

ПОЧЕМУ ТАК ТРУДНО СДЕЛАТЬ ШАГ

...Весь опыт прошлого подтверждает, что люди склонны скорее сносить пороки до тех пор, пока их можно терпеть, нежели использовать свое право упразднить правительственные формы, ставшие для них привычными. Но... свержение такого правительства и создание новых гарантий безопасности на будущее становятся правом и обязанностью народа.

Декларация независимости США

Слишком долго терпеть то, что не получается, больно. Не лучше ли изменить ситуацию, а если это невозможно, то уйти? Но для большинства это непросто, и они остаются в дискомфортных и неприемлемых обстоятельствах, обрекая себя на муки. К боли привыкают.

Есть много причин ничего не предпринимать:

- иллюзии, ложные представления, самообман;
- ступор от страха перемен;

- убеждение, что жизнь должна состоять из страданий, а не из радостей;
- ощущение, что мы недостаточно стараемся;
- неспособность признать, что надежды не оправдались.

Согласно буддийской философии, природа вещей непостоянна, и привязанность к ним лишь умножает страдания. Страсти и влечения противоречат буддизму. Мы воображаем, что нынешняя ситуация может или будет продолжаться вечно. Мы верим в постоянство и поступаем соответственно. Страх перемен — это избегание самой сути реальности, поскольку мы каждый день видим, как что-то меняется. Боязнь перемен означает, что мы боимся развития, поскольку их предназначение — помогать нам расти над собой.

Некоторые отрицают еще один постулат буддизма — правомерность счастья как главной жизненной цели. Они пребывают в удручающем, но привычном статус-кво, цепляются за свои страдания. Находиться в тупике означает отрицать право на счастье, выбирая то, что его исключает. Увы, в такой ситуации человек сам себе могильщик.

Вот признаки, по которым можно определить безнадёжное положение.

В романтических отношениях

- Мы завязли в кризисе, и нас это уже не смущает.

- У нас не осталось жизненной энергии: все кажется плоским и бесцветным.
- Комфорта нет, но ничего не меняется.
- Партнеры двигаются в разные стороны.
- Один или оба партнера страдают от зависимости.
- Наши чувства и потребности не признаются и не удовлетворяются.
- Доверие ушло.
- Секса нет или бывает редко.
- Во всем застой, растет только неприязнь.
- В быту мы чаще ругаемся, чем улыбаемся.
- Мы уже не более чем соседи друг другу.

В отношениях с родителями

- Нас только осуждают, критикуют и отвергают.
- В нашей эмоциональной поддержке постоянно нуждаются, но не дают ничего взамен. Родственники требуют ставить их на первое место во всем.
- Нам отведена определенная роль, и от нас ожидается ее исполнение (или на эту роль мы сами себя назначили).
- Они (или мы сами) лишили себя права на личную жизнь.

В дружеских отношениях

- Мы больше не делимся сокровенными чувствами и мыслями.
- Мы чаще конкурируем, чем заботимся друг о друге.

- У нас не осталось ничего общего.
- Один из нас больше психолог, чем друг.
- Друг предал нас, но не признает этого.
- Нас обоих устраивают редкие встречи, или мы вообще больше не видимся.

На работе

- У нас нет перспектив, нет шансов на повышение, на этой работе нам некуда стремиться, мы просто выполняем свои обязанности без всякой цели.
- В коллективе царит конкуренция, а не сотрудничество.
- Начальство необъективно и не уважает подчиненных.
- Мы не используем свои навыки.
- Зарплата не соответствует выполняемой работе.
- Мы не доверяем начальству и коллегам.
- Мы стараемся, хотя в этом уже нет смысла.

В религии

- Мы ощущаем чрезмерные ограничения и вторжение в личную жизнь.
- Религиозные догматы не убедительны для взрослого человека.
- Мораль основывается на страхе или стыде.
- Отсутствует общественное сознание.
- Имеют место неприятие науки и запрет на ряд законных прав.

- Религиозные авторитеты всегда правы, оспаривать их не допускается.
- Религиозные убеждения противоречат единству совести.

В группах по интересам

- Мы утратили интерес к занятиям или не можем больше посещать группу.
- Группа изменила своим изначальным принципам.
- Совместный досуг потерял изначальный смысл.
- Программа слишком проста для нас, мы ее переросли.

