

Глава 4

Оставайтесь в зоне

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

От сопротивления к принятию

Счастлив только тот,
кто живет не во времени, а в настоящем.

Людвиг Витгенштейн

По приглашению ООН и Центра Картера* я выступал третьей стороной в переговорах по решению острого политического кризиса в Венесуэле. Миллионы людей вышли на улицы столицы, Каракаса, призывая к свержению президента Уго Чавеса. Миллионы других людей тоже вышли на улицы — но в его поддержку. Ходили слухи о готовящихся нападениях, и международные наблюдатели были серьезно обеспокоены возможностью гражданской войны.

Мне позвонил бывший президент Джимми Картер, желающий обсудить с Чавесом, как предотвратить серьезное обострение конфликта. Встреча была назначена, и я хотел

* Некоммерческая негосударственная организация, основанная бывшим президентом США Джимми Картером и его женой для защиты прав человека, разрешения конфликтов и улучшения качества жизни в мире. *Прим. ред.*

максимально использовать ее, чтобы повлиять на венесуэльского лидера. Я приготовил разумный совет, но сперва спросил себя, почему Чавес согласится хотя бы выслушать меня, «профессора-янки»?

Чтобы добиться ясности мыслей, я по привычке пошел погулять в парк. Я подозревал, что мне дадут всего несколько минут с президентом, поэтому пытался составить короткий перечень своих рекомендаций. Но идея, пришедшая мне в голову, оказалась полностью *противоположной* изначальной задумке: я решил не давать советы, а просто слушать, оставаться сосредоточенным на настоящем моменте и искать благоприятные возможности. Конечно, я рисковал.

В день встречи напряжение зашкаливало, а за окнами президентского дворца кричали протестующие. Нас с коллегой Франциско Диезом провели в большую, богато украшенную приемную, где нас ждал Уго Чавес. Он пригласил нас занять кресла рядом с ним. Я поблагодарил его за встречу, передал наилучшие пожелания от президента Картера и спросил о его четырехлетней дочери, которая была одного возраста с моей дочерью. Тем самым я позволил разговору разворачиваться естественно.

Вскоре Чавес свободно рассказывал историю своей жизни. Он был полковником в армии. Он подал в отставку, придя в ярость от приказа стрелять на поражение по гражданским лицам для подавления бунта, вызванного ценами на продукты питания в Каракасе. Впоследствии Чавес организовал государственный переворот и попал в тюрьму. После освобождения он баллотировался на пост президента. Он восхищался Симоном Боливаром, освободившим Латинскую Америку от испанского владычества в начале 1800-х годов. Я внимательно слушал, пытаюсь понять, что значит находиться в положении Чавеса.

Когда президент закончил повествование, он повернулся ко мне и спросил: «Ну, хорошо, профессор Юри, что вы думаете о конфликте здесь, в Венесуэле?»

«Сеньор президент, я работал в качестве третьей стороны во многих гражданских войнах. Если пошло кровопролитие, остановить его крайне сложно. Я считаю, что сейчас у вас имеется прекрасная возможность предотвратить войну до ее начала».

«Как?» — спросил он.

«Начните диалог с оппозицией».

«Переговоры с ними? — его реакция была полна гнева. — Они предатели, пытавшиеся устроить переворот и убить меня меньше года назад здесь, в этой самой комнате!»

Я сделал небольшую паузу и поднялся на балкон. Вместо того чтобы спорить с ним, я решил последовать за его мыслями.

«Я понимаю. Поскольку вы не можете доверять им в целом, то не видите смысла говорить с ними?»

«Именно так», — ответил Чавес.

Я оставался сосредоточенным на настоящем моменте: «Так как вы не доверяете повстанцам, что понятно, позвольте спросить вас: какое действие, если таковое вообще возможно, они могут предпринять завтра утром, чтобы дать вам надежный знак того, что они готовы измениться?»

«*Senates?* Знаки?» — спросил он, сделав паузу для размышления над неожиданным вопросом.

