

## Глава 2

# Найдите свою миссию

Ницше писал, что если у человека есть *зачем* жить, он может выдержать любое *как*. Однако, согласно принципам нитирэн-буддизма, не каждое «*зачем*» или «*почему*» так же важно, как и остальные. Чтобы обрести жизненную силу (позволяющую выдержать все невзгоды), необходимо «*почему*», которое предполагает участие в жизни других.

То, что у моего пациента Стива есть проблема, связанная с отсутствием нужного «*почему*», было заметно по целому ряду признаков. Сразу после того, как мы познакомились и обменялись рукопожатиями, он судорожно выдохнул, как будто его ударили под дых, глубоко вдохнул через нос, сделал второй, еще более сильный вдох, как будто ему не хватало воздуха, и наконец шумно выдохнул через рот. Через несколько секунд, когда я принялся изучать записи о нем на своем компьютере, он проделал это еще раз.

Изучив данные Стива, я отвернулся от экрана, сложил руки на коленях и спросил у него, почему он решил ко мне прийти.

— У меня проблемы со сном, — ответил Стив.

Я изучал его несколько секунд. Даже когда он не склонялся надо мной, а сидел напротив, он все равно казался великаном. Его тело было почти таким же длинным, как и ноги. Одет в дорогой костюм,

но небрежно. Ремень затянут слишком туго, брюки сморщены, как будто он сильно похудел, причем недавно, а галстук ослаблен и немного сдвинут влево.

Я спросил, в чем проблема: в засыпании, в чуткости сна или чем-то еще.

— Я ложусь в постель в десять вечера и не могу заснуть до двух-трех утра, — ответил он. По его словам, в последние три-четыре месяца он спал всего по несколько часов за ночь.

— Во сколько вы встаете?

— В шесть утра, хотя в этом больше нет необходимости, — сказал он с сожалением. — Старые привычки умирают медленно.

— А почему в этом больше нет необходимости?

Он сделал еще один глубокий вдох и медленно выдохнул:

— Я потерял работу.

Стив был вторым пациентом, которого я принял в это утро.

— Очень жаль, — сказал я.

В ответ он только махнул рукой.

— Когда это случилось? — спросил я.

— В январе.

Четыре с половиной месяца назад — чуть раньше, чем начались проблемы со сном. Я подумал, что в этом почти наверняка и кроется причина его бессонницы. Однако, зная о своей склонности к преждевременным выводам, я заставил себя заняться деталями.

— Хорошо ли вы спали четыре-пять месяцев назад? — спросил я.

— Как младенец.

Затем я спросил, удастся ли ему нормально спать хотя бы иногда, хоть одну ночь в неделю. Он ответил отрицательно. Пару-тройку ночей в неделю он вообще не засыпал по ночам. Пытался ли он вздремнуть днем? Да. Помогало ли это восстанавливаться? Снова «да». Насколько часто он употреблял алкоголь? Не больше пары кружек пива на выходных. Использовал ли он алкоголь, чтобы заснуть? Пару раз, но это не сработало. Употреблял ли он для расслабления какие-нибудь препараты? Нет. У него не было никаких серьезных заболеваний, аллергий на лекарства, и он не принимал их регулярно.

— Снизился ли в последнее время ваш вес? — спросил я.

Он признался, что да.

— Вы не голодны? — поинтересовался я.

Он покачал головой.

— Оцените ваш уровень беспокойства по шкале от 1 до 10 с момента, когда потеряли работу.

Его глаза слегка расширились. А затем, к моему и, видимо, своему удивлению, он заплакал.

## Можно ли стать более счастливым?

В *теории заданного значения счастья* предполагается, что наш субъективный уровень благополучия определяется прежде всего наследственностью и чертами характера, сформировавшимися в ранние годы. Он почти не меняется в течение жизни<sup>1</sup>. Я сказал Стиву, что уровень счастья может временно меняться в связи с жизненными событиями, но почти всегда возвращается к базовому, когда мы привыкаем к их последствиям<sup>2</sup>.

— Сколько времени это обычно занимает? — спросил он, вытирая глаза.

— Сложно сказать, — ответил я. — У всех по-разному.

Он вздохнул и тряхнул головой.

— Я просто не понимаю. У меня более чем достаточно денег, отличный дом, две машины и яхта, которую я просто обожаю. Все отлично в браке и никаких проблем с ребенком. Здоровье тоже хорошее, — он выглядел совершенно обескураженным.

Я кивнул. Все больше исследований подтверждает, что привыкнуть можно даже к успешной карьере, деньгам и браку. Именно поэтому ничто из упомянутого Стивом не помогает преодолеть кризис<sup>3</sup>. Все это уже давно не приносит ему счастья и не может защитить от значительных потерь.

