств по саморазвитию, в которых позитивное мышление превозносится как надежное средство достижения счастья и успеха. В некоторых из них даже утверждается, что с его помощью можно обмануть саму смерть. Авторы подобных пособий и люди, претендующие на духовное лидерство, не раз выступали с заявлениями, подобными этим: «Мыслить — значит созидать: если мысли сопутствуют сильные эмоции (хорошие или плохие), это ускоряет процесс созидания»; «Если постоянно о чем-то думать, это обязательно сбывается: тех, кто только и делает, что говорит о болезнях, обязательно постигнет недуг, а тех, кто твердит о процветании, непременно ждет успех»; «Позитивный настрой может даже победить тяжелые болезни, включая диабет, артрит и сердечные недуги».

В 2006 году преподаватель социологического факультета Университета штата Айова Дэвид Швайнгрубер опубликовал данные, отчасти подтверждающие правоту этой теории. В его исследовании участвовали сотрудники одной из старейших в США коммивояжерских компаний, фигурирующей под условным названием The Enterprise Company. Эта организация идеально подходила для подобного исследования по той простой причине, что в течение многих лет

¹ Пил Н. Сила позитивного мышления. — Минск: Попурри, 2012.

в ней проводилось так называемое «эмоциональное обучение», которое включало, в частности, развитие у сотрудников привычки к чтению практических руководств по саморазвитию, заучивание и повторение определенного набора позитивных фраз и составление перечней личных целей.

Что же произошло? В это трудно поверить, но всего лишь за одно лето сотрудники компании продали продукции более чем на 30 млн долларов почти 300 000 покупателей — поистине впечатляющий результат! Автор исследования предположил, что все дело в позитивном настрое.

Но может ли успех иметь такое простое объяснение? Все-таки коммивояжеры — это особая группа высокомотивированных, нацеленных на результат людей. И, устраиваясь на работу в компанию, они прекрасно знали, куда шли. Работа в компании, весь бизнес которой построен на позитивном мышлении, соответствовала их природным склонностям; желание заработать — вот что двигало ими. Возможно, к успеху этих коммивояжеров привели вовсе не применяемые ими стратегии продаж; возможно, дело было в том, что это были за люди. Если все так просто и позитивное мышление гарантирует успех, почему же тогда так много компаний терпят неудачу?

Когда Алан Лок вступал в ряды Королевских ВМС, он заявил проводившему собеседование офицеру: «Для меня в жизни нет ничего страшнее, чем застрять на кабинетной работе». Алан с детства знал, что будет военным. Решив стать штурманом, уже в старших классах средней школы он начал получать финансовую поддержку от Королевских ВМС.

Конечно, ночные дежурства на эсминце «Йорк» были далеко не лучшим применением его обширным познаниям в области навигации, но Алан относился к обязанностям младшего офицера со всей серьезностью. Нередко дежурства затягивались, и к концу он чувствовал усталость во всем теле. В одну из таких ночей он заметил, что ему трудно разбирать надписи на навигационных картах. Поначалу Алан решил, что это обычная усталость и что текст на странице расплывается из-за нее. Однако с наступлением утра он по-прежнему ничего не видел на картах, к тому же глаза начали болеть. На протяжении следующих нескольких недель объекты вокруг стали как будто оживать, обретая призрачные тени. Вещи то пропадали, то снова появлялись в поле зрения. Его охватила паника.

Алан прошел проверку зрения. Результаты были ошеломляющими. Оказалось, что у него врожденная генетическая аномалия — хромосомная мутация, затрагивающая макулу, центральную область сетчатки глаза. Сетчатка в целом обеспечивает восприятие света и цвета, макула отвечает за различение мелких деталей. Со временем дегенерация макулы приводит к отмиранию клеток. Обычно это заболевание развивается у людей в возрасте 60–70 лет. Алану было двадцать три.

Когда он обратился к врачу, его ждал еще один удар. Лечение не существовало. Это был приговор. Он больше никогда не сможет ни полноценно видеть, ни водить машину, ни читать.

Алан старался не падать духом. Он перерыл горы медицинских книг и журналов, но нигде не нашел никаких упоминаний о том, что болезнь грозит полной слепотой. Процесс дегенерации замедлился. Появилась надежда на стабилизацию зрения. Что касается службы в Королевских ВМС,

оставался шанс найти должность, не требовавшую идеального зрения. Он подал прошение о переводе. При этом Алан пытался убедить себя, что все будет хорошо.

Так или иначе, через два месяца после постановки диагноза Алан, следуя за офицером кадровой службы, оказался в залитой скупым зимним солнцем маленькой комнатушке. Когда он сел за крошечный стол, офицер вручил ему толстую кипу бумаг. Шрифт был слишком мелким, чтобы Алан мог что-нибудь разобрать, — все сливалось в одно большое серое пятно. Впрочем, ему и не требовалось что-то разбирать, чтобы понять, к чему все идет. Его карьере на флоте пришел конец. Его опыт и знания оказались никому не нужны, его мечтам не суждено было сбыться, все его усилия были напрасны.