Я подтвердил.

«Хорошо, например, они могут перестать называть меня моно* на своих телевизионных каналах. — Он горько усмехнулся. — И еще они могли бы прекратить транслировать

* Обезьяна (исп.). Прим. ред.

генералов в форме, призывающих к свержению правительства. Это измена!» В течение нескольких минут Чавес согласился назначить министра внутренних дел для работы с Франциско и со мной для составления перечня потенциальных практических действий, которые необходимо предпринять каждой стороне для укрепления доверия. Президент попросил о встрече на следующий же день, чтобы обсудить достижения. Так неожиданно начался конструктивный процесс для решения серьезного политического кризиса.

Попрощавшись с Чавесом, я взглянул на часы: я потерялся во времени, а наша встреча заняла два с половиной часа. Я убежден, что, начни я разговор с перечня рекомендаций, президент прервал бы меня буквально через пару минут. Тем более что у него стояла целая очередь из людей, ждущих возможности поговорить с ним. Но благодаря тому что я нарочно отказался от попытки давать советы, а просто оставался в настоящем моменте и уделял все внимание поиску возможных решений, диалог оказался весьма продуктивным.

Если мы хотим добиться согласия в сложной ситуации, необходимо искать *возможности настоящего момента* и подходящее время, чтобы направить разговор в нужное русло. Я понял, что в большинстве случаев нам обязательно выпадет такой шанс, если только мы будем достаточно внимательными, чтобы заметить его. Его, конечно, очень легко упустить. Я присутствовал на многих переговорах, где одна сторона сигнализировала о возможности или даже шла на некоторые уступки, а оппонент не замечал этого. Мы часто отвлекаемся, думая о прошлом или беспокоясь о будущем. Тем не менее существует только настоящий момент, когда мы способны сознательно изменить курс беседы.

Я усвоил этот урок много лет назад благодаря моему наставнику и коллеге Роджеру Фишеру. В то время другие знакомые мне университетские профессора фокусировались либо на понимании истории конфликта, либо на предсказании его будущего. А Роджер сосредотачивался на возможности настоящего момента для начала конструктивных действий. «Кто в силах сделать *что-то* сегодня, чтобы направить кризис в сторону разрешения?» — вот вопрос, который Роджер всегда любил задавать. Он знал, что прошлое или будущее интересны и познавательны, но *шанс* для устранения конфликта лежит в настоящем.

Однако тогда я не в полной мере ценил предварительный шаг, позволяющий сосредоточиться на настоящем моменте. Если мы хотим поймать возможность настоящего момента, то наш внутренний фокус, естественно, должен быть именно на нем. Психолог-исследователь Михай Чиксентмихайи в своей книге о высокой производительности и внутренней удовлетворенности называет такое состояние потоком*. Спортсмены иногда используют термин «зона». Например, теннисисты, занятые мыслями о прошлом или следующем поинте, не покажут хорошей игры. Находясь в зоне, они полностью отдаются текущему моменту и играют наилучшим образом. Бывший спринтер Марк Ричардсон, говоря о своем опыте пребывания в зоне, объясняет:

Это очень странное чувство. Кажется, что время замедляется и вы видите все так ясно. Вы просто знаете, что с вашей техникой все отлично. Все кажется настолько легким, ощущение, будто вы просто плывете

* Издание на русском языке: Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. М.: Альпина нон-фикшн, 2015. *Прим. ред.*

по трассе. Каждый мускул, каждая клеточка, каждая жила работают в полной гармонии, и конечным результатом является фантастически хороший бег [16].

Нам так же, как спортсменам, важно оставаться в зоне, когда мы пытаемся прийти к согласию с окружающими. Полностью концентрируясь на настоящем моменте, мы, скорее всего, не будем вести себя реактивно, уделим больше внимания неожиданно возникающим возможностям и получим доступ к естественной изобретательности. В итоге мы легче придем к взаимовыгодному решению. Кроме того, зона — это место, где мы способны испытать наибольшее внутреннее удовлетворение и удовольствие.