А потеря Стива была очень серьезной. Многие исследования подтверждают теорию заданного значения, но другие показывают,

что некоторые события — например, неожиданная смерть ребенка или повторяющиеся увольнения — способны снизить уровень счастья<sup>4</sup>. Почти любой поймет, почему смерть ребенка лишает родителя радости надолго. Однако с увольнениями ситуация несколько сложнее: исследования показали, что чрезмерная сосредоточенность на материальном, например на карьерном росте, обычно приводит к *небольшому снижению* уровня счастья<sup>5</sup>. Почему же тогда нас так пугает, когда мы несколько раз подряд остаемся без работы?

Разумеется, деньги — не единственная причина для работы. И это хорошо знают большинство миллионеров и миллиардеров, которые начинают трудиться с раннего утра. Мы работаем и для того, чтобы создать ценность. Если верить Цунэсабуро Макигучи, японскому педагогу начала XX века, основателю и президенту «Сока Гаккай», создание ценности для других — ключ к достижению личного счастья. Возможно, мы более заинтересованы в мирских удовольствиях вроде романтической любви, секса, еды или чтения. Однако результаты исследований все чаще показывают, что качество или количество ценности, создаваемой для других, серьезнее всего влияет на наше состояние счастья<sup>6</sup>.

Недавние исследования показывают, что теория заданного значения нуждается в модификации (мы больше влияем на уровень своего счастья в долгосрочной перспективе, чем принято считать), и это нужно именно потому, что Макигучи прав. Мы действительно можем стать счастливее, помогая другим. Согласно одному исследованию, в котором изучались данные немецкого опроса SOEP\* (представляющего результаты одного из самых давних и масштабных наблюдений за уровнем счастья в мире), сильнее всего с удовлетворенностью жизнью в долгосрочной перспективе коррелировал альтруизм<sup>7</sup>.

---

\* G-SOEP (German Socio-Economic Panel) — многолетнее исследование примерно 11 тысяч семей в Германии (1984–2012). Изучались состав семьи, трудоустройство, занятия, заработок, здоровье и показатели удовлетворенности. Официальный сайт (информация дана на английском языке): [www.eui.eu/Research/Library/ResearchGuides/Economics/Statistics/DataPortal/GSOEP.aspx](http://www.eui.eu/Research/Library/ResearchGuides/Economics/Statistics/DataPortal/GSOEP.aspx). *Прим. ред.*

Согласно другому исследованию, альтруизм не просто *коррелирует* с уровнем счастья; он *вызывает* счастье — по крайней мере в краткосрочной перспективе. Психолог Соня Любомирски попросила студентов совершать по пять добрых дел в неделю на выбор на протяжении шести недель, и те сообщили о значительном повышении уровня счастья в сравнении с контрольной группой, которая ничего не делала<sup>8</sup>.

Почему же создание ценности для других повышает заданный уровень счастья, а карьерный рост, деньги и брак — нет? В разговоре со Стивом я предположил: это может быть связано с тем, что чем больше ценности мы создаем для других, тем более ценными считаем *самих себя*. Иными словами, помощь другим повышает нашу самооценку<sup>9</sup>.

— Я всегда знал, что работа важна для моей самооценки, — сказал Стив. — Но я просто не задумывался об этом глубоко.

— Стоит рассмотреть и другую возможность, — сказал я. — Если создание ценности повышает уровень счастья в долгосрочной перспективе, потому что улучшает самооценку, то же должны делать успехи в карьере и богатство. Но нет. Возможно, создание ценности для других увеличивает уровень счастья не потому, что повышает самооценку, а потому, что усиливает ощущение цели<sup>10</sup>.

Если наша самооценка определяет ценность, которую мы приписываем себе (насколько мы себе нравимся), то ощущение цели определяет уровень воспринимаемой ценности *нашей жизни* (насколько важной мы ее считаем). Известно, что адекватная самооценка — необходимое условие для счастья, но завышенная не обуславливает повышение уровня счастья (возможно, из-за того, что любой уровень любви к себе выше нормы почти гарантированно приводит к нарциссизму). А чем сильнее ощущение цели, тем более мы счастливы<sup>11</sup>.

— А когда мы *теряем* ощущение цели — способность создавать ценность с помощью самых важных действий, — подытожил я, — то нам крайне сложно не стать несчастными.

Стив кивнул. По его словам, он мог думать только о потере любимой работы. Он не знал, что делать дальше и кем себя считать. Будучи партнером в компании, работавшей на рынке прямых инвестиций,

он отвечал за выкуп компаний, находившихся в сложной ситуации, реорганизацию и управление их деятельностью или прибыльную перепродажу. Но когда в 2008 году грянул экономический кризис, финансирование за счет прямых инвестиций иссякло, а банки не только отказывались давать новые кредиты, но и начали отзывать уже выданные. Стало практически невозможно найти хорошие объекты для инвестиций, которые позволили бы обеспечить инвесторам нужную прибыль. Портфель компании начал постепенно сокращаться, поскольку она была вынуждена отдавать инвесторам все больше денег. В итоге она закрылась. В возрасте 56 лет Стив остался безработным — впервые в жизни.