Но дело не только в этом. «Хуже всего, что в моей истории не было ничего героического, о чем бы я мог рассказать другим, — говорит Алан. — Такой бесславный конец!» Не то чтобы он надеялся, что погибнет в кровопролитном сражении, но на тот момент произошедшее казалось ему наихудшим вариантом из всех возможных.

Люди вокруг старались приободрить его. И сам он прилагал все усилия к тому, чтобы сохранять позитивный настрой и создавать впечатление мужественного человека, живущего надеждой на лучшее. Он упорно искал хоть какой-нибудь повод для оптимизма. Однако, как он ни старался, просвета не было. То, что он чувствовал, уж точно нельзя было назвать оптимизмом. Скорее, злость и чувство полной безысходности, вызванные тем самым неустранимым дефектом — размером меньше пули, — из-за которого он выбыл из игры еще до ее начала. «Я бы не был человеком, если бы мною не овладело отчаяние, — говорит Алан. — Как ни крути, слепота не добавляет вам очков, если вы хотите играть по тем же

правилам, что и остальные. Я думал — может быть, зрение вернется, а с ним и прежняя работа, но жизнь не давала мне ни единого шанса. У меня опустились руки».

Мир превращался в мелькание пестрых картинок. Алан утратил большинство необходимых в повседневной жизни навыков зрительного восприятия. Периферия видимого им поля оставалась четкой (это особенность данного заболевания), тогда как в центре все выглядело так, будто он смотрел на мир сквозь мутное стекло. С утратой зрения Алан утрачивал и независимость.

В то время в голове Алана не было ни одной позитивной мысли. «Что бы кто ни говорил, потеря зрения не давала мне поводов для оптимизма, — рассуждает он. — Конечно, можно слухавить и заявить, что ты переключаешься на слух и начинаешь его по-настоящему ценить, ну или сказать себе: “Выше нос! Лучше подумай, как все эти незрячие люди вокруг тебя преодолевают свой недуг”. Но я бы все отдал, чтобы жизнь сложилась иначе».

Впрочем, назвать Алана обычным пессимистом, разумеется, нельзя, в особенности с учетом его последующих достижений. Возможно, он и не верит в силу позитивного мышления в том упрощенном его понимании, о котором постоянно твердит массовая культура, но и к проповедникам негативного отношения к жизни его тоже вряд ли можно отнести. «Мыслить реалистично, — заявляет он, — только так можно было заставить себя идти вперед».

Заявление Алана находит подтверждение в научных исследованиях. Внушая себе, что «все будет хорошо», что «все будет в порядке», в то время, когда все, наверное, будет как раз

наоборот, мы лишаемся способности делать что-то для исправления ситуации. Десятилетиями психологи и исследователи проблем общественного здоровья задавались вопросом о том, что заставляет людей заранее принимать меры для предотвращения надвигающейся катастрофы. Почему, например, некоторые люди решают сделать колоноскопию или маммограмму, тогда как другим это в голову не приходит? Ведь эти относительно простые процедуры могут помочь предотвратить ужасные трагедии. Вероятно, наиболее известным подходом к этой проблеме является модель убеждений в отношении здоровья. В соответствии с ней существует ряд факторов, которые позволяют спрогнозировать склонность отдельного человека к риску. Важнейшие из них — субъективная оценка степени опасности и субъективная оценка тяжести возможных последствий. Если мы понимаем, что, совершая определенный поступок, мы рискуем причинить себе вред и этот вред достаточно серьезный, то, вероятнее всего, воздержимся от такого поступка. Этот же принцип срабатывает, когда мы думаем, что определенное действие может защитить нас от вреда, — мы, скорее всего, совершим его. Указанные факторы нашли подтверждение в десятках исследований. Было показано, что данная модель позволяет эффективно прогнозировать поведение, направленное на защиту собственного здоровья, такое, например, как прохождение обследований на наличие онкологических заболеваний, стремление к более безопасной половой жизни, исключение из рациона всего, что может навредить сердцу, и вакцинация против гриппа. Также выяснилось, что с помощью данной модели можно даже предсказать снижение уровня преступного поведения.

Одним из главных доводов со стороны критиков этой теории, как можно догадаться, является мысль о том, что все

это легко объясняется обычным здравым смыслом. И они совершенно правы.