Самым большим препятствием, мешающим сосредоточиться на настоящем моменте, является *внутреннее сопротивление* или *несогласие* с жизнью такой, какая она есть: мы сожалеем о прошлом, беспокоимся о будущем и отвергаем нынешние обстоятельства. Ключ к пребыванию в зоне — способность отпустить внутреннее сопротивление и принять прошлое, поверить в будущее и согласиться с настоящим. То есть сказать жизни «да».

Научитесь отпускать

Ослабить жесткий контроль жизни сложнее, чем кажется. Я вспоминаю свои приключения юности, когда я активно занимался альпинизмом. Когда мы с моим другом Дасти взбирались на вершину, мы должны были спуститься вниз дюльфером*. Для этого требовалось отойти от уступа, а затем спускаться по горному обрыву над высотой нескольких

* Техника спуска на веревке по крутым и отвесным стенам. *Прим. пер.*

сотен метров, удерживая себя перпендикулярно поверхности. Поначалу я испытывал тревогу и страх, инстинкты говорили мне не отпускать веревку и не позволить себе упасть вниз. Но если бы я не ослабил хват, я бы застрял и не смог спуститься с горы. Мое желание контролировать ситуацию и страх потенциального исхода стояли на пути прогресса и достижения желаемого.

Иногда мы действительно не хотим ослабить жесткий контроль жизни. Мы уверены, что постоянное беспокойство о будущем поможет избежать опасности. Мы наслаждаемся размышлениями о прошлом и обвинением других, потому что чувствуем себя добродетельными и превосходящими окружающих или даже более живыми благодаря гневу. Как однажды заметил Бернард Шоу: «Иногда люди привязывают себя к бремени сильнее, чем бремя к себе».

Следовательно, необходимо научиться преодолевать наше сопротивление и отпускать ситуацию. Это не быстрый процесс. Когда я учился спускаться дюльфером, я начал с ослабления хвата всего на несколько секунд, чувствуя, что я в безопасности, затем я отпускал веревку чуть на дольше, после чего снова крепко держался за нее, и так далее, пока я наконец-таки не ощутил комфорт и не привык к такому способу. После того как я отпустил веревку, оставалось только наслаждаться видом. Нам нужна смесь терпения и настойчивости, чтобы уменьшить контроль и удержать себя в зоне. Постепенно вам будет проще, а затем вы перестанете даже думать об этом.

Я хорошо помню один случай, когда нам с Дасти пришлось спускаться дюльфером с высокого альпийского пика в сильный ветер с проливным дождем на фоне далеких раскатов грома и сверкающих молний. Мы оказались на небольшом выступе скалы, и единственным якорем для веревки служила

тонкая сосна. В спешке мы обернули веревку вокруг дерева, сделали пару проверочных рывков и приступили к спуску.

Когда я начал спуск и навалился весом всего тела на веревку, сосна задрожала, а затем, как в замедленной съемке, вырвалась с корнем. Я успел ухватиться за край уступа и удержаться. Мы с Дасти смотрели друг на друга в оцепенении, шокированные тем, что могло произойти. Мы остановились, огляделись с некоторой осмотрительностью и, наконец, нашли якорь понадежнее — валун. В этот раз мы оба безопасно спустились с горы. Думаю, не стоит подчеркивать, что мы с Дасти научились высоко ценить надежность якоря и проверять его до спуска.

Я думаю, что этот вывод справедлив и для ослабления контроля нашей жизни. Способность расслабиться и позволить всему течь естественным образом зависит от прочности якоря веры в дружелюбность мира. Если мы в силах изменить восприятие действительности и найти удовлетворение внутри нас, то мы отпустим обиды прошлого и тревоги о будущем. Рефрейминг позволит нам расслабиться и принять жизнь.