— Мне кажется, что я просто тону, — сказал он под конец, еще раз глубоко вздохнув.

— Вы постоянно вздыхаете, — отметил я.

— Да, это еще одна проблема, — ответил он. — Иногда кажется, что мне не хватает воздуха, — и он снова глубоко вздохнул.

С помощью стандартного набора вопросов о том, что усугубляет или облегчает его одышку, я выяснил, что проблема не связана ни с болезнью легких, ни с болезнью сердца. Я мог бы провести исследование легких или сделать эхокардиограмму, однако чувствовал, что в этом нет необходимости. Я послушал сердце и легкие, пальпировал живот, после чего уселся на место.

Затем я сделал паузу, чтобы собраться с мыслями.

— Обычно я называю такой вид одышки воздушным голодом.

— Да! — энергично согласился Стив. — Именно это я и чувствую. Я кивнул.

— Думаю, в вашем случае проблема вызвана беспокойством.

Я предположил, что метафорическое для него превратилось в буквальное: его мозг превращал образ «тонущего» в физическое ощущение удушья.

— Думаю, что именно это вызывает у вас бессонницу и потерю аппетита. Возможно, для вас неважны деньги. Но, очевидно, вам важно понимать, кто вы. Я думаю, что такое же беспокойство испытал бы

любой человек, потерявший ощущение цели и не понимающий, как его вернуть.

Взгляд Стива забежал, как будто он ушел в себя.

— Звучит... вполне правдоподобно...

— Главное, Стив, что вы *можете* вернуть это ощущение, — сказал я. — Вам нужно просто найти что-то еще, что кажется вам важным.

Стив пожал плечами.

— Я не знаю, чем еще *мог бы* заняться.

— Что ж, — сказал я деловито, — именно это вам теперь и надо выяснить.

— Пока что я даже не могу понять, как заснуть, — угрюмо ответил он.

Я кивнул.

— Беспокойство — обоюдоострый меч. В небольших дозах оно мотивирует, а в больших — парализует. Поэтому для начала научитесь контролировать его. Не нужно его *устранять*, достаточно снизить уровень, чтобы оно вас мотивировало. Думаю, нам помогут лекарства, по крайней мере в первое время. Вы должны успокоиться настолько, чтобы вновь обрести способность ясно мыслить, и понять, что хотите делать дальше. И если вы сможете обрести новое ощущение цели, думаю, велик шанс решить проблему беспокойства.

Стив молча сидел, погрузившись в размышления. Затем, едва заметно пожав плечами, он согласился.

— Я назначу вам лекарство, — сказал я, потянувшись за бланком рецепта. Я договорился со Стивом, что позвоню ему через две недели, чтобы узнать, как идут дела. И если проблема с беспокойством к тому времени не решится, можно увеличить дозу.

— Подумайте, что вам больше всего нравилось в предыдущей работе, — сказал я на прощание. — Что было самым значимым и приятным? Подумайте о чем-то еще, что приводит вас в похожее состояние.

Когда я перезвонил ему две недели спустя, он сказал, что чувствует себя еще хуже. «Я сломал себе голову, пытаюсь понять, чем еще *хотел бы* заняться», — сообщил он. Стиву казалось, что мне удалось

нащупать корень его проблемы, однако две недели попыток подтвердили: он не может понять себя. Беспокойство усилилось. Он плохо спал и потерял аппетит.

Я сказал, что мне очень жаль это слышать, но это меня не удивляет. Я размышлял над своим советом и понял, что не до конца прояснил контекст. Я предложил ему поискать новую стратегию создания ценности. Однако ему нужно было прежде всего определиться с миссией.

## Определение личной миссии

Слово «миссия» происходит от латинского *mittere* («отправлять») и впервые было использовано в 1598 году испанскими иезуитами для описания отправки членов ордена за границу. Позже, в начале XX века, вооруженные силы начали использовать этот термин для описания отправки самолетов на боевые операции. А к концу XX века компании начали создавать миссии для описания цели своего существования.

— Да, у нас тоже была миссия, — кивнул Стив на второй встрече.

— И вы знаете, что миссия компании считается ее самой масштабной целью, определяющей причину ее существования.

— Разумеется.

— Лично мне кажется, что люди ничем не отличаются от компаний.

*Наша* цель — или функция — в том, чтобы стать счастливыми.

— Наша *функция* в том, чтобы стать счастливыми? — неуверенно повторил Стив.

Я кивнул.

— Не знаю, — сказал он, нахмурившись. — Я, конечно, хочу быть счастливым, как и все, но это... звучит несколько... эгоистично.

— Ничего эгоистичного, — возразил я, покачав головой. — Может, вы и не более достойны счастья, чем другие, но и не менее. Похоже, во многом наше счастье зависит от нашего вклада в счастье других. И желание быть счастливым предполагает, что вы хотите счастья и другим. Как вы думаете, почему нас просят в случае разгерметизации салона самолета сначала надеть кислородную маску на себя и только потом

помогать другим? Мы можем заботиться об окружающих только тогда, когда позаботимся о себе. Да, мы можем дарить счастье другим, когда сами несчастны. Но это куда лучше получается, когда мы счастливы.