Но что это означает для позитивного мышления? Если не вдаваться в подробности, суть в следующем: те, кто сосредотачивает внимание на положительном, не замечая все негативное, кто верит, что все хорошо (или будет хорошо), и при этом подвергается реальному риску, могут не принять меры для защиты своего здоровья, когда в них возникнет необходимость. Отказываясь верить в собственную уязвимость, они подвергают себя опасности.

В 2008 году разгорелся примечательный спор между сторонниками разных точек зрения, который вызвал волну интереса к этой проблеме и потому достоин внимания. Начало ему положил нидерландский пловец-марафонец Мартен ван дер Вейден. К 19 годам Мартен стал чемпионом по плаванию на родине. Однако воспоминания об этом периоде жизни вызывают у него двойственные чувства.

«Когда дети добиваются успеха в спорте, окружающие начинают подталкивать их к профессиональной карьере. Это не выбор самого ребенка. Другие люди поддерживают его и не дают сойти с дистанции, и ребенку не остается ничего другого, как просто продолжать занятия спортом. И если вы действительно чего-то стоите, они говорят вам, что однажды вы победите на Олимпийских играх», — поясняет он, находясь у себя дома в Роттердаме. И Мартен поверил им. «Но сейчас я понимаю, что потерял чувство реальности. Мысль о том, что когда-нибудь ты примешь участие в чем-то вроде Олимпийских игр, да еще и победишь, все равно что журавль в небе — это несбыточные мечты, и ничего больше». Правда же в том, что другие спортсмены были от природы талантливее Мартена, и, оглядевшись вокруг, молодой спортсмен быстро это осознал. Казалось,

что в своем чрезмерном оптимизме члены семьи и друзья просто игнорировали очевидный факт, и Мартен ощущал себя чужим среди своих самых больших поклонников.

Впрочем, рано начавшись, его карьера пловца резко оборвалась, когда у него обнаружили смертельно опасное заболевание — острый лимфобластный лейкоз.

В спорте Мартен нечасто сталкивался с реалистами; в больнице их оказалось тоже немного. Как и в раздевалке в бассейне, в палате для пациентов с онкологическими заболеваниями было много тех, кто верил, что в битве за выживание у пациента с позитивным мышлением больше шансов на победу. Но Мартен понимал, что такое легкомыслие лишь рождает ложные надежды. Хотя он осознавал, насколько невелики его шансы на выживание (приблизительно 30%), друзья призывали его не думать об этом и сосредоточиться на хорошем. «Мое представление о надежде не имело ничего общего с их соображениями на этот счет, — отмечает Мартен. — Моей единственной надеждой была химиотерапия. Я верил в науку. При таком подходе рассуждения о пользе позитивного мышления кажутся совсем неубедительными.

В детстве отец старался внушить мне, что всего можно достичь, если много работать и иметь правильный настрой, — продолжает он. — Долгое время я верил ему. Но когда заболел, я впервые в жизни усомнился в его правоте».

Мартен просто не мог убедить себя, что все будет хорошо. У него было устойчивое ощущение, что лучше всего признать реальность происходящего. Только тогда он сможет начать делать что-то с этой реальностью.

Родственники и друзья Мартена были весьма озабочены таким необычайно далеким от оптимизма настроением, но его

это мало беспокоило. Опираясь на реалистичное, пускай и не столь радужное, понимание ситуации, он начал ставить перед собой небольшие цели: например, дожить до конца недели, прожить день, испытывая как можно меньше боли, выдержать очередной курс химиотерапии, пережить операцию по пересадке стволовых клеток, которая в конечном итоге и спасла ему жизнь. Три года спустя, избавившись от рака, он вернулся в бассейн.

Однако в этот раз Мартен решил строить карьеру в плавании, исходя из того же реалистического, но при этом устремленного в будущее взгляда на мир, который помог ему победить лейкемию. «Я знал, что шансы на успех весьма невелики, — говорит он. — Я знал, что я не самый быстрый пловец. Мне пришлось очень много тренироваться, чтобы не только восстановить прежнюю форму, но и компенсировать природные недостатки своего тела. Вместо того чтобы, как в молодости, гнаться за победами на международных чемпионатах, я начал участвовать в небольших соревнованиях, стараясь показать все, на что способен».

В течение следующих пяти лет Мартен успешно прошел отборочные соревнования для участия в мировом чемпионате по плаванию в открытой воде в Барселоне и завоевал для голландской команды три медали на дистанциях 800 и 1500 м вольным стилем. Одержав ряд побед на этапах Кубка мира в Исмаиле (Пакистан), Эль-Фуджайра и Дубае (ОАЭ), а также в Аргентине и завоевав титул чемпиона мира в Севилье, он получил право представлять свою страну на Олимпийских играх в Пекине в 2008 году. Понимая, что он не самый быстрый и сильный из участников, сначала Мартен держался позади остальных пловцов, старательно уклоняясь от поднимаемой ими волны, и только