Примите прошлое

«Когда я думаю о сделанном Крейгом в отношении меня, я чувствую ярость, — признался мой клиент, увязший в бизнес-споре. — Так что мне приятно нападать на него. Если я положу конец нашей борьбе, на что станет похож мой мир без личной войны?» Он был настолько сконцентрирован на прошлом и на удовольствии от мести, что потерял из виду свои истинные цели в переговорах и в жизни.

Я не раз оказывался свидетелем мрачной тени прошлого и того, как она сеяла обиду и ненависть. Днями

я выслушивал взаимные упреки и обвинения и видел, как легко человеческий разум увязает в прошлом и забывает о возможности текущего момента положить конец конфликту и страданиям.

Попытки уцепиться за прошлое не только ведут к саморазрушению, отвлекая от достижения взаимовыгодного соглашения, но и лишают нас радости и даже вредят здоровью. Это влияет и на наших близких, являющихся главной поддержкой в жизни. Наблюдая за тем, как мы цепляемся за прошлое и отравляем свое будущее, *они* лишаются радости и благополучия. Теряют все.

В вышеприведенном споре мой клиент нашел силы отпустить прошлое и урегулировал разногласия с оппонентом. По его словам, после он стал другим человеком и почувствовал облегчение. Даже его маленькие дети замечали — и наверняка волновались, — насколько их отец обессилел из-за конфликта. Когда кризис был позади, дети увидели заметное изменение в поведении отца: «Папа теперь не говорит все время по телефону», — сказали они маме.

Отпустив прошлое, вы сможете по-настоящему освободиться. Выступая в ООН, бывший президент США Билл Клинтон вспомнил вопрос, когда-то заданный им Нельсону Манделе: «Скажите мне правду: когда вас выпустили из тюрьмы и вы в последний раз проходили по этой дороге, разве вы не ненавидели врагов?» Мандела ответил: «Ненавидел. Я достаточно стар, чтобы не бояться говорить правду. Я чувствовал ненависть и страх, но я сказал себе: если ты продолжишь ненавидеть их, когда сядешь в ту машину, ты так и останешься заключенным. Я хотел быть свободным, так что я отпустил эмоции».

Мандела провел в тюрьме двадцать семь лет и имел все основания злиться. Он преподнес соотечественникам большой

и неожиданный подарок: Мандела помог им отпустить тяжелое бремя прошлого, чтобы прийти к согласию и начать строить Южную Африку, свободную для всех. Научившись принимать и прощать своих бывших тюремщиков, Мандела вдохновил на прощение тысячи людей. Одним из них оказался молодой человек, Вусумзи Маконго, заключенный в тюрьме Роббен Айленд, где его подвергали жестоким пыткам за руководящую роль в студенческом бойкоте. «Мы не можем жить с разбитыми сердцами, — сказал Маконго. — Мы должны своевременно принять тот факт, что подобные вещи случились с нами, что годы прошли впустую. Но, если мы останемся в прошлом, оно не принесет ничего кроме смятения» [17].

Прощение тех, кто обидел нас, не означает забыть то, что они сделали. Оно означает принять случившееся и освободиться от его давления. В конце концов, мы первыми получим выгоду от прощения. Обида и гнев расходуют наши силы и причиняют наибольший вред нам, а не другим. Держать при себе старые обиды столь же бессмысленно, как держать на руках свой багаж, путешествуя поездом: мы только напрасно устанем.

Прощать других крайне важно, но самое важное — простить себя. Без сомнения, каждый из нас чувствовал сожаление, вину, стыд, ненависть к себе за невыполненные обещания и причинение боли как себе, так и окружающим. Естественно, такие эмоции терзают нас и отвлекают от настоящего момента. Вот почему поэтесса Майя Анжелу настаивала, что прощение себя имеет важнейшее значение:

Если вы живете, вы будете ошибаться — это неизбежно. Но как только вы сделаете ошибку и заметите ее, простите себя. Если держать при себе все свои

ошибки, мы не увидим собственной славы в зеркале, потому что ошибки стоят между нашими лицами и зеркалами [18].