Исследования показывают, что наш уровень счастья влияет на счастье не только людей, *близких* нам по духу, но и тех, кто *физически* недалеко от нас<sup>12</sup>. Еще интереснее то, что наше счастье может влиять на счастье других, отделенных от нас тремя уровнями отношений (не только друзей наших друзей, но и *их* друзей)<sup>13</sup>. Судя по всему, эмоции заразны ничуть не меньше инфекционных заболеваний.

Лицо Стива стало задумчивым.

— Даже если моя *функция* в том, чтобы стать счастливым, — сказал он, — то как знание этого поможет мне понять, что делать дальше?

— Перестаньте думать о том, что хотите делать дальше. Начните рассматривать каждый следующий шаг как *способ* достижения, как стратегию.

— Стратегию того, как стать счастливым?

— Стратегию выполнения миссии, которая *сделает* вас счастливым.

Я сказал, что Стиву нужно наметить максимально общую ценность, которую ему было бы интересно создать, а затем выявить конечную цель, на которую должны быть направлены все стратегии создания *ценности* (например работа). «Это должно быть нечто, определяющее основную *причину*, по которой вы хотите действовать».

Нитирэн-буддизм утверждает, что функция всех людей одинакова: стать счастливыми. А миссия каждого индивидуальна: ценность, которой человек решает посвятить жизнь, зависит от личных предпочтений. Таким образом, миссия — не то, чем нас наделяет внешняя сила или высшее существо. Это то, что мы поручаем себе.

— Определив свою миссию, — сказал я, — мы можем превратить интересные для нас действия по созданию ценности в *стратегии*, благодаря которым можем ее достичь.

Например, создание скульптур может стать стратегией, позволяющей *сделать мир красивее*. А преподавание — стратегия, *побуждающая детей к великим свершениям*.

Разумеется, Стиву было не обязательно определять для себя миссию. Удовольствия от жизни могут и так оставаться удовольствиями. Он мог бы воспринимать свою работу, хобби и другие занятия по-прежнему. Он мог считать это простыми наслаждениями или необходимым злом, способом достижения другой цели (например зарабатывания денег). Но если бы он принял миссию — например, стать своего рода *бодхисатвой* (в буддизме — человек, посвящающий себя счастью других), — то смог бы получать не только больше удовлетворения, но и (если верить недавним исследованиям) нечто важное, чего не дает радость от обычных приятных занятий, чего не удастся достичь большинству людей, не имеющих ощущения цели. Речь о росте личностной силы.

— А почему миссия даст мне силу? — спросил Стив.

Я сказал: прежде всего потому, что стратегии часто оказываются провальными. Компании остаются банкротами. Скульптуры не находят покупателя. Учителя теряют работу. Но миссия выживает всегда. Когда наша любимая стратегия проваливается, нам может быть грустно. Но если мы привержены миссии, то со временем сможем собраться, отряхнуться от пыли и найти другую стратегию, которая понравится нам ничуть не меньше. Не скажу, что восстановиться после утраты стратегии, которая нам нравится, легко. Возможно, она позволяла нам делать то, для чего мы идеально подходили (например, выкуп компаний, находящихся в сложном положении, и наведение в них порядка) или что могли создать только мы (например, прекрасная скульптура, потрясающая книга или запоминающаяся песня). Но уникальность ценности, создаваемой в рамках конкретной стратегии, связана скорее не с ощущением цели, а с удовлетворением нашего эго. А это хоть и приятно, но чаще всего не приводит к повышению уровня счастья в долгосрочной перспективе.

## Ощущение цели

— Поэтому, — сказал я, — если скульптор думает не только о творчестве, но и о том, как сделать мир красивее, ему проще справиться с препятствиями вроде невозможности продать скульптуру или

случайного ее разрушения. Даже утрата способности заниматься скульптурой (например в результате заболевания) может стать преодолемым препятствием.

— Это как? — скептически спросил Стив.

— Создание букетов? — предложил я. — Веб-дизайн? Не знаю. Просто хочу сказать, что скульптура — не единственный способ сделать мир прекраснее.

Работа, которую мы считаем важной, а не просто приятной, повышает нашу способность справляться с напряжением. Уход за пациентами со смертельными заболеваниями считается в здравоохранении чуть ли не самой нервной работой, но у людей, которые ею занимаются, чуть ли не *самый низкий* уровень выгорания<sup>14</sup>. Почему? В исследовании медсестер, оказывавших паллиативную помощь, выяснилось, что они очень часто испытывали вдохновляющее ощущение цели — облегчить жизнь смертельно больных<sup>15</sup>.