Отказ от устоявшихся убеждений происходит в свое время. Если в отношениях присутствует насилие, уже неважно, в какой момент уходить, главное — как можно скорее, из соображений безопасности.

Отпустив ситуацию, надо жить дальше. И то и другое всем дается непросто. Страх этих двух этапов отнюдь не вселяет решимости. Как бы там ни было, сочувствие к своим фобиям — залог здоровых перемен.

Эмили Дикинсон в стихотворении «Не смерть болезненна для нас» использует аналогию с двумя видами птиц и сменой сезонов. Одни птицы остаются зимовать и выпрашивают крошки у фермеров, которые, как и они, пытаются выжить. Другие улетают, прежде чем ударят морозы.

Поэтесса сопоставляет поведение птиц, которые слушаются инстинктов, и людей, которые

по собственному выбору отказываются искать другие берега в трудные периоды. Автор сокрушается, что «мы оседлой породы», — эту строку я даже рассматривал как вариант названия для книги.

Что заставляет нас прозябать в чистилище? На латыни слово «чистилище» (limbo) означает «край». Мы мешкаем на краю, не ступая на новую землю. Что привязывает нас к сложившимся обстоятельствам? Почему мы не выходим из тупика? На что надеемся, ничего не решая, бездействуя, пассивно выжидая? Бывает, что не сразу осознаешь ситуацию. На следующих страницах я предлагаю подробные объяснения этому и варианты выхода.

Душа требует равновесия, которое дает сочетание противоположностей, но не дает ни одна из крайностей. Трансцендентная функция психики ищет точку посередине — третий вариант из двух. Это явление синхроничности, оно происходит в подходящий момент. Например, девочка из сказки «Три медведя» уходит из дома и отправляется в путь в то самое утро, когда медведи приготовили кашу и ушли из дома. Она не могла выйти раньше или позже, поскольку должна была узнать то, что узнала. Повинуясь синхроничности, девочка вышла из дома в нужный момент. В первой тарелке каша была слишком горячей, а во второй — слишком холодной, следовательно, она успела между двух крайностей. Они привели девочку к равновесию в промежуточной, трансцендентной точке. Девочка шла от одной тарелки к другой несколько секунд,

а у кого-то это заняло бы 10–20 лет. Но искать «то самое» никогда не поздно.

Недостаток	Как надо	Избыток
Слишком мало: мы можем здесь застрять	Сюда нам нужно попасть	Слишком много: мы можем здесь застрять

ЕСЛИ МЫ НЕ ГОТОВЫ ОСОЗНАТЬ ИЛИ НАЗВАТЬ

Ах, лунный серп,
Я тоже прячу
Часть себя.

В главе 9 Книги Бытия Ной так напился, что, лежа в шатре, сбросил с себя всю одежду. Его сын Хам увидел это и встал на стражу у входа в шатер, чтобы никто не застал отца в таком виде, а двух своих братьев попросил навести внутри порядок. Сим и Иафет вошли в шатер спиной вперед, дабы не видеть наготы Ноя, и набросили на него одежду. Эта история — наглядный пример отрицания, и не только у алкоголиков, но и в других случаях.

- Мы избегаем смотреть на проблему, не желая видеть ее масштабы.
- Мы не выносим сор из избы.
- Мы просим кого-то решить проблему за нас.
- Мы беремся за решение проблемы сами, по-прежнему избегая на нее смотреть.

- Мы прикрываем проблему и надеемся, что все обойдется.
- Мы боимся узнать истинную природу своих отношений с другим человеком.

Готовность — это одновременно осознание и действие. Путь к действию начинается с осознания происходящего, как в положении Хама. Далее требуется склонить отца к реабилитации. Ни одному из троих братьев это не удалось. Полумеры ничего не дают и не приближают исцеление.

Возьмем положительный пример: перед марафоном надо убедиться, что вы в хорошей физической форме. Вы должны быть уверены, что сможете построить отношения, прежде чем искать партнера.

Но это не так просто. Иногда неведение обусловлено тем, что момент для осознания еще не наступил. Скажем, нужно время, чтобы понять, что вы — интроверт. Далее вы можете соответственно планировать свою жизнь и брак. Так мы подошли к главной составляющей: выбору момента.