Принятие прошлого также включает и принятие жизненного опыта, даже очень трудного. Если мы не отпустим обиды и сожаления, мы станем узниками прошлого. Принятие помогает нам изменить восприятие собственной истории и вкладывает положительный смысл во все события, положительные и отрицательные. У нас нет силы изменить само прошлое, но мы можем пересмотреть его интерпретацию.

Опыт решения медицинских проблем Габи повторно убедил меня в силе рефрейминга. В первые годы после рождения дочери Лизанн сказала мне, что она чувствует, будто она в темном тоннеле, откуда никогда не сможет вырваться. Но со временем и она, и я научились рисовать иную картину произошедшего. Нам было очень больно видеть, как Габи проходит процедуру за процедурой, но это ставило перед нами задачу расти над собой и использовать внутренние ресурсы. И мы благодарны за ценные уроки жизни. Я усовершенствовал способность наблюдать за собственными мыслями и чувствами, входить в свое положение и считать себя своим другом и союзником. Сейчас мы с Лизанн считаем этот опыт «благословенным шоком», парадоксальным образом разбудившим в нас жизненный потенциал, с помощью которого мы испытываем радость текущего момента. Хотя мы не выбирали такой путь добровольно, мы многому научились и сегодня чувствуем себя более счастливыми и состоявшимися людьми. И не думаю, что я написал бы эту книгу, не пройдя через подобные испытания.

Верьте в будущее

Однажды, когда я разговаривал с группой бизнесменов о значимости НАОС, ко мне подошел человек и сказал: «Все верно. Но мне также нравится думать о ХАОС — моей *наихудшей* альтернативе обсуждаемому согласию».

«Но зачем?» — удивился я: мое любопытство проснулось.

«Потому что, если переговоры идут плохо, я очень волнуюсь о будущем, — ответил он. — Думая о наихудшем, я рассуждаю так: “Раз они не собираются меня убить, тогда я, скорее всего, выживу”. И я легче воспринимаю ситуацию».

В замечании этого человека есть много правды: мы часто переживаем за дальнейшие события. Хотя уделять внимание перспективам полезно, постоянная тревога уводит нас от настоящего момента, и мы не проявляем себя наилучшим образом.

Я хорошо знаком со страхом: я часто наблюдал, как страх овладевал мною и другими участниками сложных переговоров. Но за годы работы я также узнал, что подавляющее большинство страхов необоснованны. Как заметил французский философ Мишель де Монтень четыре столетия назад: «Моя жизнь полна ужасных несчастий, большинства из которых никогда не было». Страх приносит нам больше вреда, чем сама опасность, которую он олицетворяет. «Кто боится страдания, — продолжает Монтень, — уже страдает от боязни».

Альтернативой страху является вера. Я не хочу сказать, что с верой из вашей жизни исчезнут проблемы. Я имею в виду уверенность в том, что вы будете способны справиться с любой задачей. Именно такая вера позволила мне провести продуктивную встречу с Уго Чавесом. Если бы я слушал свой страх поражения, я бы никогда не позволил

разговору естественным образом прийти к хорошему решению.

Вера — не однократное изменение позиции, а сознательный выбор, с которым мы сталкиваемся много раз за день. В каждом взаимодействии с другими мы сами выбираем между страхом и верой. Будем ли мы подчиняться голосу, кричащему «нет» и советуемому не выглядеть глупо или смешно? Или же послушаем голос, говорящий «да», побуждающий нас использовать шанс и следовать интуиции?

Уинстон Черчилль как-то пошутил: «Пессимист видит трудности в каждой возможности. Оптимист видит возможность в каждой трудности». Он продолжил: «Я оптимист. Не вижу особого смысла в том, чтобы быть кем-то еще». Вера в будущее, как хорошо понимал Черчилль после ужасов войны, не означает игнорирование жизненных проблем. Наоборот, вера — это отношение, за счет которого мы способны эффективнее решать трудные задачи. Попробуйте и посмотрите, будет ли вера лучше помогать в поиске вариантов улучшения ситуации, чем постоянное беспокойство о будущем.