Возможно, еще более примечательно то, что ощущение цели повышает нашу способность выносить *физическую* боль. В своем исследовании психолог Филип Зимбардо наносил удары электрическим током группе студентов, чтобы выявить их порог восприимчивости к боли. Затем он предложил некоторым из них (экспериментальной группе) продолжить, то есть получить еще несколько ударов током, сообщив, что это будет иметь огромное значение для науки. Другой же группе (контрольной) он не дал выбора, а также ничего не сказал о научном значении работы. Сравнив результаты этого этапа эксперимента, он обнаружил не только то, что экспериментальная группа сообщила о меньшем уровне боли, но и то, что *физиологическая* реакция на нее (по результатам измерения гальванического сопротивления кожи) оказалась значительно слабее<sup>16</sup>.

Формулировка и принятие миссии способны усилить наше ощущение самооценности<sup>17</sup>, замещая наш образ как одного из миллиардов людей другим, героическим. Вооружившись верой в важность нашей миссии для других, мы найдем в себе силы бороться даже тогда, когда другие (не имеющие никакой цели, кроме удовлетворения собственных желаний) сдаются<sup>18</sup>. Внутренняя сила, поддерживающая миссию,

бывает так огромна, что порой мы даже готовы рискнуть собственной жизнью: например, пожертвовать почку или первым броситься на тушение пожара.

Принятие миссии также помогает нам не испытывать скуки при выполнении повседневных дел. Повышение воспринимаемого уровня жизни (снижение уровня скуки) значительно улучшает настроение<sup>19</sup>. Не исключено, что именно это объясняет, почему даже самая скромная миссия — например, стимулирование других к успеху — помогает повысить интерес даже к занудным действиям.

Именно поэтому, как сказал Мартин Лютер Кинг, «даже если человек подметает улицы, он должен делать это так, как рисовал Микеланджело, как сочинял Бетховен, как писал Шекспир. Он должен подметать улицы так хорошо, чтобы все хозяева небес и земли остановились и сказали: „Здесь жил великий подметальщик улиц, который отлично проделал свою работу”».

Выражая в миссии конкретную ценность, которую мы хотим создать, мы можем улучшить свою способность к определению границ. Когда нас просят выполнить задачу или помочь, а мы предпочли бы отказаться, наличие четкой миссии поможет сопротивляться потребности делать благо другим и выбрать то, что лучше для нас.

Миссия дает решимость, силы и смелость, необходимые для преодоления препятствий, которые могут свести с ума. Как ярко продемонстрировал Виктор Франкл, способность создавать ценность даже в самых ужасающих условиях часто помогает нам их пережить. В момент обретения смысла страдание перестает быть страданием. В сущности, Франкл заявлял, что смог выжить в тяжелых условиях только за счет того, что решил превратить свое заключение в нацистском концлагере в способ улучшить мир благодаря пониманию важности и смысла происходящего.

## Отсутствие миссии

Если мы уже счастливы и успешны, то вряд ли будем страдать из-за отсутствия миссии. По крайней мере, пока не подойдем к концу жизни

и не увидим, что, хотя какие-то ее моменты и были приятными, события просто следовали одно за другим, без четкой траектории или цели, без кульминации или достижения долгожданных результатов, и чувство неудовлетворенности конечным результатом нашей жизни не овладеет нами. Но если мы можем сопоставить свою миссию не только с особенными событиями, но и с обычными, то обнаружим, что она стала организующим принципом. Когда мы принимаем решения с оглядкой на нее, то все, что прежде казалось нам последовательностью отдельных элементов, превращается в части единого целого, придающего вес даже вроде бы непоследовательным действиям (вечерника на день рождения супруга, визит к заболевшему другу или даже ситуация, когда мы пропускаем вперед другую машину в пробке). Иными словами, миссия помогает почувствовать, что наша жизнь важна *в каждый момент*.

Кроме того, она помогает нам не сломаться в случае серьезной потери, легче переносить стресс, повысить чувство собственной ценности, обуздать склонность сдаваться, получать больше удовольствия от повседневных дел, легче говорить «нет», защититься от отчаяния и придать больше важности событиям нашей жизни. На мой взгляд, мало что может дать такую же стойкость.

Стив внимательно посмотрел на меня.

— Хотите верить, хотите нет, но для меня эту роль играла работа в секторе прямых инвестиций...

— ...пока ее у вас не отняли, — заметил я.

На это он ничего не ответил.

— Вот что, — сказал я. — Не буду утверждать, что работа в секторе прямых инвестиций, создание скульптур или преподавание неважны или не стоит к ним слишком привязываться. Но если это *все*, к чему мы привязаны, то у нас нет никаких эффективных способов защититься от страданий.

Я предположил, что Стив просто шел по накатанному пути: ждал, что обретет полноту жизни в выполнении конкретной стратегии, работе в секторе прямых инвестиций, а не четко определенной миссии. Он был скорее привязан к тому, *что* делал, чем к тому, *почему* он это делал.