Одри Лорд в книге «Сестра-аутсайдер» (Sister Outsider) пишет: «Сколько этой правды я могу увидеть, не надевая шоры?..» Она напоминает нам, что иногда знание небезопасно, даже знание своих глубочайших потребностей, ценностей и желаний. В таких случаях подходящий момент приходит, когда вы оказываетесь в безопасности или когда она уже не имеет значения, потому что у нас достаточно смелости.

Боязнь узнать правду о себе или об отношениях иногда скрыта за другими страхами. Например, у матери трудности в общении со взрослым сыном. Она боится прямо предложить ему вместе прийти к взаимопониманию, потому что не хочет услышать давние, пока невысказанные претензии. В этом случае ей придется признать, что она сожалеет о том, как воспитывала его. Но разговор она не начинает, потому что не хочет получить отказ и признать свою несостоятельность как матери. Оба страха сводятся к боязни осознания плачевного состояния отношений между ней и сыном. Многие в отношениях с родственниками, коллегами и партнерами принимают такое решение: «Если не раскачивать лодку в поисках истины, то мы не утонем». Это не вполне осознаваемое признание того, что судно уже идет ко дну.

Такой страх можно назвать страхом правды. Если она всплывет, уже нельзя будет по негласному договору делать вид, что все нормально. Первопричинный же страх не имеет названия. Он коренится в опыте прошлого — слишком отдаленного, чтобы его увидеть, — и скрыт под грудой воспоминаний.

Почему мы избегаем правды о собственной жизни? Почему отворачиваемся от боли?

Иногда мы делаем это непреднамеренно: просто не осознаем, не замечаем, что несчастны, потому что привыкли к этому состоянию. Оно как старые обои, только в душе, внутри нас. В отношениях мы свыкаемся с обидами, которые причиняют близкие, и даже

каким-то необъяснимым образом находим в них успокоение. Мы сидим, в безмолвии и неведении, на тихом берегу Леты — мутной реки забвения.

Строгое табу могло быть наложено в раннем детстве: запрещалось думать о том, кто мы на самом деле, — имело значение лишь то, что о нас говорят родители и другие авторитетные фигуры. Свои потребности иметь тоже не дозволялось — нам на них указывали. И возможно, даже сообщали, когда они удовлетворены, хотя внутри у нас было противоположное ощущение. Наши истинные таланты и призвание родителей также не интересовали, у них были собственные планы на наше будущее. Рискованно было говорить при родственниках о своих идеях, убеждениях, телесных ощущениях и истинных интересах. Если они не соответствовали общепринятым, нас могли осудить или изгнать из семьи.

Опасно показывать недостатки там, где считается, что мальчики и девочки должны хорошо себя вести. Демонстрировать отличия в среде, где все должны быть одинаковыми, чревато последствиями. В детстве, до обретения арсенала личных сил, мы знали, чувствовали и выбирали то, что было безопасным. Нам не давали познать свою идентичность, чувствовать то, что мы хотели, и, соответственно, действовать. Мы осознаём себя посредством своих чувств, потребностей, ценностей, желаний и страстей. Если в детстве опекуны подвергали их цензуре, как осознать себя сейчас? Подобные ограничения не дают делать решительные шаги в любом направлении. Перспектива действия вселяет страх.

Детские табу и недостаток знаний о себе мы несем во взрослую жизнь. Можно не знать своих потребностей и не догадываться об этом. Можно не подозревать, что оказался в неприемлемой ситуации. Выбор этой книги свидетельствует о том, что вы уже предположили, будто чего-то не знаете о себе. Бесстрашно познавайте себя целиком и определяйте, в какой части дремучей чащи вы находитесь сейчас. Сможете ли вы углубиться в лес, на исследование которого уйдет вся жизнь?

Иногда знание о себе поступает от других людей. Иногда мы нуждаемся в словах человека, знающего нас лучше, чем мы сами. Можно узнать, что собой представляешь, от мудрого друга или наставника — того, кто не осуждает, а поддерживает. Тогда уходит страх перед возможными открытиями и откровениями. Мы видим себя более зоркими глазами, чем наши.

Рассмотрим ситуацию с другой стороны. Предположим, вы знаете про друга больше, чем он сам, но не можете помочь ему, а лишь надеетесь, что он разберется самостоятельно. Приведу пример из личной жизни. Мой дом стоит рядом с полем для гольфа. Сегодня я видел, как из проезжающего гольф-кара вывалилась сумка с клюшками. Поставить игрока в известность об этом было невозможно, но он вскоре обнаружил бы пропажу. Таким образом, я был уверен, что он узнает то, что я знаю сейчас, но не могу ему сообщить. Все, что я мог сделать, — присмотреть за сумкой. Ситуация сразу показалась мне подходящей метафорой выбора правильного момента. Иногда мы узнаем истину

о других людях раньше их самих. Однако нам приходится ждать, пока они все поймут без нашей помощи.

Со стороны видно и понятно, почему родственник или друг ничего не может сделать, несмотря на множество вариантов. К сожалению, слова доходят только до префронтальной коры — центра логики и оценки человеческого мозга. А в тупике нас держат лимбическая система, где рождаются эмоции, и миндалевидное тело, где хранятся наши травмы.

Слова так глубоко не проникают. Мы не можем повлиять на наступление подходящего момента. Прочие причины бездействия тоже сильны. Мы говорим, условно выражаясь, на языке коры мозга, а страхи — на языке лимбической системы. В наших силах лишь быть рядом и надеяться. Зато в этом положении мы демонстрируем безоценочную любовь и принятие и позволяем процессу идти своим чередом, не вмешиваясь в него.

Порой наставления, услышанные в детстве, заслоняют нам истинное «я» и реальное положение вещей: «Выживай, все обдумывай, будь как маленький паровозик из сказки, у которого все получается, молчи и терпи, не будь слабаком, никогда не сдавайся, что бы ни случилось». Упорство и настойчивость, безусловно, положительные черты, но иногда именно они не дают выйти из тупика. Не следует винить себя за то, что собственная жизнь для вас — потемки. Трудно разобраться, что делать, когда не готов к действиям, и это можно понять. Знание и действие должны сойтись с готовностью — это и будет подходящий момент. Необходимость уйти

очевидна лишь тогда, когда вы готовы это сделать. Знание — это принятие и открытость, ведущие к готовности.

Не знать означает не позволять себе в полную силу чувствовать события и проблемы. Мы разрешаем себе осознавать ситуацию лишь настолько, насколько нам хватит ресурсов справиться с ней. Например, насилие ставит в безвыходное положение. Мы уверены, что стерпим все, но сомневаемся, что можем что-либо изменить. И не видим даже возможности перемен. Далее в книге мы рассмотрим некоторые чувства и обстоятельства, затуманивающие восприятие своего пути и возможности идти к новым перспективам.

У латинского слова *olim* есть три значения: «ранее» (в прошлом), «в течение некоторого времени» (в настоящем) и «начиная с этого времени» (в будущем). Попробуем аналогично использовать выражение «подходящий момент». Тогда «выбрать подходящий момент» будет означать «принять случившееся ранее и происходящее в течение некоторого времени, а также начиная с этого времени». Получается сложная задача.

В завершение добавлю о незнании: добровольное неведение — неудачный вариант, который часто предпочитают. Чтобы что-то изменить и получить надежду на счастье, надо быть готовым к знанию. Привожу две причины, скрытую и явную, по которым мы не можем прозреть и уверенно идти по жизненному пути.

- Мы заблуждаемся или обмануты. В отношениях или карьере играет отбой, а мы слышим побудку. Мы

игнорируем очевидное, не желая узреть полную картину. Мы не хотим знать, что нам нужно для действия, особенно для ухода, перемен и завершения.

- Мы надеемся, что плохое само как-нибудь рассосется и к нам начнут относиться хорошо.

Своего имени достойна лишь та надежда, которая приходит с осознанием необходимости перемен. Истинная надежда основана на том, что мы видим, а не на том, чего желаем, отрицая реальность. Иногда надежда, самообман и отрицание — одно и то же. Но не тогда, когда мы полностью отдаем себе отчет в происходящем, пока ничего не планируя.

Первый шаг к выходу из плохой ситуации состоит в том, чтобы осознать свою боль, назвать ее и обнажить давно скрываемую рану. Тогда установка «я должен оставаться здесь» меняется на «надо быстрее убираться отсюда». Но этот порыв к свободе начинается с жажды познания. Румпельштильцхен не оставит нас в покое, пока мы не узнаем его имя.

...Ситуация теперь оказалась очищена от обычной шелухи условностей и превратилась в решительное соприкосновение с реальностью, лишенной фальшивых покрывал или каких-либо прикрас [о процессе индивидуации].

Карл Юнг. Психология переноса*

* Пер. М. Собуцкого. Прим. пер.

НАШИ СТРАХИ ЗАПУГИВАЮТ НАС

Страх — главная причина невозможности выйти из тупика. Мы боимся неизвестности, поджидающей нас после решительного шага. Мы боимся перемен, будущего, нового, отсутствия привычного, знакомого и еще кое-чего: что мы не сможем выжить, предоставленные сами себе. Мы сомневаемся в своей автономности (этот вопрос рассматривается в третьей главе). Отношения могут быть надежным убежищем от внешнего мира, в котором мы, по собственному убеждению, не способны существовать.

Для начала стоит отметить, что любой страх связан с нежеланием потерять контроль над происходящим, оказаться бессильными перед лицом неожиданностей. Мы сомневаемся в своих внутренних ресурсах. Страх настолько глубоко вселился в нас, что мы уверенно приравняли контроль к безопасности. В результате даже наше самоощущение зависит от того, насколько мы можем управлять всеми сферами жизни. Мы не верим, что выживем, положившись на то, как лягут фишки, нам непременно надо самим их разложить. Мы боимся переступить черту, оставив позади знакомого дьявола, чтобы встретиться с незнакомым. Его зовут не Люцифер, а Прощай-Контроль.

Воображая, что основа стабильности — контроль, мы безотчетно отрицаем реальность. Например, мы так старательно контролируем партнера, что не замечаем, как несчастны в этих отношениях. Человек по определению не может полностью контролировать

свою жизнь. Тщательно сплетенные сети контроля дома и на работе — карточный домик. Единственный фундамент, на котором может устоять жизнь, — это факты, в том числе тот, что вы цепляетесь за что-то, давно ставшее ненужным.

Любые формы страха могут разуверить в вашей способности к самостоятельности и осуществлению перемен, внушить мысль, что надо всегда держаться за то, что имеешь. Страх диктует, что надо собрать побольше информации, найти спасителя, дожидаться, когда партнер первым сделает шаг.

Мы стоим на месте, выжидаем, откладываем, тянем и отказываемся от возможностей, лишь бы ничего не предпринимать. Мы можем застыть, оцепенеть на краю, колебаться в нерешительности, раздумывать над выбором, кажущимся оптимальным. Мы можем видеть себя испуганным ребенком, не способным пройти по непрочному мосту из прошлого в будущее. Мы уверены, что нет никакого «может быть». Мы так давно сидим на пепле, что не можем дозваться феникса своей души. Мы не видим, что и на пустырях растут цветы.

Иногда страх перемен оборачивается иронией. Остаться кажется необходимым, поскольку в одиночку мы не справимся. Мы не знаем, какими внутренними ресурсами располагаем, и чувствуем себя скорее заблудшими душами, чем капитанами своих судеб. Кажется, что мы ничего собой не представляем без других людей. Мы держимся за прошлое, хотя

оно уже ничего не дает, да и раньше лишь оберегало от страха перемен. Его эксплуатируют некоторые партнеры, группы, политические организации и культуры.

Страх уйти может базироваться на робости, на внутреннем осознании (неважно, правдивом или нет), что в одиночку не выжить. Мы нуждаемся в некоей структуре вокруг нас, будь то отношения, религия или организация, где нам указывают, что думать и делать. Сами мы на это не способны. Такие заблуждения произрастают из детства, если в семье не было определенного порядка. Казалось, что не выживешь, но идти было некуда. Поэтому мы привязались к тому, что давало ощущение организованности и безопасности. Семейная жизнь или недавние отношения могли нас дестабилизировать и лишить ощущения безопасности, а мы не сумели самостоятельно с этим справиться. Не к кому было обратиться, не удалось разобраться в своих переживаниях, понять их и вернуться в норму.

Иногда основу восприятия себя и окружающего мира задают религиозные и духовные организации. Взамен они забирают независимость, к которой мы не очень-то и стремились. И требуют только следовать своим заветам, не сомневаться в убеждениях, подчиняться правилам и чтить авторитеты.

Не стоит думать, что за безопасность и надежность надо платить отказом от независимости. Мы остаемся в среде, имитирующей заботу, но не позволяющей проявить себя или отнимающей идентичность, чтобы все были одинаковыми. Мы наконец ухватились

за что-то надежное в мирском водовороте, и держаться за это кажется проявлением верности спасителям. Однажды это действительно спасло нас, когда мы не умели ни действовать, ни думать, ни жить самостоятельно. Мы не знали, какую цену заплатим за это, просто впервые испытали доверие.

Под гнетом страха мы метались между крайностями: изоляция или связь, хаос или подчинение. Нас ни к чему не принуждали, мы сами были рады обрести то, без чего, казалось, не выжить. Таким образом, то, что одни назовут страхом ухода, для нас было удовлетворением потребности. Мы искали безопасность ради выживания и нашли ее. Теперь необходимость подчинения мы приравниваем к надежности. У нас есть своя крепость, неприступная не только снаружи, но и изнутри.

Когда-нибудь у нас появятся внутренние ресурсы и ощущение независимости, мы научимся сами думать и делать. Тогда у нас будет выбор. Если мы состоим, к примеру, в религиозной организации, то сможем найти другую, где дают больше свободы, или уйти в никуда. Можно ценить все хорошее, что организация дала вам, в то же время понимая, что вам это больше не нужно. Если дальше соблюдать религиозные традиции самостоятельно, вы сохраните все плюсы, в то же время избавившись от давления. Или пробуйте сначала сами встать на ноги, продолжая пользоваться поддержкой. Разумеется, такой, которая уважает и поощряет вашу свободу. Любой вариант хорош, если он вас

устраивает. Иначе вы попадете в страну крайностей Лилипутию, где внезапно прервались путешествия Гулливера.

МЫ ВЕРИМ В ТО, ЧТО МЫ ЗДЕСЬ,
ЧТОБЫ ТЕРПЕТЬ, А НЕ БЫТЬ
СЧАСТЛИВЫМИ

Многие заучили с детства, что в жизни важно уметь терпеть боль. И всю оставшуюся жизнь они в выборе руководствуются этим принципом. Они верят, что других вариантов нет, что они не заслуживают счастья. Привыкнув терпеть, они считают себя сильными, утешаясь тем, что «без боли нет результата». Однако не прекращают терпеть, когда результата все нет и нет. Они предпочитают терпение движению вперед — истинно мазохистское убеждение.

Непрерывного счастья не бывает ни в отношениях, ни в жизни вообще. Когда счастья мало, можно временно смириться с этим, в то же время высматривая, где его добрать. Оборот «в то же время» указывает на разницу между здоровой терпимостью к боли и нездоровой привычкой к ней. Способность терпеть боль делает нас сильнее, увеличивает внутренние ресурсы. Например, мы терпим физическую боль после несчастного случая, *в то же время* рассчитывая на положительный эффект лечения. В духовной практике такая позиция дает сострадание к другим. Сквозь призму своих ран мы видим чужие, которые, возможно, не замечали

раньше. Увиденное толкает нас к проявлению сострадания, как доброго самаритянина.

Вспоминается известная молитва о способности спокойно принять то, что нельзя изменить, и одновременно о мужестве изменить то, что нельзя принять. Это значит, что мы остаемся на работе, в отношениях, в организации достаточно долго, чтобы попытаться их улучшить, а если это невозможно, мы уходим. Пример: вы не получаете удовлетворения в отношениях и не можете принять то, что не меняется. Вы решаетесь на семейную терапию, но уходите, если не видите перемен к лучшему, несмотря на все усилия (в данном случае — на терапию).

Терапия предлагает два хороших варианта: найти свою правду и набраться мужества действовать. Непосредственный опыт реальности — профилактика самообмана. Действия, основанные на этом опыте и на личной ситуации, помогают избежать инертности. Действие может быть не физическим, а умственным, — например, осознанное присутствие до тех пор, пока внимание не переключится на приближающиеся события. Да, иногда действия требуют предварительного выжидания.

Мы можем не сомневаться в том, что обязаны терпеть боль, и заглушаем внутренние упреждающие сигналы, когда ее становится слишком много. Мы теряем ориентиры, особенно если нас учили, что мы живем не для успеха, а для преодоления. Вера в постоянное преодоление — тоже своего рода форма боли. Мы

перестаем понимать, кто достоин доверия, потому что убедили себя, что наш удел — страдание. Иов говорил (13:15): «Он убивает меня, но я буду надеяться на Него».

В начале главы я привел цитату из Декларации независимости США. Томас Джефферсон утверждает, что «люди склонны скорее сносить пороки до тех пор, пока их можно терпеть». Неужели мы терпим лишь потому, что можем? «Пока я могу сносить эти муки, у меня есть право на них». Мы путаем эту установку с разумным выбором, лишая себя тем самым возможности счастья. Директива подавляет интуицию.

Мы превращаемся в искушенных рационализаторов и твердим себе, что страдания закаляют характер. Мы отрицаем, что иногда терпеть — не в наших интересах. Митт Ромни в феврале 2020 года говорил о том, почему проголосовал за импичмент Дональда Трампа, и подсказал основания для рационализаторства: «Как я замечал — не только в бизнесе, но и в политике, — когда что-то в ваших интересах, мозг приводит на редкость убедительные аргументы в пользу этого... Я наблюдал, как это происходит с другими людьми и со мной».

Слово «терпение» (endure) происходит от латинского слова, обозначающего «отвердевать». Тот же латинский корень имеет слово durans — «заточение, потеря свободы».

Мы твердо сопротивляемся переменам и свободе, которую они несут. Терпение противоречит эволюции. Вместо развития мы стоим на месте, сохраняя

все в неизменном виде, пока не закроется занавес. Мы старательно предотвращаем перемены, а это несовместимо с успехом. У рожденных идти вперед принятие сложившихся обстоятельств по определению не может считаться успехом. Они ступают в неизвестность с дерзостью и рвением. Рвение определяют как «оптимизм, упорство и постоянную готовность» — какой замечательный девиз!

Многие превозносят боль вследствие религиозного воспитания. В протестантстве, например, ценится тяжелый труд. В других религиях страдания открывают врата в рай. Какая ирония в том, что конечная цель — счастье — достижима только в загробной жизни!

Девизом человека, смирившегося с несчастьем, может быть: «Я здесь, чтобы дать больше, чем могу». Здоровые границы кажутся ему эгоизмом. Пример такого отношения очевиден в католической молитве святого Игнатия де Лойолы:

*Господи, научи меня быть щедрым.
Научи меня служить тебе, как подобает,
Давать, не считая затрат,
Сражаться, не глядя на раны,
Трудиться и не искать отдыха,
Работать и не просить награды,
Кроме знания, что я исполняю твою волю.*

Однако вредно отказываться от всякого вознаграждения и пренебрегать границами, позволяющими

сохранить здоровье и рассудок. В молитве предлагается не обращать внимания на раны, вместо того чтобы лечить их, а за работу не ждать вознаграждения. Отдых тоже не предполагается, хотя в Библии Бог с удовольствием не работал в Шаббат. Предлагаю вам другой вариант молитвы — с учетом важности психологического здоровья, которое нам непременно понадобится, если мы хотим реализовать способности к развитию и служению.

Или к чему-то, ради чего стоит жить, чему-то большему, чем сама жизнь. Для этого следует заботиться о теле и разуме — единственных инструментах здоровья и святости.

*Господи, научи меня быть щедрым,
Отдавать без остатка все, чем я могу поделиться,
Сражаться, вовремя залечивая свои и чужие раны,
Трудиться и наслаждаться отдыхом,
Работать и ценить награду, не требуя ее.
Такой баланс дарения и заботы о себе дает мне уверенность,
что я исполняю твою святую волю и пребуду целым и невредимым.*

Это — альтернатива терпению, заставляющему собой пренебрегать. Вместо него мы выбираем равновесие и счастье. Вспоминается утверждение Джона Мильтона о том, что «Господь с природой заодно». В зрелом религиозном сознании божественное не противопоставляется человеческому.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