Используйте ряд методов, чтобы отпустить страх перед завтрашним днем. Наблюдайте за страхом, затем сознательно выпускайте его и стряхивайте с себя, как собака отряхивается от воды после прыжка в озеро. Сделайте глубокий вдох или два — так в мозг попадет больше кислорода и вы четче увидите ситуацию. Или задайте простой, но мощный вопрос для тестирования реальности: *«Какая худшая вещь может произойти здесь со мной?»* Прямо посмотрев на тревоги, вы сможете расслабиться и оставаться в зоне. Наши тела не различают реальные и воображаемые угрозы, так что в большинстве ситуаций немного перспективы помогает отпустить страх.

Возможно, самый надежный способ освободиться от страхов — это вспомнить внутреннюю НАОС и сказать жизни «да». Обязательство заботиться о собственных потребностях и убежденность в том, что мир на вашей стороне, дадут вам чувство уверенности в благополучном исходе любой ситуации.

Старая китайская поговорка советует: «Вы не можете избежать того, чтобы птицы беспокойства и заботы летали у вас над головами, но в ваших силах не допустить того, чтобы они вили гнезда в волосах».

Используйте настоящее

После того как мы освободимся от бремени прошлого и тени будущего, мы сможем свободнее жить и действовать в настоящем. Время от времени полезно навещать прошлое, извлекая из него уроки, а иногда заглядывать в будущее, строя планы и принимая необходимые меры предосторожности. Но мы должны обустроиться в одном-единственном месте, где мы в силах положительно влиять на происходящее, — в настоящем моменте.

В современном мире мобильных телефонов, эсэмэсок и электронной почты так просто отвлечься от настоящего момента. В основе нашей склонности отвлекаться лежит сопротивление реальности. Как правило, мы идеализируем ожидания от жизни, и наши внутренние судьи постоянно сравнивают действительность с желаниями. Мы ведем подсчет: «К данному моменту я должен был осуществить продажу»; «Мне не стоило так говорить с боссом»; «Моя супруга должна больше заботиться обо мне». Слова «должен» и «не должен» — верные показатели ожиданий.

Принятие жизни не означает, что вы должны смириться с обстоятельствами. Но конструктивные изменения начинаются не с потери времени и энергии на сопротивление реальности, а с ее принятия независимо от того, насколько это болезненно. Моя подруга Джудит переживала сложное время, когда ее сын Бен протестовал, будучи подростком: все началось, когда ему было десять, а пик интенсивности пришелся на тринадцать [19]. Бен постоянно и жестоко отвергал любые попытки Джудит наладить с ним отношения. Джудит находилась на американских горках обиды и гнева, беспомощности и решительности, тоски и слез. Ей казалось, что она разваливается.

«Я не могла отпустить ситуацию. Я чувствовала, что боюсь за свою жизнь и за жизнь своего сына, — объясняла Джудит. — Мой муж ходил вверх и вниз по лестнице, ведущей в подвал дома, куда переехал Бен, и, как безумный посредник, передавал сообщения от повстанцев к правительству».

Джудит вслух выражала несогласие с поведением Бена, то есть говорила «нет» жизни в настоящий момент. Но независимо от того, насколько активно она сопротивлялась, Джудит не была в состоянии заставить Бена принять ее на этом этапе его жизни. Совсем не просто бросить попытки контролировать жизнь, особенно когда ставки кажутся столь высокими.

За нашим страхом отпустить контроль часто оказывается ложное предположение, что если мы не будем управлять обстоятельствами, то все развалится. Наш инстинкт требует защищать идеализированную версию реальности. Конечно же, ирония в том, что это ведет к разрушительным последствиям не только для нас, но и для окружающих. В случае Джудит ее отношения с сыном были сильно напряжены из-за взаимных упреков, обвинений, обиды и беспомощности.

Но как же, в самом деле, отпустить ситуацию?