— Но я знаю почему, — заявил он. — Я люблю это.

— И именно поэтому, — сказал я, — потеряв то, что вы любили, вы и пришли ко мне.

## Приверженность миссии

Чтобы внести максимально важный вклад в создание непобедимого разума, мы должны влюбиться в свою миссию так же, как и в стратегии, которые мы используем для ее выполнения. Мы должны полюбить ее, как родитель ребенка. Нужно не забывать о ней, поддерживать и развивать ее и всегда быть готовым чем-то ради нее пожертвовать.

Макигучи считал, что такой уровень приверженности миссии возможен только тогда, когда стратегии, помогающие ее реализовать, сами по себе дают *нам* какие-то преимущества. Если мы воспринимаем то, что делаем, не как жертву, а как способ получения личной выгоды (даже если сама работа неприятна), то сможем надолго сохранить и интерес, и приверженность. Например, работа в Корпусе мира\* может показаться отличной стратегией создания ценности для других, но мы вряд ли могли бы заниматься ею всю жизнь, не имея других источников дохода.

К сожалению, некоторые подходят к поиску миссии не совсем правильно. Сначала они решают, как она *должна* выглядеть (и на выбор часто влияют ожидания родителей или желание казаться другим хорошим), а затем пытаются увлечься ею. Однако вы не сможете заставить себя испытать нужные чувства усилием воли. Необходим другой подход: думать о создании ценности в том, что вас *уже* воодушевляет. Поняв, где вы хотите создавать новую ценность, вы (осознанно или нет) *уже* определяете миссию, которой готовы себя посвятить. Представьте себе, что в вашу одежду без вашего ведома был зашит драгоценный камень. Чтобы воспользоваться им, достаточно понять, что он у вас есть.

Это непросто, но понятно. Достаточно внимательно изучить стратегию, к которой мы уже привязаны (это может быть хобби, работа,

---

\* Корпус мира — независимое федеральное агентство правительства США, основанное в 1961 году и занимающееся отправкой добровольцев для оказания помощи в бедствующие регионы. *Прим. ред.*

которая у нас есть или которую мы хотим иметь), а затем сформулировать миссию, лежащую в ее основе. Не стоит придумывать, что *могло бы* нас воодушевить. Изучите имеющийся опыт и найдите источник вдохновения в прошлом и настоящем. Либо попробуйте что-то новое и посмотрите, привлекает ли оно вас.

— Еще сложнее, — сказал я, — найти способ выразить словами, почему этот опыт нас воодушевляет, и определить, почему это может стать нашей миссией.

Стив кивнул.

— Поэтому скажите мне, — произнес я, сложив руки на коленях, — что казалось вам самым значимым при работе в секторе прямых инвестиций?

— Много чего, — ответил он. — Искать компании, находящиеся в сложном положении. Оценивать их сильные и слабые стороны. Определять, как мы могли бы их спасти. А если это невозможно — как их разделить и продать по частям...

— Узковато, на мой взгляд. Что казалось вам самым значимым в вашей работе в широком смысле? Что заставляло вас петь от радости?

— Петь? — тревожно переспросил Стив. — Ну, например, когда я видел, что приобретенная нами компания начинает приносить прибыль.

— Еще шире, — попросил я.

— Когда я видел, что компания реализует свой потенциал.

— А это обязательно должна быть компания?

Стив сделал паузу.

— Нет... это могли быть и ее сотрудники. Да, мне очень нравилось, когда они достигали совершенства в своем деле.

— Вот, — сказал я, — это уже полезно для нашей цели. Вы говорите о помощи другим в реализации своего потенциала.

Стив несколько секунд внимательно смотрел на меня.

— Звучит отлично, но... я не знаю, может ли такая цель вдохновить меня так же, как прямые инвестиции...

— Сейчас вы ищете не то, что вас вдохновляет, — напомнил я. — Вы ищете то, что придает вашей жизни смысл, и можете найти это,

только разобравшись в том, что вас воодушевляет. Я не уверен, что какой-нибудь скульптор *испытывает воодушевление* от того, что делает мир прекраснее. Скорее, его вдохновляет сам процесс создания скульптуры. Но ведь именно благодаря этому он украшает мир, и такая работа наиболее значима в его жизни.

После паузы Стив сказал, что я заставил его задуматься о многом и эти мысли не особенно помогли ему справиться с беспокойством. Я предложил ему подумать еще немного и дал рецепт на двойную дозу лекарства. На случай, если оно не подействует, я предложил подумать о психотерапии, надеясь, что наше обсуждение и размышления помогут Стиву добиться прорыва.

## Миссия найдена

Первые признаки прорыва я увидел уже на следующей встрече со Стивом, через месяц. Он был в джинсах и футболке, с улыбкой на лице (вместо прежнего обеспокоенного выражения и неуклюжего костюма). Он встал и крепко пожал мне руку. Мы обменялись приветствиями, сели, и я спросил, как у него дела.

— Гораздо лучше, — ответил он. — Настолько лучше, что и не передать словами.

— Что же случилось?

— После нашей последней встречи я постоянно думал о нашем разговоре. Честно говоря, никак не мог отделаться от мыслей о нем. Поначалу даже не спал. Все, что вы сказали, казалось правильным. Но я никак не мог понять, как же сформулировать вдохновляющую меня миссию. Я подумал, что уделяю этому вопросу мало внимания, и постоянно задавал себе вопрос: «*В чем моя миссия? В чем моя миссия?*» И я все время возвращался к тому, о чем мы с вами говорили: миссия должна состоять в том, чтобы помогать другим реализовать свой потенциал. Я никак не мог двинуться дальше. А потом — не знаю как — я начал привыкать к мысли о том, что мне не обязательно оставаться в секторе прямых инвестиций. И как-то я проснулся утром и понял: моя миссия в том, чтобы помогать людям реализовывать свой потенциал *в бизнесе*. Это

у меня хорошо получается. Это я хорошо знаю. Я знаю, что это прозвучит глупо, но когда я сопоставил это с тем, что вы говорили, — он улыбнулся еще шире, — я почувствовал настоящее вдохновение.

Тут вдохновение испытал и я.

— Это очень серьезный и важный шаг вперед.

— Возможно, но это так странно, — ответил он с неловким смешком. — Мне до сих пор немного не по себе, когда я произношу эти слова вслух.

— Да, так бывает и у меня, — сказал я. — Но это не должно вас останавливать.

— Все случилось пару недель назад, и я до сих пор возбужден, — заметил Стив. — Но мне было интересно понять, считаете ли вы это достаточно широким. Я искренне хочу убедиться, что именно это мне и нужно.

— Думаю, это то что надо.

Стив улыбнулся еще раз.

— Да, я тоже.

Ни следа пассивности, которая часто заметна у людей с хроническим беспокойством.

— Не забывайте этого чувства, — сказал я. — Сейчас оно кажется вам приятным, потому что в новинку. Однако оно может исчезнуть, если вы не будете напоминать себе о нем каждый день. Иногда сложно постоянно думать о своей миссии, но дело того стоит. Попробуйте сопоставить с ней все свои действия и превратить их в стратегии поддержки, пусть и косвенной. Попробуйте понять, как делать каждый день хотя бы один шаг вперед. Только так вы сможете сохранить это ощущение. В сложные времена оно придаст вам сил.

— А могли бы вы сказать, в чем состоит *ваша* миссия? — нетерпеливо спросил Стив, полностью поглощенный своими чувствами и страстно желающий об этом поговорить.

— Помогать людям становиться здоровее, — сказал я.

Он кивнул.

— И поэтому вы работаете врачом.

— Да, и поэтому я пишу книги, — ответил я. — Я начал заниматься этим по другим причинам, но продолжаю именно потому, что у меня такая миссия.

— А как насчет тех, у кого нет страсти ни к чему? — внезапно спросил он. — Мой сын скоро закончит колледж, но совершенно не представляет себе, чем хочет заниматься дальше. Кажется, он вообще ничем не интересуется.

— У каждого есть свои мечты, — ответил я. — Хотя бы *одна*. Возможно, она появилась еще во времена детства и он не может ее вспомнить. Или она кажется ему слишком незрелой, чтобы стремиться к ней сейчас. Возможно, когда-то она казалась ему слишком сложной и он давным-давно ее похоронил. Возможно, он видит слишком много рисков и боится попробовать. Но интерес к *какому-то занятию* есть (или хотя бы был) у каждого. Поэтому я бы сказал вашему сыну и любому, кто пытается изменить свою жизнь: даже если вы не готовы реализовывать свою мечту прямо сейчас, можно использовать ее для того, чтобы понять, в чем состояла идея, связанная с созданием ценности, и сформулировать свою миссию. Все могут сделать то же, что делали вы, размышляя о своей работе в секторе прямых инвестиций. Затем стоит выяснить, какие стратегии он готов использовать для достижения этой миссии. И кто знает? Может быть, в процессе поиска миссии он найдет смелость и решимость для исполнения мечты, от которой давным-давно отказался.

— Не могу сказать, что моего сына *ничто* не воодушевляет, — добавил Стив. — Его возбуждают деньги. Много денег, — он ухмыльнулся. — Думаю, родителю глупо беспокоиться о том, что его ребенок думает, как заработать на достойную жизнь.

— В желании заработать нет ничего плохого, — сказал я. — Люди редко делают что-то только по одной причине, а зарабатывать на жизнь — важная задача. Но если *основная* цель не состоит в создании ценности для других, то, как бы банально это ни звучало, в какой-то момент увеличение доходов не приведет к повышению уровня счастья<sup>20</sup>. А непобедимый разум купить невозможно.

Стив согласился.

— Определение миссии может занять годы, — сказал я. — И для этого нужно обращать пристальное внимание на то, как вы реагируете на происходящее.

— Обучение через действие, — кивнул Стив.

— В моем случае это сработало. Во время учебы в колледже я обнаружил, что постоянные размышления о том, чего я хочу, никуда меня не приводят. Но когда я начал спрашивать себя, *какую ценность хотел бы создавать*, тут же появились идеи. Вот, кстати, еще одна: попросите сына описать 50 случаев, в которых он испытывал истинную радость, а затем определить, какие из них были связаны с улучшением жизни других, и сформулировать связанную с ними миссию. Затем пусть он представит, как ему вручают в старости награду за то, что он посвятил свою жизнь миссии, которая кажется ему самой разумной. И именно та награда, которая вызовет наибольшую гордость (и удовлетворение), определит миссию, на реализацию которой ему стоит потратить свою жизнь.

— Хм-м-м,, — задумчиво произнес Стив. — Возможно, так и стоит сделать.

— Очень важно помнить, что не каждая стратегия создания ценности масштабна. Порой ценность создает даже простая улыбка. Человек, которому кажется, что ни одно из его действий не улучшает жизнь других, должен помнить, что иногда у людей улучшается настроение даже тогда, когда они проходят мимо ухоженного сада. Миссия по воспитанию счастливых детей важна ничуть не меньше других, пусть это и кажется банальным.

Стив улыбнулся.

— А как насчет преподавания основ экономики детям из неблагополучных районов? — И, прежде чем я успел ответить, он продолжил: — Я узнал об этом в интернете. Никто из этих ребят не умеет сводить баланс по чековой книжке. Я уже не говорю о составлении бюджета или понимании ценности денег. Но эта идея мне очень по душе.

— Стив, — сказал я, — думаю, что это прекрасно.

Его улыбка стала еще шире.

— Вы явно выглядите сейчас гораздо лучше, чем на предыдущей встрече, — заметил я.

— Так и есть. Потрясающе! Как вы и говорили, достаточно было сформулировать свою миссию.

— И принимать лекарство, — напомнил я ему с улыбкой. — Возможно, потом мы сможем от него отказаться — судя по всему, вы в нем уже почти не нуждаетесь.

— Честно говоря, — застенчиво признался Стив, — я так и не начал его принимать.

Я удивленно распахнул глаза:

— Почему?

В ответ он пожал плечами.

— Когда вы сказали, что беспокойство мотивирует, я задумался: не слишком ли я сгущаю краски, описывая свое состояние. Я боялся, что если начну принимать лекарства, то потом не смогу от них отказаться. А я очень не люблю иметь дело с таблетками.

— И что с вашим беспокойством сейчас?

— Оно исчезло, — ответил Стив.

— Вы хорошо спите? У вас нет проблем с дыханием?

— Да, все в порядке, как в те времена, когда у меня была работа.

— И когда все восстановилось?

— Сразу после того, как я провел первое занятие для детей, — сказал он. — В тот же вечер.

Я откинулся в кресле и скрестил руки на груди, удивляясь силе человеческого разума. Он способен перестроиться с помощью простого изменения точки зрения, и этот процесс когда-то казался мне настоящим чудом. Однако передо мной стоял человек, наглядно показавший, что это возможно. Стив смог преодолеть свое беспокойство, найдя ответ на вопрос «почему?». И хотя миссия не была панацеей, но в результате его жизнь могла бы, подобно микроскопическому человеческому эмбриону, превратиться в нечто великолепное.

## 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 надеемся. 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 избредает 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 макробиотических 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 услышал это, в горле у меня защекотало, 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 потери<sup>1</sup>. Хуже того, отказ признать или почувствовать боль утраты зачастую превращает острую реакцию в хроническую<sup>2</sup>.

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 тряхнул 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 путь<sup>3</sup>.

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 распространены<sup>4</sup>, однако они могут оказаться не только неэффективными, но и вредными. Исследования показывают, что нам удается 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 найти<sup>5</sup>. Но даже если людям и удается 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 поисками<sup>6</sup>. 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)<sup>7</sup>.

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 этом<sup>8</sup>. 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 диссонанс<sup>9</sup>. 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 Лихтенгаль 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 депрессии<sup>10</sup>.

## 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 предотвратить<sup>11</sup>. 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 отпустить<sup>12</sup>. 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 привязаны<sup>13</sup>.

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)<sup>14</sup>.

Значит, нам не стоит верить в то, что иной выбор значит меньше страданий. Это бесосновательно. 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 лет<sup>15</sup>. 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 страдание<sup>16</sup>.

— 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 подружкой. 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 ней<sup>17</sup>.

— 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 поискать 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»<sup>18</sup>. 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 ругать<sup>19</sup>. 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 застегнул<sup>20</sup>. 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. Большая 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 большую 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 стыда<sup>21</sup>. 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 спустя<sup>22</sup>. 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)<sup>23</sup>.

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 потерями<sup>24</sup>. 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 поступаю.

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.