Джудит научилась делать это, решив испытать свое предположение о будущем, вообразив самое худшее, что может случиться. «Кроме смерти моего ребенка, — осознала Джудит, — худшее — это то, что я смогу поддерживать хорошие отношения только с двумя из троих детей». Она проанализировала наилучшую альтернативу на тот случай, если они с сыном не договорятся.

Вдруг ситуация перестала казаться Джудит такой уж тяжелой. Она спросила себя, сможет ли она жить с этим? Будет ли счастлива? И ответ был очевиден — да. «Конечно, это не то, чего я желала, — объяснила Джудит, — но я бы смирилась. Я сохраняла способность находить радость и удовлетворение, и мое благополучие не зависело от любви или одобрения ребенка». Джудит почувствовала себя освобожденной от тирании страхов.

«Постепенно я смогла отпустить необходимость получить признание и любовь сына, потребность в общении с ним и желание, чтобы он относился ко мне так же хорошо, как к отцу. В итоге я отпустила стремление к отношениям с ним. Когда я встретила с реальностью, место ожиданий заняла свобода».

После этого отношения с сыном естественным путем пошли на поправку: Джудит приняла его таким, каким он был, и через какое-то время сын стал ближе к ней. Он попросил прощения за причиненную боль и сказал, как сильно ее любит.

Сложно добиться взаимовыгодного решения конфликта, если мы отказываемся принять ситуацию. Настоящий момент, даже самый скверный, на самом деле является подарком судьбы.

Пожалуй, именно поэтому Габи — мой величайший учитель. Пройдя через четырнадцать опаснейших операций, она ни разу не теряла времени, чтобы оглянуться назад с обидой,

сожалением или жалостью к себе. Она имеет вкус к жизни и ежедневно находит удовольствия и радости. Если я ловлю себя на тревожных размышлениях о ее прошлом или будущем, я вспомню ее точный, как лазер, фокус на настоящем и отпускаю эти мысли. Если Габи способна расслабляться и оставаться в зоне, то могу и я.

Мы с Лизанн выучили, что боль случается. Она часть нашей жизни. Но, сопротивляясь ей, мы страдаем. Боль неизбежна, но страдания — необязательны. Парадокс в том, что именно сопротивление заставляет нас мучиться, а не наоборот. Мы попадаем в ловушку разочарования и бесконечного желания того, чтобы с нами этого не происходило. Сопротивление текущим обстоятельствам часто продлевает страдания, иногда на неопределенный срок. Научившись отпускать, мы ограничиваем боль.

Если бы меня попросили озвучить лишь один урок судьбы, я бы выразился следующим образом: в жизни мы обречены потерять многое. Такова природа. Но это не важно. Главное — не терять настоящее, ибо нет ничего ценнее, чем полнота текущего момента. Ключ к пребыванию в нем состоит в способности принять прошлое и сосредоточиться на происходящем. Позвольте проходящему пройти, а длящемуся длиться. Так мы станем больше ценить важность и временный характер любого опыта. В свою очередь, осознав, что такие моменты не вечные, мы начнем вести себя менее реактивно в конфликтах: какими бы они ни были, они тоже не навсегда.

От сопротивления к принятию

Первый шаг на пути к *согласию* с жизнью — начать воспринимать ее дружелюбной, второй шаг — оставаться в зоне.

Принятие жизни означает *согласиться* с прошлым и отпустить старые обиды и недовольство; *согласиться* с будущим и отпустить ненужные заботы, заменив страх верой; *согласиться* с настоящим, отпустить ожидания и быть благодарными за все имеющиеся. Конечно, на это требуются силы, но, какой бы сложной ни казалась задача, вознаграждение от внутренней удовлетворенности, выгодных соглашений и здоровых отношений стоит того.

Пришло время рассмотреть наше взаимодействие с окружающими. *Согласие* с жизнью готовит нас к следующей задаче — *согласию* с другими людьми.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книги, бесплатные главы и новинки:

