РОСС
ЭЛЛЕНХОРН

КАК МЫ МЕНЯЕМСЯ

И 10 ПРИЧИН,
ПОЧЕМУ ЭТО ТАК
СЛОЖНО

Эту книгу хорошо дополняют:

Сила воли
Как развить и укрепить
Келли Макгонигал

100 способов изменить жизнь
Лариса Парфентьева

Просто космос
Практикум по Agile-жизни, наполненной смыслом и энергией
Катерина Ленгольд

Неприятие перемен
Как преодолеть сопротивление изменениям и раскрыть потенциал организации
Роберт Киган и Лайза Лейхи

Сердце перемен
Как добиваться изменений легко и надолго
Чип Хиз и Дэн Хиз

Ross Ellenhorn

How We Change
(And Ten Reasons Why We Don't)

HARPER WAVE
An Imprint of HarperCollins*Publishers*

Росс Элленхорн

Как мы меняемся

(и десять причин, почему это так сложно)

Перевод с английского Юлии Распутиной

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2021

УДК 169.943.8
ББК 88.26-723
Э47

Научный редактор Ксения Пахорукова
Издано с разрешения Ross Ellenhorn, c/o Levine Greenberg Rostan Literary Agency
На русском языке публикуется впервые

Элленхорн, Росс

Э47 Как мы меняемся (и десять причин, почему это так сложно) / Росс Элленхорн ; пер. с англ. Ю. Распутиной ; науч. ред. К. Пахорукова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 384 с.

ISBN 978-5-00169-340-6

Каждый из нас мечтает что-то поменять в своей жизни — избавиться от деструктивных привычек, чему-то научиться, стать более организованным или похудеть. Однако большинство так и не меняются. Психотерапевт и специалист в области психического здоровья Росс Элленхорн считает, что мы избираем неверный подход. Прежде всего нужно проанализировать, что нас удерживает от изменений. На примерах из своей практики автор подробно рассказывает о десяти основных причинах, которые не дают нам измениться. Вы сможете понять мотивы саморазрушительного поведения и вернуть веру в себя.

Издание будет интересно всем, кто интересуется психологией и саморазвитием.

УДК 169.943.8
ББК 88.26-723

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00169-340-6

© Ross Ellenhorn, 2020
This edition published by arrangement with Levine Greenberg Rostan Literary Agency and Synopsis Literary Agency.
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

Оглавление

Предисловие. Безграничные возможности нежелания меняться 13

ЧАСТЬ I. Неизбежный конфликт: перемены и боязнь надежды 31

Глава 1. Как я сюда попал? Десять причин не меняться и страх надежды 33

Глава 2. Конфликт между желаемым и действительным 38

Глава 3. Тревога, надежда и вера: три закона личностных изменений 55

Глава 4. Боязнь надежды 93

Глава 5. Гениальное спасение — притвориться мертвым 123

ЧАСТЬ II. Десять причин не меняться 149

Глава 6. Нет изменений — нет боли 151

Глава 7. Нет причин, по которым ты не можешь это сделать 188

Глава 8. Зеркало изменений 215

Глава 9. «Мы уже приехали?» 254

Глава 10. Тяжесть отчаяния и легкость надежды 282

Глава 11. Одиннадцатый портрет и глобальная природа «и… и» 322

Заключение 350

Благодарности 357

Примечания 363

Максу и Ребекке

Предположим, к примеру, что я покоряю Альпы. На свою беду, я загнал себя в такое положение, выбраться из которого могу, лишь сделав гигантский прыжок. Я никогда подобного не делал и не уверен, что мне это удастся. Надежда и вера в себя заставляют меня думать, что я не промахнусь, и наполняют тело силами сделать то, что без этих субъективных эмоций скорее невозможно. А теперь представьте, что верх одержали страх и сомнения... Или я решу, что ужасно предпринимать что-либо, не имея опыта, и буду колебаться до тех пор, пока, измученный, дрожащий и полностью отчаявшийся, не оступлюсь и не сорвусь в пропасть. Есть ситуации, когда вера порождает уверенность. Поверь в себя — и окажешься прав, потому что спасешься. Усомнись в себе — и снова окажешься прав, потому что погибнешь.

УИЛЬЯМ ДЖЕЙМС

Нет страха без надежды, нет надежды без страха.

БАРУХ СПИНОЗА

Предисловие

Безграничные возможности нежелания меняться

Я зашел в книжный магазин и спросил у продавца: «Где отдел самопомощи?» Она сказала, что, если ответит, мой вопрос лишится смысла.

Джордж Карлин

Вы жаждете изменений. Осознаёте все их плюсы. Предвкушаете благополучную, счастливую и успешную жизнь. Вы освоите позу журавля, избавитесь от пивного животика, эффективно распланируете время, выберетесь наконец из дома и встретите свою половинку, сделаете долгожданный шаг к новой работе. Вам будет чем гордиться, самооценка повысится, жизнь наполнится новыми ценностями и удовлетворением от самореализации. Итак, вперед. Вы составляете распорядок дня, заручаетесь поддержкой надежного единомышленника, устанавливаете напоминания в телефоне, покупаете дневник, чтобы отмечать свои успехи. В этот раз все получится!

И... ничего. Прорыва не случилось. Вы так жаждете перемен, но ничего не делаете.

Знакомая ситуация? А вспомните чувство, когда друзья или родственники из лучших побуждений подсовывают «простые» рецепты изменений? «Почему бы тебе просто не пить меньше (есть не так много, работать больше, зайти на сайт знакомств)?» В их тоне звучит: «С тобой что-то не так. В чем дело?»

Люди руководствуются благими побуждениями, заявляя, что измениться легко, достаточно лишь знаний и конкретных навыков. Но собеседники (к сожалению, как и многие профессионалы) не учитывают один важный момент.

Большинство программ саморазвития представляет собой обобщенный набор правил. Однако на пути изменений нет простых решений. История психотерапии убеждает нас, что недостаточно следовать советам профессионала или пробовать новые приемы.

Уметь помочь самому себе и есть истинное самосовершенствование. Мы сами должны управлять изменениями — конечно, прислушиваясь к окружающим и принимая во внимание коллективный опыт. Но выполнение рекомендаций «на автомате» без работы над собой не приведет к успеху. Мы должны отважиться взять в руки посох и отправиться в самостоятельное путешествие.

С желанием изменить свою жизнь приходит и осознание ответственности за нее. Меняться непросто. Потребуется много усилий, чтобы проложить свой путь. Вас могут охватить тревожные мысли, что успех или провал дела зависит исключительно от вас, а вслед за ними и чувство беспомощности.

Есть такая старая шутка:

— Сколько нужно психотерапевтов, чтобы поменять лампочку?

— Один. Но лампочка сама должна захотеть измениться.

Опыт специалистов по саморазвитию, количество визитов к психологу, личность коуча, друзья и родственники

в группе поддержки — все это не имеет значения. Только вы отвечаете за свою жизнь*.

Будем честны: слова «самостоятельность» или «ответственность» отнюдь не воодушевляют. Вряд ли вы встретите их в книгах или телевизионных передачах, где за несколько простых шагов обещают сделать вас стройнее, счастливее или влиятельнее (а вы в глубине души понимаете, что это туфта). В основе любых личностных преобразований лежат обязательства по отношению к самому себе. Именно поэтому что-то изменить всегда сложно. Осознание факта, что каждый из нас — хозяин своей судьбы, вызывает тревогу, а иметь дело с подобными глубокими чувствами обычно не столь приятно. Мы лишаемся привычного уклада жизни, комфорта, стабильности, возможности избежать ответственности и свалить вину на других. Стремление избавиться от одних чувств и заменить их другими, более приятными, обусловлено не порочностью нашей натуры, а естественными благими побуждениями, оно заложено природой. Внутренние силы рьяно охраняют существующее положение дел, и именно поэтому, несмотря на страстное желание и потребность в изменениях, мы часто оставляем все как есть. И речь не о слабости или лени, а о важном противостоянии.

Однако, осознав причины сопротивления, мы сможем использовать его силу для продвижения к желаемому. Правда, для этого сначала придется сделать шаг назад.

Возьмем для примера наркотическую и алкогольную зависимости. Сегодня в США на их лечение тратится 35 миллиардов долларов[1], более миллиона человек являются активными

---

* В контексте психотерапии или практик саморазвития ответственность — это, прежде всего, способность решать, когда и как действовать, выбирать формы и время изменений, понимать, каковы будут их последствия и принимать их. Другими словами, это способность отвечать, реагировать на вызовы среды. *Прим. науч. ред.*

членами сообщества «Анонимные алкоголики» (АА)[2] и только трети удается избавиться от зависимости[3]. Или занятия спортом: ежегодно мы тратим более 30 миллиардов долларов, пытаясь привести себя в форму[4], но 73 процента людей так и не достигают поставленной цели[5]. Предприятия в сфере похудения зарабатывают 66 миллиардов долларов в год[6], а 69 процентов сидящих на диете людей прекращают ее соблюдать[7]. В 80 процентах случаев те, кто храбро хранил верность капусте и киноа, снова набирают потерянные килограммы[8]. А новогодние обещания? Их не сдерживают 93 процента людей[9].

Стремление оставить все как есть мешает достичь не только важных целей, связанных со здоровьем и привычками: больше заниматься спортом, сесть на диету или избавиться от вредной зависимости, — но и более серьезных задач, связанных с саморазвитием, удовлетворением от работы и личных отношений или даже поиском смысла жизни. Силы противодействия сказываются и на малозначимых вещах. Сколько раз вы говорили себе, что нужно выключить видео и взять в руки книгу, больше времени проводить с детьми, не злоупотреблять фастфудом или ставить посуду в посудомоечную машину, а не в раковину? И сколько раз держались одну-две недели, а потом все возвращалось на круги своя? Бьюсь об заклад, что чаще всего так и было. Какими бы ни были масштабы цели, сохранять статус-кво* — это норма, а не исключение.

А теперь подумайте вот о чем. Чаще всего побеждает желание оставить все как есть, но это приводит к более серьезным последствиям, чем перемены. Люди умирают от сердечного приступа по разным причинам, но еще никто не умирал оттого, что отказался от пирожных.

---

* Статус-кво (лат. In statu quo res erant ante bellum). Это выражение использовали, чтобы обозначить положение, которое было до начала войны. Сейчас означает состояние, существовавшее до начала определенных перемен. *Прим. ред.*

Эта тенденция прослеживается и в глобальном масштабе. Наиболее яркий пример — повышение уровня Мирового океана. Ученые дают точный прогноз изменения климата и предлагают практические методы борьбы с ними[10], а мы всё не можем избавиться от старых разрушительных привычек. И, видит бог, не оттого, что прилагаем недостаточно усилий. Мы пытаемся измениться, виним себя за отсутствие упорства, лихорадочно разрабатываем новый план действий... Все это грызет нас. Но отчего же наши попытки чаще всего заканчиваются провалом?

Дело в том, что, несмотря на весьма привлекательные причины, подталкивающие к изменениям, часто существуют не менее привлекательные и весьма разумные причины сохранить текущую реальность. Привычная жизнь безопасна и стабильна, мы боимся показаться неудачниками, не хотим разочаровывать семью и друзей, если не получится измениться. Так зачем пытаться? В подсознании кроются и другие, более веские причины. До них не доходят советы и инструкции. Если вы переходите к действиям, не задумавшись, зачем вам изменения, если они кажутся единственным разумным выбором, а сохранение текущего положения дел — неправильным, вы вряд ли добьетесь успеха.

Согласно результатам исследований, серьезным и устойчивым изменениям должен предшествовать анализ[11, 12, 13]. Это не означает, что рекомендациями можно пренебречь. Однако вы извлечете из них пользу, лишь когда предварительно взвесите все за и против.

Возьмем, например, любую диету. Соблюдайте ее — и вы похудеете. Посещайте спортзал — и обретете форму. Прислушайтесь к советам — и сможете избавиться от дурной привычки. Все понятно как дважды два. Но следовать рекомендациям не так-то просто. Потому что преобразования кроются внутри и требуют нелегкой внутренней работы,

прежде чем вы начнете действовать. Результатом этой работы становится твердое решение перемен. Помните детскую загадку про курицу и яйцо? В нашем случае нет никаких сомнений, с чего начинать — всегда с анализа.

Плюсы анализа и минусы советов

Вот некоторые статистические данные, которые вас сильно удивят[14]. Речь о самой неподатливой для изменений поведенческой модели: о зависимости. Оказывается, большинство жителей США, которые избавились от алкогольной зависимости, сделали это не прибегая к лечению. Более того, те, кто избавился от дурной привычки самостоятельно, придерживаются трезвого образа жизни дольше, чем те, кто прошел лечение. Это следствие серьезного самоанализа и вывода, что необходимо бросить пить. Решение, которое мы приняли в результате внутренней работы, позволяет твердо придерживаться цели. Мы — та лампочка в кабинете психотерапевта: чтобы измениться, нужно захотеть. А для этого необходимо понять, почему мы сопротивляемся переменам.

Эта книга поможет вам эффективно проанализировать любую свою ситуацию, глубже понять свое сопротивление изменениям в целом и в конкретной ситуации. Оно перестанет быть колоссальной загадочной силой, не поддающейся влиянию. Я описал десять личин, под которыми скрывается неприятие изменений. Изучите их внимательно — возможно, один из портретов покажется вам знакомым. А если вы сопоставите его с причиной (или причинами), по которой страшитесь перемен, путь к преобразованиям станет намного легче.

«Как мы меняемся» и ваше развитие

«Если вы не знаете своих врагов, но знаете себя, вы выиграете одно из каждых двух сражений и одно проиграете», — писал знаменитый Сунь-цзы в книге «Искусство войны».

Слова Сунь-цзы можно отнести и к борьбе за изменения. Знать, чего хотите — более здорового образа жизни, благополучных отношений, увлекательной работы, — полдела. Самая важная составляющая — понимать, какие препятствия вы возводите перед собой (это и есть враг). Мы уверены, что хотим изменить текущие обстоятельства: сидячий образ жизни, неудовлетворительные дружеские отношения, неинтересную работу. На самом деле причины застопорки не столь очевидны. Крайне важно выявить истинные мотивы, изучить их и понять, почему исходное состояние так притягательно для нас.

Ниже я приведу четыре способа погрузиться в изучение сложной природы противодействия.

1. Перестать стыдиться. Если как минимум один из моих десяти портретов вам знаком, значит, у нас есть что-то общее. Осознание, что мы оба находимся в одинаковой ситуации, поможет вам меньше стыдиться неудач на пути к преобразованиям.

В отличие от вины — скверного ощущения, что вы сделали нечто безнравственное или дурное, — стыд наводит на мысли, что с вами что-то не так. Это коварное и опасное чувство. Стыд часто считают устрашающей движущей силой, некоей психической угрозой, что заставляет идти вперед. На самом деле он уничтожает мотивацию. Вы слышите: «Ты сломлен. Сдавайся!»

Стыд внушает нам чувство собственной неполноценности. Он гнездится в глубине, в изоляции, вдали от реальности. Чем меньше у нас ощущения сходства с окружающими, тем больше он разрастается. Понимая и наблюдая схожие проблемы у окружающих, вы уменьшите над собой власть стыда.

Допустим, вы находитесь в группе людей, которые хотят бросить курить. Куратор просит всех применить метод

наведения образов. Вы закрываете глаза и представляете себе, что успешно бросили курить, воображаете свое психологическое и физическое состояние в этот счастливый день. Открыв глаза, вы видите других членов группы. Чувствуете ли вы, что движетесь с ними в одном направлении? Лишь немного. Получили ли вы стимул бросить курить, практикуя это упражнение? Совсем небольшой. А что, если куратор попросит всех назвать причины, почему бросить курить сложно, запишет их на доске и сравнит? Один говорит о прелести первой затяжки. Другой — что курение успокаивает. Третьему нравится сам ритуал: вытащить сигарету из пачки, закурить. Вам курение помогает сосредоточиться на работе. Люди кивают и улыбаются, соглашаясь. Какие чувства у вас возникли? Возможно, единения с другими. И ощущение стыда теряет свою остроту. Как выясняется, многим знакомо такое поведение. И вам оно уже не кажется столь постыдным. Даже обсуждая то, что казалось дурным, вы, возможно, почувствуете душевный подъем.

Ощущение схожести притупляет стыд и повышает мотивацию. Когда мы понимаем, что другие сталкиваются с подобными проблемами, мы говорим себе: «Я могу это сделать!» Неслучайно на встречах АА люди представляются так: «Я алкоголик». Признаваясь в чем-то постыдном в группе, вы обретаете собратьев по несчастью, стремящихся к одной цели.

Изучая десять способов изменить себя и привычный уклад жизни, помните: мысль, что вы не одиноки, повысит мотивацию и не даст задохнуться от стыда.

2. Концепция «и... и». Когда мы пытаемся что-то изменить в своей жизни, мы всегда ощущаем противодействие. Всегда. Этого невозможно избежать. Отсюда важный вывод: если сопротивление неизбежно, рассматривайте его как часть процесса преобразований. Таким образом, перемены

и сохранение статус-кво — это не «или... или», а «и... и», две части одного целого.

Людям западной культуры сложно признать две противостоящие силы как элементы единого. Мы привыкли оперировать противоположными понятиями: чистый — грязный, успех — неудача, красивый — уродливый. Вездесущая реклама, рассчитанная на увеличение продаж, лишь усиливает эту наклонность, предъявляя нам вымышленную, сверкающую чистотой реальность, где обитают здоровые и успешные индивиды. (Кстати, бóльшая часть книг по саморазвитию подозрительно удачно вписывается в эту модель.) Не хочу слишком задерживаться на различиях в мировоззрении человека Запада и человека Востока, но отмечу, что той же китайской философии не свойственно черно-белое мышление. Такой подход поможет по-новому взглянуть на перемены.

Наиболее яркий пример — символ инь и ян, где черное и белое переплетаются и вместе составляют единое целое. Две, казалось бы, противоположные материи взаимодействуют, и нельзя постичь одну из них без другой.

Давайте рассмотрим пример из реальной жизни. Художник не может изобразить свет, не используя тени, и не напишет тени без света. Итальянцы называют это chiaroscuro, что дословно означает «светотень» и объединяет два противоположных понятия. Искусство — это всегда «и... и».

То же самое с переменами: не представляя природу реальности, вы не осознаете их суть. Стабильность и изменения нужно рассматривать как части одного целого, и тогда добиться перемен и закрепить их будет легче. В следующих главах вы поймете, как принятие двойственности помогает двигаться вперед.

3. Личное как часть целого. Говоря о желании ничего не менять, важно понимать одно свойство человеческой природы.

Оно, вместе с моделью «инь-ян», поможет в процессе преобразований даже в мелочах.

«Чем больше в вас индивидуальности, тем больше и универсальности», — сказала писательница Нэнси Хейл[15]. Эта мысль совершенно справедлива как для искусства, так и для врачебной практики. «То, что наиболее личностно, то наиболее всеобще», — отмечает последователь гуманистической психологии Карл Роджерс*. Читая эту книгу и осознавая свое сопротивление, вы откроете универсальные причины желания ничего не менять.

Каждая из десяти причин, описанных в следующих главах, — составляющая единой философии, которая проливает свет на человеческую природу. В совокупности они описывают то, с чем мы сознательно боремся: ответственность за свою жизнь, горечь одиночества, стыд, желание быть смелым вопреки уязвимости, борьбу с надеждой и верой. Воспринимая десять причин как одно целое, вы лучше поймете глубинные жизненно важные черты человеческой природы и их влияние на нашу жизнь. И, надеюсь, осознаете причины сопротивления — неважно, идет ли речь о безуспешных попытках убраться в шкафу или стать волонтером с целью изменить мир к лучшему.

Я с удовольствием сравниваю свою книгу с работами художника Чака Клоуза. Его последние портреты состоят из мелких ячеек. Если стоять близко к картине, каждая из деталей покажется отдельным прекрасным произведением искусства. Немного отодвинувшись, видишь общую панораму, в которой каждый кусочек приобретает больший смысл и ценность. Множество маленьких бусин складывается в мозаичное полотно, играющее красками и контрастами.

---

* Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М. : Прогресс, 1994.

Если отойти еще дальше, ячейки сливаются в прекрасный портрет, одновременно и слегка размытый, и поразительный в своей точности. А издалека его почти невозможно отличить от фотографии.

То же и с преобразованиями. Это сложно, поскольку попытка даже малейших изменений затрагивает глубинные процессы.

Идея целого, состоящего из маленьких кусочков, напоминает мне то, что написал в XVI веке раввин Симха Буним Бонарт[16]. Бонарт считал, что люди должны носить в обоих карманах по клочку бумаги. На одном нужно написать «Я лишь прах и тлен», на другом — «Мир создан для меня». Секрет заключается в том, что оба утверждения — правда, и справедливы они только вместе. Нужно лишь знать, когда и какую бумажку прочесть.

Мы созданы из космической пыли. В каждом из нас — частичка Вселенной, и в то же время мы всего лишь прах. Наша жизнь — это инь и ян мироздания. Можно считать, что процесс изменения личности касается лишь бренного тела конкретного индивида. Но все же полезнее рассматривать свое поведение во взаимодействии с миром, что был создан для тебя.

Вы подумаете, что искать взаимосвязь с человечеством в зависимости от смартфона, желании похудеть или стать более организованным — слишком обстоятельный подход к переменам. Но и сама жизнь — это серьезная штука. И даже к незначительным изменениям мы часто подходим вдумчиво: они все время в нашем мозгу. Давайте удостоим внимания мелкие детали, ибо благодаря им наш человеческий опыт (или, другими словами, восприятие прекрасного и сложного мира) становится богаче.

Я вовсе не отвлекаю вас от цели, предлагая рассмотреть желаемые перемены во вселенском масштабе. Звучит

сомнительно, я знаю, — сам все время сталкиваюсь с этим. Когда я решаю что-то изменить, я «превращаюсь» в метателя дротиков: прищуриваюсь, фокусируюсь на мишени, игнорирую все, что отвлекает, и целюсь прямо в яблочко. И знаете что? Такой подход хорош для ирландского паба вечером в пятницу, но совершенно не работает, когда речь идет о личностных изменениях.

Даю слово: поразмыслив о связи между изменениями в своей жизни и всем человечеством, вы не наберете вес, не подурнеете, не почувствуете себя более одиноким или менее удовлетворенным. Наоборот, поняв человеческую природу и выявив причины, по которым вы не желаете меняться, вы продвинетесь вперед. Возможно, вы пересмотрите саму концепцию изменений. Возможно, обнаружите, что дело не в лишнем весе, а в нелюбви к своему телу; не во внешнем виде, а в тревоге, как выглядите со стороны; не в одиночестве, а в неспособности пребывать в нем; не в недостатке увлеченности, а в потребности полюбить ту часть себя, которая не хочет изменений. Возможно, вы не прочь скинуть несколько килограммов. Но, рассматривая свое желание перемен как часть общей картины, вы продвинетесь быстрее.

Один известный телеведущий, специалист в области саморазвития, недавно «поработал» над собой: сделал пластическую операцию. Теперь он действительно выглядит моложе, но его лицо практически утратило человеческие черты и напоминает перекошенную маску, карикатуру на прежнего себя. Для меня это лучшая иллюстрация поверхностных изменений — искажающих, уродующих, противоречащих глубине человеческой природы.

Стереть морщины при помощи скальпеля так же притягательно, как найти магическое средство или простое решение. В этой книге такого нет. Я предлагаю другие изменения: последовательные, выношенные, глубокие и вознаграждающие,

без насилия и напора. Такие перемены происходят в контексте общечеловеческого опыта, в котором стремление к стабильности тесно переплетено со стремлением к изменениям.

4. Разобраться с боязнью перемен. Признав сопротивление частью человеческой природы, вы перестанете считать его чем-то ненормальным. Осознанность означает отказ от убеждения, что нам нужны перемены и что они должны произойти немедленно. Важно избавиться от мысли, что без них вы ущербны. Анализ изменений включает все факторы, в том числе и желание оставить все как есть.

Вы не осознаете перемены, склоняя весы в их пользу, рассматривая их как единственный верный выбор, а статус-кво — как тупик. Чтобы остаться верным девизу «с одной стороны... с другой...», придется признать, что боязнь перемен обладает неким весом. Иначе и рассуждать не о чем.

Это означает, что сопротивление — сила, которая, как ни досадно, препятствует желанным положительным переменам, — не враг. Истинное самопознание подразумевает исследование и своей сопротивляющейся части. Чем лучше вы познакомитесь с ней, тем менее вероятно, что вы «проиграете», как выразился бы Сунь-цзы.

Самый важный вывод относительно «Десяти причин не меняться» таков: сопротивление переменам необходимо рассматривать как нечто разумное, тогда ваши шансы увеличатся.

Понимание десяти причин сопротивления позволит уйти от убеждения, что перемены — единственный оправданный выбор. Существующая реальность — это часть вашей жизни, и на то есть веские причины. По мере знакомства с книгой вы поймете, что в основе сопротивления переменам лежит желание любить себя и защищаться от некоторых разрушительных эмоций.

Нежелание что-то менять, продиктованное заботой о себе, иногда препятствует важным изменениям, встает на пути естественного процесса развития. И все же это часть вас. Механизм самозащиты не ставит целью навредить, несмотря на порой весьма негативные последствия. Не считайте сопротивление переменам бракованной деталью, это неправильно. Нужно лелеять это чувство, ведь оно рождено любовью к себе. Если вы не позаботитесь о нем, подавите и вытесните из сознания, вы не сможете проанализировать перемены. И следовательно, измениться.

Хотите услышать сенсационную новость? Люди не роботы (по крайней мере, пока). Относиться ко всем одинаково, как к идентичным простым механизмам, и пользоваться единой инструкцией по устранению неисправностей не только негуманно, но и нерезультативно.

Единого для всех рецепта нет, поскольку источник изменений находится внутри той части сознания, что отвечает за бытие, иными словами, за опыт взаимодействия с внешним миром, а не за действие — бездумную механическую работу.

Книга «Как мы меняемся» призывает провести сложную и часто болезненную работу на живом, думающем и чувствующем независимом человеческом существе. Это совсем не просто. Задача усложняется еще и тем, что в современном мире к людям всё чаще относятся как к товару.

От людей до роботов: отказ от размышлений

Более сорока лет назад известный психоаналитик и общественный критик Эрих Фромм писал об угрозе формирования общества, которое предпочитает обладание бытию[17]. В мире, где ценится обладание, вы не только стремитесь заполучить как можно больше материальных благ. Ваше взаимодействие с миром — поведение, внешний вид, образ мыслей — рассматривается с точки зрения полезности, как инструмент

достижения целей. Фромма, наряду со многими общественными мыслителями 1950, 1960 и 1970-х годов, волновала угроза, которую сегодня сочли бы странной, — конформизм. Философы опасались, что придет время, когда все будут стараться выглядеть и действовать одинаково. Наряду с конформизмом их беспокоили и другие явления XX века: популярная тенденция вписаться в общество, соответствовать некому идеалу заставляла забыть о собственной уникальности и пренебрегать индивидуальностью остальных. Этот феномен оторванности индивида и от самого себя, и от других получил название «отчуждение». Фромм определяет его как «тип жизненного опыта, когда человек становится чужим самому себе»*.

Конформизм и отчуждение волновали общество добрые тридцать лет и стали частью духа времени, легко угадываясь в бит-поколении, феминизме и антивоенном движении, борьбе за гражданские права и философских работах Мартина Лютера Кинга. Они прослеживаются даже в сериале «Соседство мистера Роджерса» и в фильмах об одиночках и бунтовщиках: «12 разгневанных мужчин», «Выпускник», «Пролетая над гнездом кукушки».

Но времена меняются. На каждом углу мы видим магазины Banana Republic, на экранах мелькают копии Кардашьян и кадры реалити-шоу «Скажи платью “да!”». Липосакция, криолиполиз, ботокс теперь доступны так же, как шампунь. Стремление навесить на себя определенный ярлык не только принимается, но и приветствуется. Книги, видеоролики и YouTube-каналы советуют, как приблизиться к идеалу. Но самое показательное явление — это победоносная президентская кампания, построенная на обезличивании других. Теперь вы согласны, что прогнозы основателей

---

* Фромм Э. Здоровое общество. — М. : АСТ, 2005.

гуманистической психологии о том, что люди превращаются в товар, оправдались?

Похоже, что «иметь» одержало верх над «быть». Мы живем в некоем подобии коллективной амнезии, забыв о существовании человечных и близких отношений в отличие от купли-продажи и позиционирования себя как товара. В такой атмосфере мы одержимы упаковкой, пренебрегая тем, что внутри.

Как все это связано с личностными изменениями? Общество потребления оценивает преобразования индивида исходя из его полезности и сходства с другими, как товар в хозяйственном магазине. Вы прекрасная, хорошо смазанная самоходная газонокосилка? Или полностью покрыты ржавчиной? В обществе потребления личностные преобразования сводятся к умению привести в порядок то, что имеешь и чем будешь торговать: новое тело, новый навык, новая точка зрения, новый я!

«Как мы меняемся» возвращает нас к минувшей эпохе, когда книги, подобные труду Эриха Фромма, пользовались спросом у широкой публики. В те годы мыслители, такие как Ролло Мэй[18], Мартин Бубер[19], Пауль Тиллих[20] и Иван Иллич[21], присоединились к Фромму и рассказывали широкой аудитории о том, как раскрыть свой потенциал, совершая мужественные поступки, а не выполняя пошаговые инструкции. Книгу Мэя «Смысл тревоги»*, где тревога описывается как важная часть человеческого опыта (а не как болезнь, от которой быстро избавляет пилюля, как принято считать сегодня), читали по всему миру.

Авторы прославляли часть человеческой натуры, которая отвечает за «быть», и утверждали, что человек не механизм, который можно починить. Апеллируя к человеческим

* Мэй Р. Смысл тревоги. — М. : Независимая фирма «Класс», 2001.

качествам читателя, они предлагали ему проанализировать ситуацию и принять решения, способные придать жизни более глубокий смысл. Такой подход не имеет ничего общего с описанием шагов, которые нужно сделать, чтобы успешно вписаться в общество.

Я не буду строить предположений. Ставлю на то, что эта книга оказалась в ваших руках потому, что вы решились изменить свою жизнь. Возможно, речь о привычках — перейти на здоровое питание или начать медитировать. Или желание повысить профессиональный уровень и научиться чему-то новому. Может быть, вы ставите более глубокие цели, связанные с личностным ростом, — встретить любимого человека или сменить профессию. Не исключено, что все еще более серьезно: вы стремитесь наполнить свою жизнь глубоким смыслом.

Если вас не заинтересуют труды послевоенных философов, ничего страшного. Я написал эту книгу, чтобы помочь осуществить преобразования. Но перемены не произойдут, если вы рассматриваете то, что хотите изменить, в отрыве от себя, как нечто чуждое, просто вещь.

Если бы мне не пришлось погружаться в глубины человеческой натуры, писать книгу было бы намного легче. Я бы составил компактный томик советов, не фокусируясь на внутреннем мире человека и его анализе. Признаюсь, временами я испытывал соблазн не углубляться, а дать практические советы. Кто-то чистит вам апельсин, остается только съесть — разве это не чудесно? Но жизнь не чудо. Она прекрасна, внушает глубокий трепет, а также борется с мерзостью, пустотой и неискренностью. Жизнь — это и то и другое. Как и перемены.

В путь

Книга «Как мы меняемся» состоит из двух частей. Первая дает общее представление о преобразованиях: что толкает

к переменам и какие препятствия возникают на пути к ним. Вы познакомитесь с важными экзистенциальными идеями об одиночестве и ответственности, их влиянии на тревожность, узнаете о боязни надежды — эту концепцию, крайне важную для процесса изменений, я разработал и исследовал совместно с командой Ратгерского университета.

Во второй части я подробно рассматриваю «Десять причин не меняться». Перед вами предстанет целая галерея портретов, визуализирующих страх перемен, они помогут вам проанализировать ситуацию. В последней главе вы познакомитесь еще с одним портретом, который доказывает, как важны социальные составляющие в процессе преобразований.

ЧАСТЬ I

Неизбежный конфликт: перемены и боязнь надежды

Глава 1

Как я сюда попал? Десять причин не меняться и страх надежды

Кто чувствует себя предназначенным для созерцания, а не для веры, для того все верующие слишком шумливы и назойливы — он обороняется от них.

Фридрих Ницше

Более 30 лет клинической практики — с пациентами с серьезными психическими расстройствами и с обычными людьми, которым требовалось не более одного визита в неделю, — позволили мне осознать, какой властью обладает нежелание меняться. Но именно пациенты с тяжелыми психическими расстройствами позволили понять скрытые, привлекательные и обоснованные причины, по которым нам не хочется что-то менять.

Быть пациентом психиатра непросто. Наше общество склонно налагать клеймо на страдающих от душевных расстройств, таким людям сложно освоиться в школе или на рабочем месте, выстроить отношения с соседями. Модели поведения и чувства, выбивающиеся из некой идеализируемой

нормы, безжалостно трактуются как требующие медицинского вмешательства. Люди, отвергнутые обществом, ограниченные в своих возможностях, получают от окружения сигнал о своей безнадежной ущербности. Они живут на пределе человеческих возможностей, во власти социальной изоляции и разочарования в себе. Но именно они могут научить нас коечему важному. Их опыт — это общечеловеческая мудрость.

Многие из тех, с кем я работаю, нашли удивительный способ измениться и идти вперед, несмотря на серьезный деморализующий опыт. Они возвращаются в школу или в коллектив, развиваются профессионально, возобновляют занятия спортом, заводят друзей, находят любимых. Однако многие охраняют существующую реальность как святыню и отказываются от перемен. И тем и другим есть что рассказать нам о сложной и часто парадоксальной природе личностных изменений.

Десять причин не меняться

1. Сопротивление изменениям защищает от осознания, что ты одинок и сам несешь ответственность за свою жизнь.
2. Сопротивление изменениям позволяет не думать о том, «что дальше».
3. Сопротивление изменениям защищает от неизвестности.
4. Сопротивление изменениям защищает от собственных ожиданий.
5. Сопротивление изменениям защищает от ожиданий других.
6. Сопротивление изменениям защищает от осознания своего места в жизни.
7. Сопротивление изменениям защищает от осознания, как далеко вы от цели.

8. Сопротивление изменениям защищает ваши воспоминания о перенесенной боли.
9. Сопротивление изменениям защищает от изменения взаимоотношений с окружающими.
10. Сопротивление изменениям защищает от изменения взаимоотношений с собой.

Я начал формулировать принципы механики изменений в молодости, будучи социальным работником в Уолтеме, штат Массачусетс, когда занимался групповой работой с пациентами с различными психическими заболеваниями. Группа была открытой: одни постоянно уходили, а другие присоединялись. Со временем у меня возник вопрос: почему участники группы упорно сопротивляются положительным изменениям?

Несколько лет подряд я систематически задавал этот вопрос пациентам. Несмотря на различия между людьми, ответы были удивительно схожи.

Однажды ночью я сел и классифицировал ответы. Я пришел к выводу, что у каждой причины сопротивления изменениям есть свои внутренние логика и обоснование. Я стал рассматривать желание оставить все как есть в качестве образа действий, как некий ответ для тех задач, которые не решаются изменениями. Это касается даже таких ситуаций, где перемены напрашиваются сами собой. Я назвал получившийся список «Десять причин не меняться» и показал своей группе.

С пациентами мы анализировали моменты, которые представляют наибольшие трудности для пациентов. «Десять причин» стали мощным инструментом. Отказавшись от примитивного категоричного восприятия «перемены — это хорошо, а статус-кво — плохо», мы с любопытством присмотрелись к желанию ничего не менять. Если воспринимать его как благоразумную модель поведения, выяснили мы, люди легче осуществляют перемены. Анализ помогает высвободить

мотивацию. Это более эффективно, чем следовать чужим советам и инструкциям. Мы освобождаемся, как фокусник Гудини*: тело, сдавленное цепями, ремнями и тканью, нужно расслабить, не пытаться разорвать путы, а поддаться им.

Я понял, что ключ к переменам — в этом парадоксе.

Позже я применил «Десять причин» в своей психотерапевтической практике. Результат аналогичный: люди осознали взаимосвязь сопротивления переменам с привлекательностью и обоснованностью желания ничего не менять. Я успешно протестировал десять причин и в личной жизни, чтобы совершить изменения, которых никак не мог добиться, несмотря на все желание.

Мое осознание парадоксальной природы изменений не ново. По сути, это отражение главной ценности в социальной работе. Выражение «найти отправную точку» стало ключевым в моей практике. Это способность непредвзято проанализировать ситуацию пациента, а не подталкивать его к переменам. «Десять причин» отражают и другие терапевтические методы, например «парадоксальное вмешательство»[1] (забавное для реверсивной психологии определение) в семейной терапии, когда врач советует пациенту и далее придерживаться поведенческой модели, от которой тот хочет отказаться, чтобы показать логику разрушительного поведения. «Десять причин» схожи и с концепцией «безусловного позитивного внимания» в гуманистической психологии[2], и с взятым из буддизма психотерапевтическим подходом «поддаться сопротивлению»[3], и с «мотивационным консультированием»[4] при работе с зависимостью, когда в беседе с врачом беспристрастно фиксируются все за и против, в отличие от конфронтации с выключенным и неспособным разумно мыслить мозгом.

---

* Гарри Гудини (1874–1926) — американский иллюзионист и актер. Прославился сложными и рискованными трюками. *Прим. ред.*

Найти «отправную точку», раскопать причины нежелания меняться, воспринимать его как разумное — все это не мои открытия. Но я верю, что деление на десять небольших блоков поможет глубже понять сопротивление изменениям. Преобразование и противодействие им станут переменными, которыми вы сможете управлять.

Смысл «Десяти причин»

Почти два десятилетия «Десять причин» пролежали в ящике. Я обращался к ним время от времени, чтобы лучше понять природу сопротивления пациентов. Этот инструмент казался надежным и понятным, в духе прагматичного подхода Дьюи. Но со временем я понял, что «Десять причин» помогают глубже понять сложные процессы, лежащие в основе перемен. Попытка структурировать результаты жестокого общего разочарования теперь превратилась в нечто измеримое.

Это не значит, что «Десять причин» существуют в теоретическом вакууме. Они связаны с неким важным опытом — нашей способностью надеяться и разочарованием, которое заставляет бояться надежды. Но все это было не больше, чем теорией, любопытной идеей.

Недавно все изменилось.

Изучение боязни надежды

Осенью 2018 года я выступал с лекцией на тему десяти причин в Ратгерском университете в Ньюарке в рамках курса психологии эмоций профессора Кента Харбера, социального психолога, изучающего психологические ресурсы. При словах о боязни надежды Кент оживился и предположил, что мои теоретические изыскания можно измерить и изучить. Так начались совместные исследования, подтвердившие данные, полученные мной в практической работе[5].

Глава 2

Конфликт между желаемым и действительным

Сладкая мука ожидания позволяет нам чувствовать, что мы живы.

Альбер Камю

В начале 1930-х профессор психологии Берлинского университета Курт Левин сидел в кафе с большой группой студентов[1]. Официант внимательно выслушал их пожелания, ничего не записывая, и ушел. Через 15 минут он вернулся с подносом и поставил перед каждым заказ. Позже, когда официант уже убрал со стола, но еще не принес счет, Левин попросил повторить, что ел каждый из них. Официант прекрасно справился с задачей. Тогда профессор поинтересовался, что заказывала большая компания за соседним столом. Официант поразился: «Понятия не имею, они уже расплатились!» Для Левина, обладавшего даром видеть сложное в обычном, наступило озарение. «Как же так? — изумлялся профессор. — Официант помнит все до мельчайших подробностей, но только пока клиент не уплатил по счету». Левин предположил, что с момента принятия заказа до закрытия счета возникает конфликт,

который стимулирует работу памяти. Но с завершением задачи (оплатой счета) напряжение исчезает, как и зафиксированная информация.

Размышляя об этой простой ситуации — принятии заказа официантом, — Левин и другие исследователи пришли к общим теориям достижения целей. Левин — основатель современной социальной психологии и ключевая фигура психологии организации. Самые важные аспекты его работы касаются конфликта, возникающего между реальностью и ожиданиями при стремлении к конкретной цели, и влияния интенсивности этого конфликта на нашу мотивацию[2].

Левин попал под влияние гештальтпсихологии[3]— радикального подхода к изучению человеческого мировоззрения и решению проблем. Для понимания идей, касающихся мотивации, важно разобраться в термине «гештальт». Осознание взаимосвязей между конфликтом, целями и мотивацией поможет вам понять мои выводы в отношении личностных изменений.

Слово «гештальт» («форма» в переводе с немецкого) обозначает нечто целое, узнаваемое и постижимое. Гештальтисты считают, что наше сознание, встречая группу разрозненных объектов, стремится объединить их. Вы входите в комнату, видите четыре вертикальные деревяшки цилиндрической формы с горизонтальной доской сверху, с одной стороны которой торчат бруски поменьше с венчающей их изогнутой планкой. Какой сигнал поступает из разума? «Сооружение из деревянных элементов»? Нет, «стул». И видите вы тоже стул. Это и есть гештальт: мы воспринимаем целое вместо отдельных частей. Как только вы входите в комнату, разум, воспринимая стены, потолок и пол, передает сигнал «комната», а не «гипсокартон, розетки, оконные рамы, петли». Это тоже гештальт. А осознание того, что в комнату входите «вы»? Гештальт.

Психика стремится к целому и противится всему, что не укладывается в это понятие — несовпадению двух или более вещей, которые, по нашему мнению, должны сочетаться. И действительно, некоторые психологи считают, что эмоции не что иное, как результат несоответствия реальности ожиданиям, а потому исчезают с устранением конфликта[4]. Сталкиваясь с противоречивыми факторами, сознание стремится разобраться с ними, объединить в целое, чтобы снизить напряжение. Несоответствие должно обрести смысл. Без этого мир покажется раздробленным, как хаотичное движение бесформенных пылинок в луче света. Не будет ни стула, ни комнаты, ни вас.

И в этом заключается удивительный парадокс человеческой природы. Наше сознание не выносит противоречий и стремится избавить нас от них. И что же мы делаем вместо того, чтобы пребывать в довольстве и покое? Мы ставим цели. Мы жаждем перемен. Постановка задач сама по себе подразумевает конфликт — между тем, где вы сейчас, и тем, где хотите оказаться. В результате возникает напряжение, а стремление избавиться от него часто приводит к положительным результатам — мотивации в достижении цели. С достижением цели напряжение исчезнет. Именно поэтому официант демонстрирует блестящую память: он стремится разрешить конфликт, возникающий с момента принятия заказа до его оплаты. Память — это инструмент, который помогает решить эту задачу. И именно поэтому официант забывает, что заказывали клиенты, сразу после предъявления счета. Он осуществил задуманное, ни конфликта, ни напряжения больше нет.

Таким образом, успешное достижение цели — один из важных способов избавиться от напряжения, возникающего при сопоставлении ожиданий и реальности. Конечно, есть и другой, более легкий способ разрешить конфликт — сдаться. Нет цели — нет противоречия; нет противоречия — нет

напряжения. К желанию отступить я еще вернусь, оно важная составляющая этой книги. А сейчас давайте подробнее рассмотрим, как напряжение из-за несоответствия желаемого действительному стимулирует двигаться вперед.

На первый взгляд все очевидно: противоречие между ожиданиями и реальностью подпитывает мотивацию, а с выполнением задачи стимул исчезает. Представим, что вам страстно захотелось любимого бургера с беконом. Вы проголодались и хотите поужинать — конфликт между реальностью и стремлением получить удовольствие от вкуса стимулирует вас встать к плите. Но как только вы съедите бургер, мотивация готовить исчезнет. Противоречие между потребностью организма и необходимостью удовлетворить ее исчезло. На первый взгляд идея проста: вы чего-то хотите, напряжение с момента желания до момента обладания побуждает вас действовать, а с выполнением задачи вы теряете мотивацию.

На самом деле все не так. В процессе переключения с бездействия на действие или с отрицательной модели поведения на положительную появляется целый комплекс действующих и противодействующих сил. Левин назвал эти силы «векторами»[5], заимствовав термин из физики и математики и применив к человеческому поведению.

Вектор характеризуется силой (она называется модулем вектора) и направлением[6]. Классический пример векторов — экзаменационная задача с вопросом, когда встретятся два поезда, один из которых отправился из Кливленда со скоростью 70 километров в час, а другой — из Уичито-Фолс со скоростью 96 километров в час. Скажем, вы едете ко мне на машине. Я интересуюсь, когда вас ждать. Ответ «Поеду по автостраде Вентура Фривей на юг» неполон без информации, как быстро вы собираетесь ехать. То же самое, если вы сообщите скорость, допустим 104 километра в час,

но не уточните, откуда поедете. Но если ответ таков: «Я поеду из дома по Вентура Фривей со скоростью 104 километра в час», это уже вектор, и я буду знать, к которому часу готовить коктейли.

Понятие вектора весьма удобно для обсуждения личных целей, поскольку позволяет понять точку назначения и количество энергии или усилий, которые необходимо приложить. Однако человеческие стремления нельзя свести к простым математическим решениям. И сила мотивации, и направление, в котором мы движемся, слишком сложны для чертежей и измерений. Легко представить себе автомобиль, мчащийся по Вентура Фривей со скоростью 104 километра в час, в качестве вектора. Но сложное мыслящее создание за рулем машины подвержено любому влиянию, способному изменить как направление, так и силу мотивации. Почему один мчится на встречу с клиентом, а другой убегает от неудачного брака? Оба стимула — это векторы, но их непросто свести к математическим понятиям скорости и направления. Беллетристы, такие как Марсель Пруст, Уильям Фолкнер и Филип Рот, уделили много внимания тем многочисленным факторам, которые толкают или удерживают от каких-то действий. Достижение поставленных целей редко напоминает прямой маршрут из Кливленда в Уичито-Фолс. Именно поэтому можно найти точную инструкцию, как пересечь всю страну, но не как встать с постели. Для тех, кто хочет изменений, внутренние векторы и установки часто куда более сложны и туманны, чем совет «пройти 10 000 шагов» или «взвесить 10 унций постной говядины».

Поля и силовые поля

Вернемся к 1930 году и кафе в Берлине. Осознание, что вокруг официанта существует некая невидимая сфера — «жизненное пространство», или «поле», как Левин назовет его

позднее, — стало для него озарением[7]. Это поле состоит из субъективных сильных и слабых сторон индивида, происходящих вокруг него событий, способов взаимодействия с окружающим миром и полученной ответной реакции. Левин даже вывел формулу такого поля: B = f(P, E), где B — поведение человека, функция от произведения P и E, P — это индивид, а E — окружающая действительность. Для своего времени это был принципиально новый подход, бросающий вызов популярной тогда модели «стимул — реакция». Левин не рассматривал человека как примитивное существо, мотивируемое исключительно системой внешних поощрений и наказаний. Индивид — это «личность» со своей жизнью, мыслями, надеждами и страхами, не только подверженный воздействию извне, но и способный самостоятельно воздействовать на окружающий мир. Таким образом, Левин рассматривал движение к цели как процесс, который управляется мыслями, стремлениями и эмоциями и меняется в результате взаимодействия с внешней средой.

Это было радикальное отступление от психоанализа[8], другого важного подхода к человеческой психике, который рассматривает поведение как результат личных переживаний и подавленных желаний и не уделяет особого внимания отношению к трудностям повседневной жизни. Левин утверждал, что движение к цели не только базируется на психологических чертах, но и частично отражает текущее состояние. Утверждение профессора о значимости существующей реальности перевернуло современную социальную психологию.

Вопрос: «Сколько надо психотерапевтов, чтобы поменять лампочку?»

Ответ: «Зависит от ситуации».

Левин предположил, что способность запоминать заказы зависела от «психологического поля» официанта. Это поле

состоит из его желания хорошо выполнять свою работу, общих требований к работе и конкретной задачи (принести шницель, жаркое и пиво этой шумной компании). Поведение официанта, его удивительная память и не менее удивительная забывчивость после оплаты счета обретают смысл только с учетом окружающей среды: профессии (официант) и характера работы (обслуживание клиентов). Это гештальт: в результате конфликта с момента заказа еды и напитков до оплаты по счету возникает напряжение, стимулирующее работу памяти. Другими словами, между принятием и запоминанием заказа не возникло бы несоответствия, если бы официанту не нужно было выполнять свои обязанности.

Но что произойдет, если поле изменится? Что, если официант — назовем его Фриц — выберет себе другую роль и цели этой роли окажутся более важными? Представим, что Фриц — тоже студент Левина. Увидев входящего в кафе профессора с толпой однокурсников, Фриц из занятого официанта превращается в возбужденного студента. Он плюхается рядом с товарищами, заказы, которые принимает другой официант, его совершенно не волнуют. Его мозг занят векторами и психологическими полями, а не количеством кружек пива. Он может даже не вспомнить, кто что заказывал, потому что находится, образно выражаясь, в другом пространстве. Как только он снял фартук и сел за стол с однокурсниками, его психологическое состояние изменилось, как и его цели.

Однако, когда Фриц снова наденет фартук, это не будет автоматически означать, что он запомнит все заказы. В его психологическом поле сосуществуют силы, как толкающие его к цели, так и сдерживающие его.

Потребность в хорошо оплачиваемой работе, желание угодить клиентам, способность запоминать разные сложные вещи (предмет его гордости), чашечка кофе, которая

помогает сосредоточиться, желание получить много чаевых — все это векторы, движущие Фрица вперед. Совокупность этих позитивных факторов (Левин назвал ее «движущей силой») создает напряжение между приемом заказа и оплатой счета.

Параллельно с этими движущими силами существуют другие факторы, мешающие хорошо выполнять работу. Возможно, Фриц только что получил ужасные новости из дома, вчера его ударили по голове, начальник недоволен его работой, его внимание поглощено тревожными событиями на политической арене или у него плохая память от природы. Левин назвал эти негативные факторы «сдерживающими силами». Когда вы оцениваете масштаб сил, препятствующих достижению цели, вы сталкиваетесь с этими факторами. Именно из-за сдерживающих сил мы не можем осуществить желаемое по мановению руки. Без препятствий не появлялось бы и напряжения, и мы получали бы всё, что хотели, безо всяких усилий.

Чтобы изучить механизм достижения целей, Левин применил «анализ силового поля». Согласно теории Левина, поведение индивида динамично, оно колеблется между «движущими силами», которые подталкивают к цели, и «сдерживающими силами», которые ставят препятствия на пути.

Представьте трубку с шариком, которую можно увидеть на вечеринках. Вы дуете в трубку — мячик взлетает. Пока вам удается дуть с одинаковой интенсивностью, мячик остается на одном месте, толкаемый вверх вашим дыханием и вниз — силой тяжести. Согласно Левину, люди могут осуществить свои цели только тогда, когда либо ослабевает сдерживающая сила, либо возрастает движущая.

Идея «силового поля» принадлежит не Левину. Еще Исаак Ньютон сформулировал закон: «Всякое тело продолжает удерживаться в своем состоянии покоя или равномерного

прямолинейного движения, пока и поскольку приложенные силы не понуждают его изменить это состояние»[9]. Левин осознал, что этот фундаментальный закон справедлив не только в отношении падающих яблок, но и целеустремленных индивидов.

Прямо сейчас я сижу в кресле и печатаю. Меня не прижимает к полу и не уносит в космос благодаря соотношению массы и силы тяжести. Я как мячик над трубочкой. Как в природе, так и в сложном мире, который мы называем человеческим сознанием, инерция динамична. Мы не перестанем быть телом в состоянии покоя, пока противодействующие силы — движущая и сдерживающая — будут уравновешивать друг друга.

Иногда движущая сила так велика, что вы быстро осуществляете задуманное. Но порой сдерживающие факторы и вовсе не дают приблизиться к цели. Когда одна из сил очень слаба, ее противнице не составляет труда изменить направление. Вы всегда находитесь по отношению к цели именно в той точке, где встречаются эти два противоположных потока.

Приходилось ли вам передвигаться по автомагистралям Лос-Анджелеса? Круглосуточные пробки. И как бы вам ни хотелось приехать ко мне, добраться до моего дома окажется не так-то легко. К счастью, на вашей стороне весомые факторы, усиливающие желание двигаться вперед: навыки вождения, веселый настрой, навигатор. Но не менее влиятельные силы толкают в противоположном направлении: еле ползущий водитель в скоростной полосе; ваша способность игнорировать систему навигации, пока не пропустите съезд; час пик, превративший скоростные 104 километра в час в черепашьи 16. Вот ваше текущее положение, определенное соотношением движущих и сдерживающих сил.

Но все не так просто. Дело в том, что на психологическое поле влияет значимость цели.

Вернемся к бургеру с беконом. Вы хотите удивить свою подружку и приготовить его идеально. Девушка вам нравится, у вас серьезные намерения. Но она колеблется, и вы не уверены, продолжатся ли ваши отношения. До такой степени, что чувствуете себя как на экзамене. Это касается и приготовления бургера. Вы накрываете стол и приступаете к еде. Непохоже, что потенциальная подруга в восторге. Она начинает уставать от вашего неуверенного поведения, ей наскучило, что вы постоянно ищете одобрения. Таким образом, своей цели — продемонстрировать, что вы завидная партия, — вы явно не достигли.

Напротив, ошибочная стратегия отодвинула вас от выполнения задачи. Вы сыты, бургер так же хорош, как обычно, но желание развить отношения осталось неудовлетворенным. Другими словами, конфликт между желаемым и действительным не разрешился поеданием бургера с беконом. Ваша стратегия — впечатлить девушку кулинарными достижениями, чтобы продолжить отношения с ней, — была нелепой с самого начала, поэтому несоответствие не исчезло. Неуверенность и реакция вашей подруги — вот сдерживающие силы, которые подрывают мотивацию.

Если бы кто-то наблюдал за вами со стороны, не зная всей подоплеки, то просто констатировал бы: один человек готовит другому ужин, цель достигнута. Но истинная цель ваших действий лежит гораздо глубже и продиктована невротическими потребностями, известными только вам и невидимыми для остальных.

То, что истинный смысл наших целей зачастую скрыт, а расхождение между ожиданием и реальностью зависит от психологического состояния, означает, что нам не понять мотивации другого человека, пока мы не узнаем, что им движет. Именно поэтому каждое поле, обладающее, согласно теории Левина, движущими и сдерживающими силами,

неповторимо, как снежинка, и обусловлено уникальностью индивида и его стремлений, а также конкретной социальной ситуацией.

Понимая, что мотивация зависит от сложного набора факторов и что каждый человек вкладывает свой смысл в поставленную цель, Левин отметает любые советы относительно личностных изменений в процессе саморазвития.

Пошаговые инструкции не принимают во внимание сложный механизм мотивации: словно все стремятся к одной цели и существуют в одинаковых условиях. Подобные рекомендации придуманы для психологически устойчивой личности, чье поведение и стремления лежат на поверхности. Но таких людей не существует, считает Левин.

Представьте, что перед Джимом, Карлой и Ли стоит одна и та же задача: сбросить вес. Но цели у них при этом разные. Джим одинок и старается выглядеть привлекательнее; Карла играет в теннис и стремится повысить уровень спортивного мастерства, а у Ли повышенный уровень холестерина, он хочет избежать сердечно-сосудистых заболеваний. Несомненно, всем троим стоит отказаться от нездоровой пищи. Но истинные цели — более активная социальная жизнь, возможность быстрее передвигаться по корту или боязнь заболеть — у всех разные. И глубина мотивирующего конфликта между ожиданием и реальностью определяется по большей части смыслом цели для каждого из них. Возможно, Джим встретит девушку, которой нравятся мужчины «в теле», и перестанет худеть; Карла добьется спортивных успехов в своем клубе, и ее мотивация сбросить вес усилится; доктор скажет Ли, что прописанные препараты помогают, и тот решит, что необязательно так уж строго соблюдать диету. Все трое решили сбросить вес, но истинный смысл их целей определяет глубину расхождения между существующим и желаемым и, таким образом, влияет на силу мотивации.

Я не устану повторять, что самые влиятельные факторы — как стимулирующие, так и сдерживающие — результат глубоких и неповторимых личных стремлений. Пошаговые инструкции не работают на таком уровне, поскольку не имеют доступа к персональной информации и истинной природе ваших желаний.

Я не хочу сказать, что распространенные советы не имеют ценности в мире, где каждый сложен и уникален. Рекомендация, дополненная анализом, поможет разработать план, основанный на коллективной мудрости, повысить мотивацию и осуществить желанные преобразования. (Возможен и такой вариант: вы следуете плану, ничего не меняется, вы чувствуете себя задетым и обескураженным.) Но для того, чтобы осуществить желаемое, одних общих советов по саморазвитию недостаточно.

Неприятно, но понимание концепции силового поля само по себе также не приведет к успеху. Эта теория позволяет получить общую панораму влияния силовых полей на глубину мотивации при движении к цели вне зависимости от многообразия поставленных задач, будь то обслуживание столиков или великие свершения вроде ведения войны, заключения мира или борьбы с политическим гнетом.

Личностные изменения занимают центральное место в этой картине. Но внутренний конфликт всегда индивидуален, как и силы, которые сопровождают его на пути к переменам. Когда вы хотите отказаться от дурной привычки, заняться здоровьем, узнать что-то новое или стремитесь к духовному или личностному развитию, на сцене появляются определенные сдерживающие и движущие силы. И совсем не обязательно, что они будут присутствовать при реализации иных целей, когда нужно, например, запомнить заказ или приготовить любимый бургер с беконом.

Между надеждой и смертью: уникальное силовое поле личностных изменений

Помните, в детстве нас спрашивали, что мы хотим получить в день рождения? Скажем, вы хотите велосипед. После того как назвали желание, появлялось ли у вас чувство, что велосипед просто необходим, причем срочно, что жизнь без него неполна и счастье невозможно? Чувствовали ли вы, в ожидании своего подарка, как усиливаются эти два чувства: страдания, вызванные отсутствием велосипеда, и надежда его заполучить? Если да, то вам знаком конфликт, который возникает, когда на что-то надеешься. Мы наделяем положительным смыслом осуществление надежд и отрицательным — их провал.

Как и с подарками на день рождения, цели очень различаются по уровню надежды и необходимости личностных изменений. Желание вечером выиграть в блек-джек или надежда, что сосед перестанет врубать группу Metallica в час ночи, не требуют ваших изменений. Но процесс личностных изменений при выполнении определенной задачи порождает надежду: вы хотите чего-то, это важно и необходимо, отсутствие этого «нечто» заставляет страдать. Конфликт, зачастую более глубокий в случае личностных изменений, зависит от природы поставленной цели.

Определение того, что важно; поиск того, что отсутствует

Личностные изменения происходят внутри (в отличие от примера с велосипедом). Это означает, что желаемое для вас важно, непосредственно к вам относится и его не хватает, даже если раньше вы не обращали (или почти не обращали) на это внимания. Такая ситуация выливается в сложный конфликт: с одной стороны, вас в себе что-то не устраивает, и это существенно; с другой, приняв решение измениться, вы боитесь разочароваться в себе, если ничего не выйдет.

Возьмем для примера похудение: когда вы сидите на диете, вы одинаково часто думаете как о том, что станете стройным, так и о том, какой вы сейчас толстый. И если вы сорветесь, то еще чаще будете думать о своем лишнем весе, чем если никогда не боролись бы с ним.

Надежду измениться сопровождает мысль о неполноценности в какой-то области. Скажем, вы решили научиться рисовать и идете на курсы. Ваша цель — достичь определенного мастерства. При этом вы даете себе понять, что в вашем наборе навыков отсутствует нечто важное. Если вы не закончите эти курсы, то так и останетесь в исходной точке, только придадите большее значение неумению рисовать, поскольку ваши желания наделили его определенной ценностью.

Каким же образом человек — существо, запрограммированное закончить любое начатое дело, — разрешает конфликт, возникающий с появлением надежды в процессе личностных изменений? Как мы справляемся с двойственным чувством: с одной стороны, неполноценности в чем-то и попытке измениться, а с другой — разочарованием, если это не удается? Что мы делаем, оставаясь один на один с ущербностью, которую сами себе приписали? Есть два пути.

Первый, более сложный вариант — приложить все усилия к достижению цели. Вы прилежно посещаете курсы, выполняете все задания, посвящаете рисованию свободное время. Это долгий трудозатратный путь, не приносящий удовлетворения до тех пор, пока вы не улучшите свое мастерство художника. И даже тогда, вероятно, конфликт не разрешится, поскольку вы знаете, что можете совершенствоваться и дальше.

Второй, более простой вариант — отказаться от своего плана и оставить все как есть. Несомненно, пару дней вы будете чувствовать себя отвратительно. Но в конце концов

решите, что навыки рисования вам не так уж и нужны, перестанете придавать им особое значение, и чувство неполноценности уйдет.

Это одна из причин, по которой большинство из нас предпочитают ничего не менять. Если вы стремитесь к чему-то, ставки намного выше по сравнению с ситуацией, когда вы всем довольны.

Именно поэтому личностные изменения требуют серьезного подхода. Даже незначительные перемены всегда сопровождает мысль, что в вас чего-то не хватает. Появляется значительное несоответствие, способное настолько усугубить конфликт, что мозг, созданный для завершения начатого, перегреется и даст сбой.

Хочу обратить внимание еще на одно несоответствие. Это неприятно, поэтому сделайте глубокий вдох. Итак: сейчас вы живы, но когда-нибудь вы умрете. Возможно, сегодня.

Это несоответствие не преодолеть. С ним придется жить (естественно, до того дня, когда жизнь закончится).

Что ж, новость паршивая. Что вы намерены делать? «Всегда хотел пойти на курсы кулинаров!», «Пора уже сбросить 5 килограммов!», «Следовать советам песни “Живи так, будто ты умираешь”». Что ж, неплохо. Но хочу предупредить: когда вы начнете менять свою жизнь, главное из всех несоответствий станет удручать вас куда интенсивнее, чем если бы вы ничего не делали.

Личностные изменения всегда сопровождает шуршание песочных часов, отсчитывающих минуты непредсказуемого века смертных.

Вряд ли, решив измениться, вы думаете: «Надо научиться вязать, потому что однажды я умру». Но вы почувствуете некое напряжение, которого нет, пока все идет своим чередом. Вы не просто хотите научиться вязать, вам это необходимо. Вместе с этим приходит и понимание ответственности

перед собой, опасение, что не успеете получить то, что отсутствует в вашей жизни (и в вас самих). И где-то в глубине точит мысль, что ваше время не безгранично.

Ваше сознание начнет работать на пределе, пытаясь подавить это понимание, чтобы защититься и не сойти с ума, трудясь над неразрешимой задачей. Хотя и заманчиво укрыться от пугающей мысли, что «все пришло из праха, и в прах все возвратится», под маской отрицания и относиться к этому единственному неоспоримому факту (не считая необходимость платить налоги) как к чему-то абстрактному и теоретическому, угрозу смерти можно встретить везде, если знаешь, куда смотреть. Неугасающее стремление все осуществить прямо сейчас, настойчивая невидимая сила, заставляющая сознание концентрироваться, нетерпимость к промедлению, чувство вины из-за многочисленных «должен был» и «мог бы», постоянный зуд нереализованного потенциала, боязнь скуки и пустоты — все это опасения смертных существ, понимающих, что они смертны[10, 11, 12, 13].

Несмотря на ежедневные переживания, сознание прекрасно отделяет эти эмоции от первопричины — понимания приближающейся смерти. «Опять замучили угрызения совести, нетерпение, сожаление и скука», — думаете вы, словно эти эмоции появились не из общего источника. Однако переживания связаны не только со смертью. Они подчеркивают, что смерть придает смысл жизни и тому, что вы хотите сделать с ней, пока можете. Другими словами, это экзистенциальные проблемы: вы — и только вы — несете ответственность за то, что сделаете со своей бесценной жизнью.

Мы наделяем преобразования (желание приобрести новые навыки, улучшить отношения с семьей, изменить что-то в работе или в своем мировоззрении) особой важностью, одновременно отмечая, что именно этого вам сейчас не хватает. Что отличает изменения личности от других

жизненных задач — тикающие часы бытия. Отсутствие велосипеда ощутимо, но это не ущербность самого себя. Можно страстно мечтать о бургере с беконом, но, если он подгорит, это не значит, что вы упустили важную возможность улучшить свою жизнь (если, конечно, смысл жизни для вас не заключается в бургере).

Это отличие вызвано тем, что процесс личностных преобразований опирается на три закона, связанных с понятием силовых полей Левина. Без соблюдения этих законов сложно достичь и закрепить перемены.

Один из них касается тревоги по поводу ответственности и одиночества, два других — способности надеяться и верить. Эти законы являются фундаментом личностных преобразований и тесно связаны с движущими и противодействующими силами, которые в этот момент возникают. Они влияют на факторы, которые мотивируют вас или препятствуют вам, и часто являются причиной отсутствия перемен.

Глава 3

Тревога, надежда и вера: три закона личностных изменений

Человек сам себя выбирает.

Жан-Поль Сартр

Первый закон: «головокружение свободы» и его сдерживание.
Второй закон: движущая сила надежды.
Третий закон: движущая сила веры и сдерживающая сила беспомощности.

Перемены сопровождаются конфликтом между желаемым и действительным. Допустим, речь о незначительных изменениях: вы решили каждый вечер класть ключи от дома в одно и то же место. С таким напряжением легко справиться — все равно что надеть канцелярскую резинку на указательные пальцы рук и слегка растянуть. А если преобразования более существенны — новый режим питания или отношения с коллегами — и требуют внутренних изменений? Напряжение сильнее, и с ним сложнее справиться. Дело не в том, что цель глобальна и требует значительных трудозатрат, это не линейный рост веса с 5 до 20 килограммов. Если задача связана с переменами в жизни, подмешиваются

другие факторы. Теперь вы приписываете больше значения изменениям, понимаете, что в жизни чего-то не хватает. Другими словами, поставив цель и начав надеяться, вы наделяете ее важностью и бросаете себе вызов.

С определением задачи ставки повышаются. Вас гложет тоска, что вы не сможете жить дальше, не выполнив задуманного, и беспокойство: что, если не удастся осуществить преобразования? Напряжение от личностных изменений значительно больше, чем от обыденных целей, не призванных изменить жизнь, вроде хранения ключей в одном и том же месте.

Ставя задачи, предполагающие глобальные личностные изменения, вы чувствуете потребность наполнить жизнь глубоким смыслом и пользой. Это уже не движение на автопилоте: теперь вы управляете самолетом, выбираете и наносите на карту курс. Чтобы попасть в пункт назначения, придется принимать решения, простые и не очень. Резинка на ваших пальцах натягивается все сильнее, они начинают трястись и, как бы вы ни старались держать их прямо, подаются навстречу друг другу. Еще немного — и ленточка лопнет!

Самый трудный и требующий наибольших усилий способ разрядить напряжение — кропотливо работать в направлении своей цели. Есть и другой путь, простой и безболезненный: оставить все как есть.

Сравнивая простоту и привлекательность существующей реальности со сбивающей с толку сложностью изменений, я не удивляюсь, что чаще люди выбирают первый вариант. Действительность — это наша палочка-выручалочка.

Силовое поле Левина[1] состоит из многообразия факторов, подталкивающих к цели: наших способностей и профессиональных качеств, одобрения других, высокого положения в обществе, финансовых возможностей. Но есть

и другие силы, препятствующие движению вперед: неспособность выполнить конкретную задачу, отсутствие поддержки, противоборствующие политические силы, скудная материальная база. Наличие и соотношение этих факторов меняется в зависимости от их важности и поставленной задачи. Но когда речь идет об изменении личности, тревога от осознания одиночества и ответственности не исчезает. И это самая мощная сила, влияющая на стимулирующие и сдерживающие факторы. В этом отличие преобразования себя от других процессов, требующих мотивации.

Много лет назад, укладывая спать своего маленького сына Макса, я выбрал для чтения книгу «Гарольд и фиолетовый мелок»*. В то время я как раз работал над «Десятью причинами», сдувая пыль со старых учебников по экзистенциализму в поисках философского обоснования своих доводов. Читая, я поразился, как точно в этой детской книжке описываются силы, толкающие нас к цели или препятствующие этому, и как они связаны с уникальностью человеческого бытия. Когда я сегодня думаю об экзистенциализме, на ум приходят не Камю и Сартр, а Гарольд, он мой герой.

Гарольд всегда один. Благодаря большому фиолетовому мелку вокруг мальчика возникает целый мир. Когда Гарольд не рисует, страницы остаются чистыми. Некоторые картинки помогают малышу продвигаться вперед (например, полисмен указывает ему дорогу), другие пугают и не дают этого сделать (монстр, бушующий океан, скала). Сталкиваясь с опасностями, Гарольд всегда ухитряется нарисовать путь к спасению. Иногда он просто идет вперед, несмотря на трудности. Но чаще всего он изображает новый изобретательный способ, позволяющий обогнуть препятствие.

---

* Джонсон К. Гарольд и фиолетовый мелок. — М. : Розовый жираф, 2012.

«Гарольд и фиолетовый мелок» — книга о том, с каким трепетом и тревогой мы пишем страницы своей жизни, о чудесной силе решимости, об ответственности за наполнение бытия смыслом и удовлетворением. О том, как эта ответственность мешает двигаться вперед и что нужно предпринять, чтобы продолжить путь, как собраться, когда в моменты неудач или разочарования мы перестаем верить в себя.

В этой книге есть замечательное место, иллюстрирующее, какая требуется сила духа в процессе развития, несмотря на боязнь взять жизнь в свои руки. Сначала Гарольд рисует дерево. Оно прекрасно, на нем полно фруктов — настоящих и доступных всем. Мальчик хочет защитить дерево и рисует монстра. Но затем забывает об этом.

Гарольд беспокоится. Его руки так трясутся, что невольно рисуют линии, похожие на волны. Они превращаются в океан. Мальчик падает, выражаясь буквально, в это море тревоги и начинает тонуть. Но затем выплывает, рисует лодку, забирается в нее, пускается в плавание. Все идет хорошо... но недолго. Впереди ждут другие опасности, а все, что у него есть, — это фиолетовый мелок.

Вот один из важных уроков, который поможет вам в осмыслении перемен: в процессе преобразований вы сами рисуете свою жизнь и несете ответственность за то, чтобы изменения осуществились. Именно поэтому на пути к переменам вы каждый раз рискуете: в случае неудачи некого винить, кроме себя. Будет казаться, что в вашей жизни — и в вас самих — чего-то не хватает. Пытаться что-то изменить тоже рискованно: вы не уверены, что справитесь с тревогой и ответственностью. Сможете ли вы построить лодку, столкнувшись с препятствиями и неудачами, и держать курс в выбранном направлении? Как и в случае

с Гарольдом, умение двигаться вперед, верить в себя, сделать следующий шаг и обходить препятствия зависит от способности надеяться.

Все мы Гарольды и постоянно чувствуем ответственность за свою жизнь: когда просыпаемся в три часа ночи, размышляя, во что себя превратили, ощущаем себя не в своей тарелке на рабочем месте, заходим в тупик в отношениях. Или когда стремимся к элементарным переменам и ощущаем, как что-то внутри возражает против этого. В такие моменты перед нами чистый лист, и в наших силах нарисовать верный путь. Мы отыскиваем свои новаторские пути, и, невзирая на груз ответственности, наши «фиолетовые мелки» держат нас на плаву, рисуя судно, на котором мы доберемся к желанной цели. Фиолетовый мелок — свобода выбирать и решать — одновременно и источник тревог (порождает волны неуверенности и сомнений в способности осуществить задуманное), и оплот надежды (инструмент для выполнения задачи).

Что вы почувствуете, осознав, что из множества вариантов вы выбрали один, в результате чего у вас в руках оказалась эта книга? Тревогу? Беспокойство? Волнение? В вашем сознании пульсирует озабоченность. Это «головокружение свободы», по выражению христианского экзистенциалиста Сёрена Кьеркегора[2]: тревожное чувство, которое появляется, когда вы осознаете, что есть выбор и что вы несете ответственность за потраченное время и прожитую жизнь.

Ошеломляющее чувство свободы может потопить вас в море тревоги. Но именно оно дает старт переменам, командуя: «Марш!» Волнующее ощущение, что вы вершитель своей судьбы, одновременно мотивирует и сдерживает.

Первый закон перемен в себе касается второй части этого уравнения — тревоги от осознания свободы.

Первый закон личностных изменений: «головокружение свободы» и сдерживание

Решая преобразовать что-то в себе, вы следуете призыву взять и улучшить свою жизнь. Это означает, что в процессе перемен вы столкнетесь с осознанием ответственности и одиночества, причем в большей степени, чем если бы вы ничего не делали. Понимание этого обычно порождает «экзистенциальную тревогу». Таким образом, любой шаг к личностным изменениям сталкивается с противодействием, выражающимся в экзистенциальной тревоге.

Как я уже писал, двигаясь к своей цели, вы столкнетесь со всем многообразием препятствий. Но вне зависимости от того, кто вы, через что проходите и какие задачи ставите, одна сдерживающая сила всегда себя проявит. Она порождена осознанием ответственности и одиночества, отрицанием факта, что у вас фиолетовый мелок и от этого зависит, что случится дальше.

Когда вы понимаете, что всё в ваших руках и больше рассчитывать не на кого — то, что ваш боящийся смерти мозг старается подавить, — вы начинаете тревожиться, иногда чрезмерно.

Экзистенциальный подход к психологии человека[3] (слишком сложный и многоплановый, чтобы описывать его в рамках этой книги) предлагает несколько важных идей, объясняющих причины сдерживающего влияния экзистенциальной тревоги. Философия бытия утверждает, что наша жизнь длится определенный отрезок времени и затем прекращается. К этому убеждению мы можем добавить, что на пути между рождением и смертью мы, по сути, находимся в одиночестве. Даже в моменты глубокой сопричастности — любви, участия в общественной деятельности, духовного единения — только от нас зависит, что мы вынесем из этого опыта. И сталкиваясь с серьезными психологическими травмами

или пребывая в подавленном состоянии, мы в конечном счете остаемся один на один с ними и с ранами, которые можем получить. В таких ситуациях из-за ограниченного набора решений мы часто выбираем цели, не гарантирующие полного удовлетворения.

Со словом «экзистенциальный» в воображении появляется французский философ, который с мрачным видом курит «Голуаз» в парижском кафе. Он испытывает то, что приверженцы экзистенциализма называют «метафизическим страхом»: тревогу от осознания ответственности за свои действия и одиночество на этом пути. Страшно думать, что результат зависит только от тебя и что ты сам пишешь историю своей жизни. Именно поэтому понимание ответственности так пугает: «Что, если я промахнусь?», «А если выбранный путь приведет в никуда?», «Вдруг я умру в одиночестве?», «Как мне обращаться с самим собой, если я — это все, что у меня есть?», «Как переносить полное одиночество и изоляцию?», «Как утешить себя, если только я сам способен это сделать?» Подобные сомнения лежат в основе экзистенциальной тревоги.

Такие вопросы, вне зависимости от того, прислушиваетесь вы к ним или нет (чаще всего — нет), возникают, как только вы берете курс на внутренние изменения. На самом деле преобразование себя — кульминационный момент бытия: вы самостоятельно себе помогаете, берете ответственность за свою жизнь, формируете ценности и идете к ним. Придется посмотреть в зеркало и осознать, что вы в одиночестве, — часто это невыносимое ощущение.

Вспомните время, когда вы шли к важной личной цели. В тот момент, когда вы приняли решение, даже если это было во время разговора с кем-то, пожали ли вы себе мысленно руку? И потом, на пути к переменам, ощущали ли все возрастающее чувство одиночества, думали ли, что вы сами

по себе, даже если вместе с вами к финишу прибежала целая толпа?

Теперь представьте, что вы не достигли цели. Возможно, вы слегка приуныли или впали в отчаяние под нашептывания внутреннего голоса, уверяющего в собственной некомпетентности. А если достигли? «Это моя заслуга!» Вы невыразимо горды своими способностями — возможно, лишь слегка переживаете, сможете ли продолжать в том же духе. В любом случае, как бы незначительна ни была задача, процесс ее выполнения дал вам отчетливое ощущение единоличной ответственности за свою жизнь.

Когда вы меняете свою жизнь, помочь некому. На поле боя только вы один с грузом ответственности на плечах. За отсутствие преобразований спрашивать с себя — собственно, как и за все, что происходит в вашей жизни. Если все получится, придется признать, что обязательства придерживаться нового пути также лежат на вас. Как только вы зашли в море личностных изменений, вы всё глубже погружаетесь в волны одиночества. Именно поэтому чаще всего мы предпочитаем твердую землю существующей реальности. Это убежище, где мы скрываемся от осознания собственной ответственности. Другими словами, вы делаете скрытый выбор, притворяясь, будто не всё в ваших руках. Эта тенденция избегать ответственности имеет ключевое значение в нашей жизни даже тогда, когда возможность личностных изменений куда более весома, чем страх признать, что все зависит от тебя.

Самообман и честные намерения

Приближается день рождения моей подруги, и я еду купить подарок. По пути в торговый центр приходится пару раз остановиться перед знаком «Стоп». В магазине я выбираю то, что ей понравится. Теперь следует найти красивую подарочную упаковку и встать в очередь. На кассе нужно

расплатиться. Все эти действия, которые воспринимаются как нечто должное, на самом деле выбор: я боюсь получить штраф; хочу, чтобы подруге понравились подарок и упаковка; если я полезу без очереди, навлеку на себя гнев других покупателей; за кражу товара можно попасть в тюрьму. Получается, что мне необязательно все это делать. За моими поступками стоит режиссер, который взвешивает все за и против и принимает решение.

Известный французский экзистенциалист Жан-Поль Сартр назвал «самообманом» вид заблуждения, когда человек скрывает свою способность действовать от себя и других[4]. Самообман проявляется в любых масштабах: от рутинных дел вроде покупки подарка до нагромождения лжи, самая серьезная из которых «Я всего лишь выполнял приказы».

Противоположность самообмана, согласно Сартру, — «честные намерения»: позиция осознанного подхода к жизни как к серии выборов, за которые только вы несете ответственность. Подобное поведение сродни авторству: вы не только играете в пьесе, вы ее пишете. Большинство из нас предпочитают честным намерениям самообман: пользоваться, а не творить, защищать себя от тревоги, когда осознаешь истину, предполагающую созидание и готовность взять все в свои руки.

Личностные изменения поднимают занавес, и одиночество и ответственность предстают в ярком свете. В этот момент самообман уступает место честным намерениям. Стремления к подобным переменам всегда сопровождаются сдерживающими факторами. Желая изменить себя, вы сталкиваетесь с серьезными вопросами бытия, которых обычно стараетесь избежать. Именно поэтому линия самообмана, когда вы остаетесь всё тем же бесправным, будто бы неспособным взять на себя ответственность и двигаться вперед, кажется разумной альтернативой.

К счастью, в вашем силовом поле есть и движущие силы — способность надеяться и верить.

Второй закон личностных изменений: движущая сила надежды

Надежда — это сила, противодействующая экзистенциальной тревоге. Она стимулирует продолжать путь, несмотря на осознание единоличной ответственности за свою жизнь. Одна из составляющих надежды — вера. Ее отсутствие может пошатнуть стойкость надежды и усилить тревогу в отношении обязательств и одиночества. В таком случае силы, которые обычно толкают вперед, могут показаться вам опасными.

Свобода — слово ругательное только для фашистов и фундаменталистов и, несомненно, подразумевает груз ответственности и угрозу возникновения тревоги. Свобода — основа демократических стремлений, то, за что многие из нас готовы бороться и отдать жизнь. Американцы закрепили ее в Декларации независимости, Конституции США и в особенности в Билле о правах — и охраняют как святыню. Свобода как полет: одновременно пугает, кружит голову и будоражит. Она может столкнуть нас лицом к лицу с одиночеством, но именно через нее мы способны глубже понять себя.

Я согласен с мнением Джефферсона, что все мы родились с неотъемлемым правом выбора: способностью принимать решения, которые могут кардинальным образом повлиять на наше существование, опыт и уровень жизни других людей, наше окружение, как природное, так и социальное. Несмотря на то что этот факт вызывает тревогу, он также предлагает захватывающую перспективу: шанс на саморазвитие и возможность обогатить и наполнить смыслом свою жизнь. При столкновении с ответственностью и одиночеством открывается путь к личностному росту, в ходе которого можно

обнаружить способности и дарования, о каких вы не подозревали. Но, чтобы подняться в небеса свободы, а не нырнуть в море тревоги, потребуется движущая сила надежды.

Второй закон личностных изменений гласит, что стимулом любого движения вперед становится эта мощная и в то же время деликатная эмоция. Вашему решению что-то изменить способствуют разные факторы: поддержка друзей, уверенность в себе, материальные ресурсы — например, денежные средства или стабильная работа, природные таланты, положение в обществе. Все движущие силы так же уникальны, как ваше поле: иногда они присутствуют, а иногда нет, порой они мощны, а порой не очень. Однако, когда вы стремитесь идти вперед к цели, надежда присутствует всегда. Как и экзистенциальная тревога — неотъемлемая часть процесса перемен и противовес этой сдерживающей силе.

В духовных, религиозных и поэтических произведениях мы часто встречаем понятие «надежда». Между тем я рассматриваю ее как встроенный элемент нашей психологической и физической жизнеспособности. Более того, я верю, что надежда подкрепляет наиболее светское понятие — эволюцию. Именно она побуждает к действию, поддерживает наши стремления приспосабливаться и меняться, несмотря на мощные сдерживающие силы.

Наметив цель и продвигаясь к ней, вы вступаете в борьбу либо с тревогой («Если я не брошу курить, я могу умереть молодым»), либо с трудностями («Не так-то легко отказаться от никотиновой зависимости»), либо с тем и другим одновременно. Именно ваше отношение к угрозам и сложностям определяет готовность к переменам и способность следовать выбранным курсом. Надежда наделяет вас решимостью попытаться, силой духа, чтобы идти вперед, и способностью взять себя в руки и начать с нуля в случае неудачи.

Понимание, что надежда — основополагающий фактор (неважно, начинаете ли вы действовать или столбенеете, столкнувшись с проблемами и трудностями), сближает этот часто возвышенный термин с понятием эволюции. То, каким образом животное осознаёт угрозы и проблемы и взаимодействует с ними, становится основой выживания и эволюционного прогресса определенного вида.

Рога оленя, глубокомысленно раздумывающего, стоит ли бежать, услышав хруст ветки, с большой долей вероятности однажды окажутся над камином. А муравей, жалующийся на каждом подъеме, внесет большую неразбериху в строго организованный муравейник. У человека, напротив, выживание определяется не только «заводскими настройками». Сталкиваясь с угрозами и трудностями, мы часто анализируем и принимаем решения. Мы располагаем куда бóльшим набором опций, чем «бей или беги», руководствуемся личными предпочтениями, культурными нормами и взаимодействуем с другими. Мы запрограммированы на неуверенность — включая уникальное осознание факта, что мы умрем, только неизвестно, когда или как. Способность преодолевать сложности зависит от нашего выбора, что означает, что мы постоянно сталкиваемся с возможностью неудач. Надежда позволяет мобилизовать энергию и нестись в будущее, несмотря на неуверенность. Более того, она наделяет нас способностью участвовать в человеческих взаимоотношениях: общаться, исследовать, проявлять любопытство, придумывать, открывать. Надежда — не только инструмент выживания в непредсказуемом мире, это настрой, превращающий способность выдержать неуверенность в особый человеческий дар — умение взаимодействовать с неизвестностью и извлекать из этого благо, не поддаваясь страху.

Что же определяет, удастся ли вам изменить свою жизнь?

Надежда, альтернативные пути и мотивационное мышление

Герой книги «Гарольд и фиолетовый мелок» путешествует не из жажды странствий: он ищет путь домой. Пункт назначения известен, и мальчик пытается любыми способами попасть туда. В случае с Гарольдом существует напряжение между реальностью и желаемым, о котором говорил Левин. Конфликт порожден надеждой вернуться домой, но это чувство одновременно становится инструментом борьбы с напряжением, позволяя искать пути, обходить препятствия и продолжать двигаться вперед.

Помните пример с велосипедом? Надежда неизбежно приводит к тому, что вы наделяете желаемый объект важностью и замечаете, что вам его не хватает. Но цель и смысл существования этого чувства в том, чтобы проделать путь от момента желания (сейчас) до момента обладания (когда-нибудь). Другими словами, надежда существует в ожидаемой реальности. «Временная перспектива», как определил бы ее (да, вы угадали!) Левин[5].

Он дает такое определение: «полная совокупность представлений индивидуума о своем психологическом будущем и психологическом прошлом, существующих в данный момент времени». В этом смысле надежда напоминает память официанта. Она порождена напряжением на промежуточном этапе: сегодня я нахожусь дальше, чем вчера, прямо сейчас я делаю шаг по направлению к чему-то и знаю, чего именно хочу достичь. Здесь и прошлое, и настоящее, и будущее.

Надежда помогает держаться, когда вы боретесь с чувством, что не хватает чего-то важного, необходимого вам, и способствует движению вперед, даже если не удается заполучить желаемое немедленно.

В своей самой знаменитой речи, в те черные для Великобритании дни, когда страна оказалась один на один

с непреодолимым натиском фашистов, Уинстон Черчилль[6] выразил свое понимание надежды. Он заявил: «Мы пойдем до конца, мы будем биться во Франции, мы будем бороться на морях и океанах, мы будем сражаться с растущей уверенностью и растущей силой в воздухе, мы будем защищать наш Остров, какова бы ни была цена. Мы будем драться на пляжах, мы будем драться на побережьях, мы будем драться в полях и на улицах, мы будем биться на холмах; мы никогда не сдадимся».

Премьер-министр говорит больше о битве, чем о победе, не сдаваясь и не уступая. В его речи — стремление к чему-то лучшему и призыв двигаться вперед, к цели, неважно, меняется положение дел к лучшему или нет. Это и есть надежда.

Речь Черчилля — это список альтернативных путей борьбы. Как и Гарольд, который рисовал дороги к дому, Черчилль связывает надежду с понятием «никогда не сдаваться», изобретает и определяет новые способы попасть домой. В этом и заключается суть: преодолеть препятствие любым способом — обойти, подкопать, перепрыгнуть, пройти напролом.

«Альтернативные пути»

По словам Чарльза Снайдера[7], ведущего теоретика социальной психологии, главный подарок надежды — это способность искать любые пути к желаемой цели. Когда надежда сильна и возникает препятствие, вы ищете обходные пути. В противном случае вы быстро сдаетесь, поскольку верите, что к цели можно попасть лишь одной дорогой. На мой взгляд, это означает, что надежда связана с анализом, способностью в разгар личностных изменений отстраниться и с максимальным охватом изучить все возможные альтернативы.

Надежда помогает двигаться вперед, несмотря на неудачи, используя самые нестандартные решения. В этом смысле она противоядие отчаянию. С надеждой вы никогда

не поддаетесь унынию: если на пути препятствие, всегда есть другой выход. Нужно лишь научиться правильно использовать свой фиолетовый мелок.

Но хочу предупредить (и это еще один сложный парадокс), что надежда — это главная причина безнадежности. Эти два чувства находятся в связке «и... и». Без жаркого дыхания отчаяния за спиной не было бы потребности в надежде. А если бы не рискнули покорить амбициозные высоты, то не пали бы духом.

Надежда не отрицает, не уничтожает и не прогоняет уныние. Она помогает двигаться вперед, несмотря ни на что, даже если вам не удается получить желаемое прямо сейчас. Надежда может стать мощным стимулом, придавая силы идти дальше и анализировать способы достижения цели, даже если вы в темном тоннеле, конца которому не видно. Однако, фокусируя внимание на важном и значимом, она порождает чувство, что в случае неудачи вы не получите чего-то жизненно необходимого. Таким образом, надежда — это не только движущая сила в моменты отчаяния, но и прямая дорога к нему.

Если безнадежность, как я ее понимаю, — это чувство совершенной беспомощности, когда не удается получить что-то крайне необходимое, то вы придете к ней через надежду. Именно она приписывает значимость поставленным целям и указывает на отсутствие важного.

Взаимоотношения «и... и» между надеждой и отчаянием можно сравнить с покорением скалы. Чем больше желание, тем сильнее потребность заполучить недостающее. Именно поэтому чем выше вы взберетесь на гору надежды в поисках того, чего не хватает в жизни, тем больнее падать.

Приведу наглядный пример из жизни моего клиента, Марка[8]: что происходит, когда вы надеетесь на что-то и оказываетесь загнаны в угол.

МАРК И ПРОИГРЫВАТЕЛЬ

Марк, мужчина под пятьдесят, обратился ко мне, чтобы справиться с тяжелым разрывом отношений с подругой. Он жаловался, что чувствует себя разбитым: «Не знаю, чего хочу, что люблю; не могу принять никаких решений. Часто не могу пошевельнуться, потому что не понимаю, что делать. Действую, только когда ситуация становится критической».

Марк был нежеланным ребенком и в детстве подвергался сильному эмоциональному унижению со стороны родителей. Оба оскорбляли его и умаляли его заслуги. Став взрослым, Марк испытывал чувство надломленности, отрыва от своего внутреннего ядра; он был неспособен осуществить даже самые незначительные цели. Во время одного из сеансов он рассказал историю из детства: «Я был один в своей комнате, когда кто-то включил в кабинете проигрыватель. Мне нравилась та песня, и я пошел послушать ее. Потом начал танцевать под музыку. Сначала я едва двигался, но затем увлекся, танцевал, играл на воображаемой гитаре и все такое. Я чувствовал себя счастливым, я чувствовал себя собой. Странно, что я почувствовал себя настолько свободным. Обычно я замыкаюсь в себе и боюсь веселиться, но в тот день я был слегка шальной. Танцуя, я налетел на проигрыватель, и пластинка стала заедать. Прибежал отец и наорал на меня».

Учитывая ужасное эмоциональное насилие, которому Марк подвергался в детстве, этот инцидент кажется незначительным. Однако он стал основополагающим в нашем курсе лечения как модель того поведения, которого Марк придерживался, будучи уже взрослым. Танцуя под музыку, он хотел испытать столь малознакомые ему, но необходимые в детстве чувства: резвиться, беситься, веселиться, вести себя непосредственно, фантазировать. Марк поднялся ввысь, наслаждаясь весельем, но падение показало, что

такой полет опасен. Способность веселиться и чувствовать себя свободным превратилась в обязательство. Это история о глубоких страданиях, которые мы испытываем, когда надежда открывает двери в жизнь. Мы оставляем свое укрытие и, незащищенные, идем к цели. И в этом, наиболее уязвимом, состоянии мы получаем раны. Это история о безрассудстве и отчаянии. Она легла в основу лечения, поскольку иллюстрирует, как эти чувства заблокировали способность Марка надеяться. Они также вынудили его постоянно сомневаться в себе и других.

Я считаю, что фундамент надежды — это доверие в условиях неопределенности, то, чего Марк был лишен в детстве и что породило ощущение раздробленности. Это способность верить в себя, в других и в мироздание, не имея обоснований для этой веры. Надежда ведет нас сквозь отчаяние и неопределенность, и у нас появляется желание рисковать: мы уверены, что игра стоит свеч, что справимся с неизвестностью, что, даже если упадем, уцелеем и сможем восстановиться.

Говоря об этой уверенности, мы подходим ко второй части концепции Снайдера, касающейся надежды. Он называет ее «мотивационное мышление».

«Мотивационное мышление» и «самоэффективность»

Снайдер считает, что надежда подразумевает не только поиск вариантов, но и способность «стимулировать себя через мотивационное мышление, изыскивая, как использовать эти варианты». «Мотивационное мышление», в понимании психолога, это уверенность в собственном мастерстве. «Люди с высоким уровнем надежды во внутреннем диалоге с собой используют такие фразы: “Я могу это сделать”, “Никто меня не остановит”», — пишет Снайдер[9]. Тот, кто полон упований, не только знает, куда хочет попасть и как туда добраться,

но и изобретательно обходит препятствия на пути, веря, что обладает всеми необходимыми ресурсами, чтобы совершить это путешествие. Взрослому Марку не хватало именно мотивационного мышления, причиной чего стало крушение его надежд в детстве.

Исследования социального психолога Альберта Бандуры непосредственно касаются недоказуемой уверенности в собственном мастерстве. Он называет это «осознанной самоэффективностью». Бандура определяет ее как «веру людей в свою способность действовать так, что это окажет влияние на их жизнь». «Сильное чувство эффективности во многих отношениях способствует достижению целей и личному благополучию», — пишет психолог[10].

Люди, твердо верящие в свои способности, рассматривают проблемы как сложные задачи, требующие решения, а не как угрозы, которых следует избегать... Они ставят перед собой амбициозные цели и неуклонно движутся к ним. Сталкиваясь с неудачами, они удваивают усилия и быстро восстанавливают свое чувство эффективности. Такие люди считают, что причиной провала стали недостаточные усилия или скудные знания и навыки, которые можно восполнить. К сложным ситуациям они подходят с уверенностью, что смогут их контролировать.

Сложно представить человека, опирающегося только на одну надежду без осознанной самоэффективности. Вы должны верить в себя и в то, что вы меняете мир и движетесь вперед.

Понятия мотивационного мышления и самоэффективности подводят к другому термину, который, как и надежда, чаще ассоциируется с проповедью, чем с лекцией в области общественных наук: вера. Вера — это определенность, которая может основываться на фактах, но в конечном счете опирается на убеждения. Тот, кто полон надежд, верит — в себя, в других, в мироздание.

В отличие от надежды, психологические науки еще не изучили феномен веры. И это досадно, поскольку я полагаю, что она основополагающий фактор движения к изменениям. В моем представлении, в движении к прекрасным целям, несмотря на невысокие шансы и неизвестность в будущем, надежда невозможна без безусловной веры. Чтобы сказать «Я могу это сделать» и чувствовать, что способен изменить мир, нужно верить в себя, опираясь не только на факты, но и на убеждения.

Как и в случае с надеждой, основываясь на вере, вы рискуете. Когда вы совершаете решительный шаг, есть опасность, что ваши убеждения не заслуживают доверия или откровенно ошибочны.

Третий закон личностных изменений: движущая сила веры и сдерживающая сила беспомощности

Если надежда — это стремление к чему-то, что вы считаете важным и недостающим, то вера — это убежденность в способности заполучить это. Но продвигаться вперед, заручившись лишь поддержкой надежды, практически невозможно.

Мы говорим о вере и надежде, словно это взаимозаменяемые понятия. Но это не так. На самом деле они существенно отличаются, хотя одно из них и составляет часть другого.

Приведу пример из моей практики, иллюстрирующий разницу между надеждой и верой и их затейливое переплетение. Это история Бриджет и ее родителей — удивительного трио, обладающего уникальной способностью сохранять уверенность, несмотря на любые неприятности.

«Я бы доверил ей свою жизнь»

Бриджет 25 лет, она умна и обладает невероятным творческим потенциалом. Она создает свою линию одежды, снимает короткометражные документальные фильмы и вместе

с многочисленными друзьями устраивает шикарные экстравагантные вечеринки. У Бриджет биполярное расстройство, ее преследуют длительные периоды острого маниакального состояния, характеризующиеся радостным возбуждением и обманчивым чувством непобедимости. В такие моменты девушка ведет себя безрассудно: спит с незнакомцами, уезжает далеко, выпивая за рулем, а однажды даже незаконно проникла в парк аттракционов. В периоды обострений Бриджет проходила лечение в психиатрических клиниках и не могла окончить колледж или удержаться на работе. Но каким-то образом она продолжала двигаться вперед и реализовывать свои творческие проекты, часто с блестящим результатом.

В отличие от многих моих пациентов, которые неоднократно пребывают в лечебных учреждениях, Бриджет не рассматривает свои психические проблемы в негативном свете. Нельзя сказать, что она беспечно относится к последствиям своего поведения в состоянии обострения. Но она полагает, что ее выходки «позволяют ясно понять суть жизни» и, хотя порой шокируют, они «всегда четко связаны с реальностью». Бриджет хотела, чтобы ей помогли управлять ее капризами, и в то же время говорила всем, что «не променяла бы свое биполярное расстройство ни на что в мире».

Я регулярно встречался с родителями девушки, когда они помогали ей в наиболее острой стадии кризиса. Дочь во многом походила на них. Они не опускали руки, когда Бриджет снова приходилось ложиться в больницу, и всегда рассматривали грядущий день как шанс все наладить. Когда дела обстояли скверно, родители активно искали новые решения и идеи. «Всегда есть выход», — как магическое заклинание твердила ее мать.

В отличие от многих, с кем я работаю, родители Бриджет не раболепствовали перед моим опытом. Они общались

со мной как с равным, считая одни из моих идей хорошими, а другие — ошибочными. Дружелюбные и обходительные, они, однако, не тратили время на то, что не считали эффективным.

Я встретился с ними через три года, и за это время Бриджет удалось существенно наладить жизнь: она вернулась в колледж, ни разу не попадала в больницу и продолжала свои творческие проекты. Я знал, что ее ждет необычное, замечательное, захватывающее будущее. Признаться честно, в душе я немного завидовал девушке: ее страстному увлечению, желанию пробовать новое, столь изобретательному подходу к жизни.

Я попросил Бриджет присутствовать на встрече с родителями. В конце сеанса я спросил: «Что дало вам силы идти вперед? Я поразился вашему позитивному настрою и активности».

«Это все Бриджет, — ответила мать. — Знаю, все родители так говорят, но она и в самом деле потрясающая. Если бы вы знали ее так, как я, вы были бы уверены, что жизнь наладится. Мы никогда, никогда не теряли надежды».

«Она невероятно сильная, — сказал отец. — Я бы скорее ей доверил свою жизнь, чем кому-то другому. Она не пропадет, это очевидно».

Бриджет, смущенная комплиментами, пошутила: «Ерунда! Дело вот в чем: мои родители безоговорочно верят в меня. Я порядочно их напугала своими выходками, но они убеждены, что со мной все будет хорошо. Я бы сказала, что они мне доверяют».

Девушка была права: родители невероятно верили в нее и в ее способность идти вперед, несмотря ни на что. Это позволило им с надеждой смотреть в ее будущее. Другими словами, без веры не было бы и надежды.

Разница между надеждой и верой заключается в двух, казалось бы, незначительных словах: «на» подразумевает

направленность действия на что-то, а «в» предполагает наличие ресурса внутри. Когда вы надеетесь, вы уповаете на что-то (как родители Бриджет, желающие ей более устойчивого состояния в жизни). А когда верите, вы убеждены в чем-то, что, как вы думаете, уже происходит и способно привести к тому, на что вы надеетесь (подобно убежденности родителей девушки в ее способностях). Когда мать Бриджет произносила свое магическое «Всегда есть выход», она имела в виду альтернативные пути к желаемой цели, и они вместе к ней двигались. Когда отец говорил, что доверил бы дочери свою жизнь, он констатировал несомненную уверенность в сегодняшней Бриджет.

Когда я думаю об этой семье, я сочувствую Марку. В то время как у Бриджет было все, чтобы не пасть духом и сохранить уверенность в себе, у Марка, как это ни прискорбно, таких ресурсов практически не было. Когда вы, как он, теряете надежду, вы теряете ви́дение будущего, а следовательно, и направление. Когда вы лишаетесь веры, вы перестаете доверять себе, окружающим и существующему порядку. Когда ваша убежденность подорвана, движение вперед в вагоне надежды замедляется или прекращается. Вы не можете идти вперед к счастливому будущему без уверенности, что попадете туда.

Интуитивная опора на веру

Мартин Лютер Кинг[11] стоит вместе с Черчиллем на пьедестале великих ораторов, прославляющих надежду. В своей самой знаменитой речи он замечательно описывает живучесть и стойкость веры.

«Я не забыл, что некоторые из вас пришли сюда, имея за плечами великие испытания и невзгоды, — сказал Кинг в своей знаменитой речи “У меня есть мечта”. — Некоторые из вас пришли прямо из тесных тюремных камер.

Некоторые пришли из мест, где стремление к свободе заставило вас страдать от бури преследований и колебаться под ветрами полицейской жестокости. Теперь у вас есть опыт созидательного страдания. Продолжайте работу, веря, что незаслуженное страдание спасительно».

Превратить «незаслуженное страдание» в нечто спасительное — одна из самых непростых задач. Умоляя людей совершить этот поступок, делающий их крайне уязвимыми, Кинг просит сделать гигантский скачок, основываясь лишь на вере, и в то же время выражает собственную убежденность в том, что они могут это сделать.

У слов «вера» и «доверие» один корень. Вера — это доверие, которому не нужны показания под присягой. Когда вы говорите «Я верю в тебя», вы выражаете доверие, основанное на убеждении. То же самое, когда звучит фраза «Вы можете это сделать». Выражаясь языком Снайдера, вы демонстрируете мотивационное мышление, или, в терминах Бандуры, — самоэффективность.

Вы взбираетесь к цели, которую сами установили, и с каждым шагом растет ее важность. Вы надеетесь, что усилия приведут к результату. Но надежда основана на вере, что вы продолжите взбираться, а если упадете, то возьмете себя в руки.

Что же питает эту уверенность? Откуда мы получаем информацию, что игра стоит свеч? Частично ее подтверждают измеримые факты из нашей жизни: вы многого достигли и знаете, на что способны, поняли, что окружающий мир милостив и позволяет получить желаемое. Как выразился Бандура: «Жизнеспособное чувство эффективности порождено опытом преодоления препятствий путем настойчивых усилий. Когда люди убеждены, что обладают всем необходимым для успеха, они стойко сражаются с невзгодами и быстро оправляются от неудач. Переживая тяжелые времена и сталкиваясь с проблемами, человек становится сильнее»[12].

Другими словами, чем больше у вас информации о том, на что вы способны, и доказательств, что вы можете довести задуманное до конца, тем сильнее ощущение эффективности.

Факты, данные — это очень важные факторы, они тренируют вашу способность принимать решения и действовать. Однако этого недостаточно.

На пути к цели вы также полагаетесь на другую, менее объективную и логически подкрепленную информацию. Она основывается на чувствах. Даже если вы учли все факты и склоняетесь к определенному варианту, его выбор и последующие шаги в этом направлении обусловлены сочетанием логики и эмоций.

Подумайте о тех решениях, которые вы принимаете в отношении своего будущего: в какой колледж пойти, на какую работу устроиться, на ком жениться, где купить дом, какую квартиру снять. Вероятно, вы взвесили все за и против, возможно, даже составили список. Но когда наступило время принимать решение, не свелось ли все к чувствам? Разве не сила положительных эмоций (воодушевление, сильное стремление, предвкушение, желание) или, когда вы противились чему-то, отрицательных (страх, тревога, отвращение) вела вас напрямую к окончательному варианту?

Это явление в социальной психологии воплотилось в теорию «эмоции как информация»: мы используем свои чувства как важный источник информации, раздумывая о следующем шаге.

«Эмоции как информация»[13, 14]

Исследования в этой области подтверждают, что чувства («эмоциональный интеллект») помогают проявить больше гибкости при планировании, сделать его более творческим, выделяя хорошее и плохое[15], выбирая линию поведения и скорость реакции на важное событие. Другими словами,

при принятии решения многое в прямом смысле зависит от интуитивной реакции.

Как отмечает в своих исследованиях нейробиолог Антонио Дамасио, делая выбор, мы зависим от «соматических маркеров». Это реакции организма, связанные с эмоциями: увеличение частоты сердцебиения, потные ладони, ощущение тошноты. Изучение соматических маркеров[16] привело к выводам, что люди, которые полагаются на чувства, быстрее принимают решения и эти решения чаще приводят к положительным результатам, по сравнению с теми, у кого эти маркеры не срабатывают (например, люди с повреждениями головного мозга). Действительно, индивидуумы с травмами отделов мозга, отвечающих за эмоции (например, миндалевидного тела), могут без конца приводить причины, почему нужно действовать тем или иным образом, и при этом не могут остановиться на каком-либо варианте.

Что же такого есть в эмоциях, что превращает их в особо важные источники данных в процессе принятия решений в отличие от модели с опорой исключительно на логику? Авторы теории «эмоции как информация» Клор и Колкомб[17] пишут, что «сигналы, поступающие от органов чувств, убедительны, поскольку спонтанно возникают внутри нас», что придает им особый вес, поскольку мы «рассматриваем себя как особенно достоверный источник».

Очень точно подмечено, но это не всегда так.

Сначала мы должны осознать, что заслуживаем доверия, что можем положиться на свои эмоции — другими словами, убедиться, что чувства передают значимую информацию.

Результаты работы Кента Харбера (моего компаньона в исследовании, о котором я скоро расскажу) свидетельствуют как раз об этом. Он обнаружил, что люди с более низкой самооценкой меньше склонны учитывать эмоции при принятии решений, чем те, у кого самооценка высока[18]. Харбер

полностью согласен с учеными, которые считают, что, полагаясь на эмоции, индивид выбирает правильный вариант и делает это быстрее. Но сначала он должен научиться доверять источнику этих эмоций (то есть собственному «я») и уважать его. Другими словами, чтобы довериться своим чувствам, взять их за основу при принятии решений и действовать, в первую очередь нужно поверить в себя[19].

Размышления перед лицом выбора во многом напоминают чтение газеты. Вам на глаза попадается информация, изложенная как факт. Вы так ее и воспринимаете, поскольку ощущаете, что газета — надежный источник. Чисто теоретически предположим, что кому-то факты из статьи не понравились. Собственное исследование он проводить не хочет, поэтому попытается убедить вас, что газетам верить нельзя — возможно, материал сфабрикован. Если вы не доверяете газете как источнику, вы не поверите и напечатанным в ней фактам. Поставьте под сомнение достоверность информационного канала и дискредитируете все сообщения из него.

Давайте вернемся к списку важных решений: работа, брак, дом. Харбер полагает, что способность принять такие решения обусловлена не только тем, что ваши чувства сильны, но и тем, что вы им верите — возможно, потому, что уверены в себе. Вспомните ситуацию, когда вы не могли определиться. Не исключено, что положительные эмоции были столь же сильны, а негативных не было (или наоборот), но вы не доверяли своей интуиции, потому что не верили в себя.

Этот механизм работает в преддверии или в процессе перемен. Существуют веские доводы в пользу положительного решения. Но вы доверяете чувствам и, следовательно, верите в себя. Возможно, необходимо и убеждение в том, что окружающие позволят вам пойти своей тропой. Без этой уверенности картина всегда неполная, а отношение

к эмоциям такое же, как к сфабрикованным новостям из недостоверных источников информации.

Чтобы лучше разобраться с эмоциями и верой, давайте вернемся к Бриджет и ее родителям.

По роду работы я сталкивался с сотнями людей, которые, как и моя пациентка, переживали маниакальные состояния и последующую депрессию. Они были умны, многие отличались творческой жилкой, новаторством и импульсивностью, как и Бриджет. В числе многих других я убежден, что между маниакальным синдромом и творческим гением есть связь. Винсент Ван Гог, Вирджиния Вулф, Уинстон Черчилль, Вивьен Ли, Базз Олдрин, Эрнест Хемингуэй, Грэм Грин, Лу Рид и многие, многие другие вошли в историю как знаменитые лидеры и творцы, несмотря на поставленный диагноз (заметьте, часто заочно) «биполярное расстройство». Я был свидетелем последствий особенно острых эмоциональных колебаний, потери доверия к своим чувствам: «Я сейчас счастлив или приближается обострение?», «Я грущу от прощания с любимой или начинается глубокая депрессия?», «Если это так, неужели мое душевное состояние снова подвергнет меня риску и опасности?». Я полагаю, что недоверие к своим чувствам часто выражается в неспособности использовать свои незаурядные таланты. Вера родителей Бриджет в свою дочь, как и ее непоколебимая уверенность в себе, защитили от возможных эмоциональных травм в результате колебаний, транслируя, что, куда бы чувства ни завели девушку, и им, и ей можно доверять. Как она выразилась, эмоции «позволяют ясно понять суть жизни» и «всегда четко связаны с реальностью». Да, они обострены, но безошибочны.

Марк — совсем другое дело. Он научился не доверять важным позитивным и примитивным чувствам, связанным с непосредственностью и весельем. Они чаще всего предавали мальчика, и все заканчивалось наказанием. Сомнения

в своих эмоциях подорвали его веру в себя как в источник всех возникающих проблем. Вывод, что позитивные ощущения приводят к плохим результатам, вынудил Марка жестко ограничить личностное развитие и чувствовать себя расколотым. У него не было внутреннего маяка, ведущего по жизни, потому что в его семье подобный опыт приводил к горьким разочарованиям.

Существует некая закономерность в идее Харбера, что неверие в себя ведет к отрицанию своих эмоций, а затем к проблемам с принятием решений и их реализацией. Я полагаю, что удар по вере может иметь обратный эффект. Вы сделали выбор и предприняли практические шаги. Произошло нечто неприятное. Вы делаете вывод, что чувства — информация изнутри — толкают на путь разочарования, и теряете уверенность в себе, которая и породила эти чувства.

Позвольте вкратце напомнить историю Марка с проигрывателем: он весело танцевал, а его подняли на смех. Мужчина использовал этот эпизод как модель, чтобы описать повторяющиеся схемы взаимодействия в своей семье и их влияние на него. Перед нами полная картина всех элементов силового поля и иллюстрация того, как разочарование может привести к неверию в себя.

Когда Марк начал танцевать, он действовал на основе своих эмоций. Это требовало достаточно мощной веры: было полно свидетельств, что потакание своим чувствам приведет к беде. В тот момент мальчик осмелился поверить себе как источнику информации. В глубине души он знал, что танцевать опасно и все может закончиться катастрофой. Но им двигала жажда улучить минутку веселья в безрадостной жизни; тоска по развлечениям перевесила страх возможного наказания за проявление независимости. Надежда твердила, что нужно поддаться настроению и танцевать, и это ощущение казалось правильным.

Каждое движение, каждое подтверждение из надежного источника, что действуешь правильно, было шагом вверх в гору мечты. Чем выше взберешься, тем больнее падать. Суровый окрик отца столкнул Марка с этой горы. Испытав глубокое разочарование в результате падения, мальчик сделал пару неутешительных выводов: лучше не доверять индивидууму, посылающему подобные эмоциональные сигналы (то есть себе самому), и рискованно быть самостоятельным, непосредственным, оптимистичным и питать надежду. Он убедился, что лучше замереть, чем танцевать. Это стало его убежищем, как симулирование смерти у животных, когда они неподвижно замирают на месте в попытке избежать опасности.

Знаменитый психиатр Рональд Лэйнг*, чья фигура весьма неоднозначна, предложил термин «оцепенение» для типа поведения, которого придерживался Марк. По словам ученого, «оцепенение» (результат сильной уязвимости) — это «основной закон, предполагающий, что вселяющие наибольший ужас опасности можно перехватить, чтобы предварить их реальное наступление. Следовательно, отказаться от самостоятельности — значит тайно охранять ее; притвориться мертвым — значит сохранить жизнь»[20].

Оцепенение: не напоминает ли оно вам боязнь перемен?

Так и есть.

Оцепенение и боязнь перемен

Описываемое Лэйнгом оцепенение восходит корнями к колыбели, к сплетению, с одной стороны, надежды получить пищу и тепло, а с другой — страха голода. Когда младенец

---

* Рональд Дэвид Лэйнг (1927–1989) — шотландский психиатр, писавший о переживаниях во время психоза. Один из идеологов антипсихиатрии. Он рассматривал поведение пациентов как отражение переживаемого опыта или внутренней реальности, а не как проявление симптомов заболевания, а также отрицал предлагаемые академической психиатрией критерии, отделяющие психическое здоровье от психического расстройства. *Прим. науч. ред.*

рыдает, он полагается на свои чувства (голод, потребность в тепле). Он также испытывает надежду, взывая к удовлетворению своих потребностей и выражая страдания от отсутствия этого. Изучив тесные взаимосвязи между детьми и матерями (тогда еще только матерями) и угнетенное состояние детей, чьи потребности регулярно оставались без внимания, психологи дали определение такому самочувствию: «анаклитическая депрессия»*[21]. «Анаклитический» имеет греческие корни, происходит от слова, которое можно перевести как «опора», и обозначает острое желание получить заботу от того, кто за тобой ухаживает. Анаклитическая депрессия сопровождается глубокой пассивностью.

Малыши, родители которых отсутствовали, несмотря на удовлетворение всех физических потребностей — в еде, одежде и медицинской помощи, — без стабильных эмоциональных связей чувствовали себя подавленными. В конце 1940-х годов психоаналитик Рене Шпиц посетил сиротский приют для детей, чьи родители сидели в тюрьме или не могли заботиться о них по иным причинам[22]. Несмотря на добросовестность и ответственность, сотрудники не могли дать каждому ребенку эмоциональную реакцию, в которой тот нуждался. Даже сегодня снятые Шпицем фильмы и фотографии обескураживают. Многие дети безутешны в своем отчаянии, их плач напоминает страдания взрослого, переживающего горе. Еще хуже, пожалуй, наблюдать безразличие и подавленность. Часто неудовлетворенные эмоциональные потребности тормозят физическое развитие (это состояние носит название «замедленный рост изолированных детей»), становятся результатом болезней и даже, как это ни печально, смерти.

---

* Расстройство поведения у очень маленьких детей, которые первые полгода жизни провели с матерью, а потом оказались оторваны от нее или других ухаживающих родственников. Этот термин предложил американский психолог Рене Спиц (Spitz, 1887–1974). *Прим. науч. ред.*

Похожее исследование[23, 24], посвященное типам привязанности, не столь зловеще, но впечатляюще демонстрирует, что происходит с детьми, чьи невербальные стремления к связям не находят стабильного отклика. Вы можете наблюдать резигнацию* в поведении детей, чьи потребности в тепле и питании не были удовлетворены: когда родители входят в комнату, малыши отклоняются от них, часто избегая эмоционального контакта (это явление также называют «избегающей привязанностью»). В тяжелых случаях такие дети полностью уходят в себя, мало двигаются и ни на что не реагируют. Когда это происходит, на них быстро вешают ярлык «задержка в развитии».

Хотя разочарование из-за неудавшихся личностных изменений вряд ли можно сравнить с опустошающими чувствами обделенных вниманием детей, это схожий опыт: вы надеетесь, опираетесь на свою веру и обнаруживаете, что не можете получить то, чего хотели. Когда вы рискнули и протянули руку к мечте, а все обернулось совсем не так, как вы ожидали, наблюдается схожее поведение: замкнутость и поиск точки опоры. Текущая реальность сопоставима с оцепенением. Отворачиваясь от источника надежды, чтобы избежать страданий, вы замираете.

Допустим, ваши предыдущие отношения закончились год назад болезненным разрывом и вы боитесь начинать все с начала. Наконец вы регистрируетесь на сайте знакомств и находите интересного человека. После первого свидания вас приятно волнует мысль о дальнейшем развитии отношений. Вы чувствуете, что это ваша вторая половинка, интуиция это подсказывает. Появляется надежда, вы проигрываете в уме воображаемые романтические сцены. Но ваш

---

* Резигнация (лат. resigno уничтожаю, отменяю) — полная покорность судьбе, смирение, самоотречение. Устаревший термин. *Прим. науч. ред.*

партнер не отвечает на звонки и сообщения. Вы раздавлены: чем сильнее надежда, тем глубже разочарование. Если бы вы не поверили своим чувствам, вы бы не решили, что этот человек вам нужен, не наделили бы его такой важностью. Теперь невозможность отношений с ним делает ваше желание еще более неистовым и навязчивым. Вы спрашиваете себя: «Почему я позволяю эмоциям взять надо мной верх?»

Это всего лишь первая попытка, но вы уже сомневаетесь, что способны встретить свою пару. Однако продолжаете попытки. Снова находите на сайте потенциального партнера. Интуиция подсказывает, что это правильный выбор, но вместе с тем вы говорите себе: не торопись, не принимай поспешных решений. Даже после нескольких свиданий, не доверяя своим чувствам и помня об ужасном разочаровании во время прошлого опыта, вы держитесь замкнуто и отстраненно. Как только появляется воодушевление при мысли о новых отношениях, вы эмоционально закрываетесь. В прошлый раз чувства взяли верх; теперь будет по-другому.

Вместо открытой ладони появляется сжатый кулак. Видя вашу сдержанность, партнер тоже не спешит открываться, чувства единения, которое могло бы привести к развитию отношений, не возникает. Вы решаете, что «нет контакта», и двигаетесь дальше. Но и после разрыва ничего не меняется: интуиция подсказывает, что это ваша пара, возможно, именно то, что нужно. Вы хотите попробовать снова и связываетесь с этим человеком, но уже поздно. И возникает мысль: «Почему я не прислушался к своим чувствам?!»

Вы разочарованы и сетуете, куда вас завела привередливость. Начинаете терять веру в себя, задаетесь вопросом, способны ли завести отношения. Вы также сомневаетесь, достаточно ли щедр мир вокруг, есть ли ему что предложить, может ли что-то заинтересовать и привлечь вас.

В определенный момент вам действительно очень нравился этот человек. А вдруг это тот «единственный»? Вы снова заходите на сайт знакомств, находите подходящую кандидатуру и тут же закрываете ноутбук. Вы не хотите поддаваться эмоциям — они заставят вас поверить, что личная жизнь наладится, а разочарование приведет к растерянности. В отношении свиданий ваша жизнь замерла.

В этом примере оцепенение относится только к поиску второй половины, а не к существованию в целом, как у Марка. Вы не сворачиваетесь калачиком в кровати, не желая рисковать и реагировать на все соблазны жизни в лучших традициях анаклитической депрессии. Но что касается романтических отношений, здесь вы не сдвигаетесь с мертвой точки.

В одних сферах своей жизни вы можете с удовольствием продвигаться вперед, в других — притворяться мертвым, потому что для вас невыносима мысль, что надежды не оправдаются.

Возьмите паузу и подумайте, что вы сейчас делаете для саморазвития, что действительно стремитесь усовершенствовать, нехватку чего так остро ощущаете. Если бы я дал вам штамп «притворяюсь мертвым», уверен, вы бы нашли куда его поставить: йога, регулярные звонки маме, карьерный рост — с этим все хорошо, а здоровое питание и попытки возобновить игру в ракетбол — здесь штамп. В таких сферах надежда оказалась слабее неверия, и это уменьшило движущую силу, что толкала вас вперед.

Утрата веры также укрепляет сдерживающие силы, которые связывают вас. Когда вы теряете уверенность в себе и в мире, вскормленное тревогой осознание одиночества и ответственности за свое существование может стать невыносимым.

Неверие, беспомощность и разочарование

У вас в руках фиолетовый мелок — эта мысль одновременно будоражит и подстегивает амбиции. Это отличная возможность, и все-таки вам тревожно от осознания, что выбирать вам и только вы несете ответственность за последствия своих решений. А они много значат — ведь жизнь не продолжается вечно.

Двойной груз ответственности особенно ощутим, когда мы принимаем решение. Хочется заглушить это осознание, найти возможность избежать выбора. Личностные изменения — это тоже решение, причем важное, так как вы собираетесь преобразовать себя. Событие такого рода еще больше обнажает ощущение ответственности. Что произойдет, если вы решите, что фиолетовый мелок — средство ненадежное или, еще хуже, бракованное? Если такое случается, вы чувствуете, что в ответе за свою жизнь, и в то же время у вас нет инструмента, чтобы ее наладить. Каково ощущение? Это арифметика труса: ответственность за бытие плюс недостаток веры.

Полагаю, вы ощутите крайнюю беспомощность. Я думаю, именно она сковала Марка, зажав в тиски между нереализованными, но необходимыми потребностями и его неспособностью их удовлетворить. Хотя у детей, в отличие от взрослых, нет осознания ответственности и смертности, я полагаю, что именно острое чувство беспомощности как результат неудовлетворенных желаний лежит в основе депрессивного и замкнутого поведения. Это же чувство заставляет отступать тех, кто ищет себе пару: первоначальное разочарование ведет к настороженности и глушит искру, без которой новому роману не разгореться. Таким образом, безысходность становится самовнушенным пророчеством.

Мысль о том, что вы сами управляете кораблем существования, сама по себе тревожит вас. Беспомощность,

ослабляя «субъектное мышление» и «самоэффективность», твердит, что, если даже вы осмелитесь взять на себя такую ответственность, вас ждет вечное блуждание. Считаете ли вы себя разбитым судном с течью, в принципе неспособным добраться до пункта назначения, или матросом, приближающимся к водовороту невозможных лишений, или и тем и другим — главное послание заключается в том, что вы не можете осуществить то, что должны. Это невыносимо, как и неописуемое страдание в крике ребенка. Экзистенциальная тревога усиливается от мысли, что вы не можете быть автором своей жизни, даже если хотите.

В такой ситуации самообман кажется весьма привлекательной альтернативой. «Просто скажи, что делать!» — просит ваше сознание, поскольку вы больше не доверяете себе взять штурвал и вести корабль своего бытия.

Это состояние прекрасно описывает сцена из телесериала «Дрянь»*. Его героиня с одноименным прозвищем раз за разом совершает ошибки и разочаровывается в себе и других. Но продолжает идти вперед, не падает духом и осмеливается оставаться такой, какая есть. Она не предает себя, не желает оцепенеть (в этом отношении Дрянь — настоящий герой, и телесериал в целом, я полагаю, об экзистенциальной смелости). Но все же всегда есть искушение затормозить и поддаться самообману. В одной из серий героиня после ряда болезненных неудач решает сдаться и жить так, словно выбора нет. Она приходит в исповедальню, и священник, ее друг (с которым она, со своей склонностью все портить, желает переспать), спрашивает, чего она хочет от жизни. Вот ее ответ: «Я хочу, чтобы утром кто-нибудь сказал мне, что надеть. Чтобы каждое утро мне говорили, что надеть. Чтобы советовали, что есть. Что обожать,

* Американский комедийный телесериал 2016 года. *Прим. ред.*

что ненавидеть, когда впадать в ярость, что слушать, какую группу любить, на что брать билеты, о чем шутить и о чем — нет. Чтобы кто-нибудь сказал мне, во что верить, за кого голосовать, в кого влюбиться и как признаться в этом. Полагаю, что хочу, чтобы кто-нибудь подсказал мне, как прожить свою жизнь, отец мой, ибо на данный момент я думаю, что заблуждаюсь. Знаю, именно поэтому людям нужны такие, как вы, чтобы просто сказать, как поступить. Вы говорите, что делать и что получится в результате. И хотя я не верю в эту чушь и понимаю, что, с научной точки зрения, что бы я ни сделала, это не повлияет на итог, мне все равно страшно. Почему я боюсь?»[25]

Просто гениально. Именно так и происходит. Когда, пережив разочарования, вы перестаете верить в себя, мысль об ответственности и одиночестве, которая неизбежно возникает в ходе личностных изменений, пугает еще больше. И идея притвориться мертвым кажется разумной. Она защищает от осознания, что ты один, что все зависит от тебя и ты не в силах проделать путь из пункта А в пункт Б. Именно поэтому человек начинает искать ответы в окружающей действительности. Не потому, что они там, а потому, что мысль о том, что все ответы на свою жизнь нужно искать внутри себя, становится непереносимой.

Я хочу, чтобы кто-нибудь подсказал мне, как прожить жизнь.

Особенно непереносимо понимать, что ты беспомощен, совсем пал духом и неспособен выйти на нужную дорогу. Когда вы измучены такими мыслями, лишь одно способно вывести вас из оцепенения — надежда.

Если вы теряете веру в себя и в мир, надежда становится серьезным источником опасности, ибо соблазняет вас желаниями, которые, как вы опасаетесь, не в силах осуществить. И вы чувствуете себя разбитым.

Боязнь надежды

Давайте вспомним сложную структуру надежды: определить важную цель, наметить план ее осуществления и быть уверенным, что успешно сможете пройти этот путь. Что происходит, когда последний компонент отсутствует? Вы знаете, чего хотите, как этого достичь, но не верите в себя? Если нет убеждения в собственной эффективности — способности успешно завершить начатое или взять себя в руки, если это не удалось, — вы не сделаете шаг вперед.

Надежда без веры — это кошмарное тревожное состояние. Вы понимаете, что не хватает чего-то важного, но не верите, что способны это заполучить или построить надежное судно, которое удержит вас на плаву в случае неудачи. Вы стремитесь попасть домой, но до смерти боитесь предпринять следующий шаг.

Подумайте о том, что вы хотите изменить в себе сейчас. Возможно, это что-то незначительное, а может, и нечто существенное, это неважно. Что вам мешает? «Я уже сто раз пробовал, и не получалось. Так будет и теперь». Или: «Не хочу чувствовать себя неудачником, если не добьюсь своего». Это говорит ваше неверие. Оно грызет вас, потому что надежда убедила, что желаемые перемены важны. Тогда часть вашего сознания пытается задушить надежду, преуменьшая значение ваших желаний. «Это не так уж важно», «Может подождать», «Есть и более значимые вещи в жизни».

Возникает конфликт. Надежда движет вас вперед к цели. И на этом пути тревожит мысль, что вы одиноки. Если вы не уверены, что можете осуществить желаемое или оправиться от поражения, надежда пугает, поскольку стремления и желания могут обернуться разочарованием и досадой. А еще вы потеряете веру в себя и в мир вокруг.

В подобной ситуации надежда, толкая вперед к цели и заставляя усомниться в своих силах, выглядит опасным

искусителем. Она уговаривает ввязаться в обреченное на провал предприятие. Не веря в себя и боясь сделать следующий шаг, вы отвергаете надежду — вашего проводника и боевого товарища на пути к цели. Я назвал эту тормозящую защитную реакцию «боязнью надежды». Она увеличивает сдерживающие силы экзистенциальной тревоги, заставляя беспокоиться о возможном провале на пути к поставленным целям. Страх также ослабляет движущие силы и мешает прикоснуться к источнику перемен. Неважно, потерпели ли вы такие же разрушающие неудачи, как Марк, или все менее трагично, я верю, что способность осуществить личностные изменения в значительной степени обусловлена тем, насколько сильно вы боитесь надеяться.

В следующей главе вы узнаете об удивительных, многогранных и сложных взаимоотношениях между страхом и надеждой и ролью веры на пути вперед.

Глава 4

Боязнь надежды

Тот, кто постоянно устремлен «куда-то выше», должен считаться с тем, что однажды закружится голова. Что это? Страх падения? Нет, совсем нет. Головокружение — это глубокая пустота под нами, что влечет, манит, пробуждает в нас тягу к падению, которому мы в ужасе сопротивляемся.

Милан Кундера

МЭРИ И СТЕНА. «НЕ СТРОЙ СЛИШКОМ АМБИЦИОЗНЫЕ МЕЧТЫ»

2006 год. Мэри 35 лет. Она пришла ко мне после нескольких лет лечения у других врачей. Последний диагноз, который ей поставили, — глубокая, трудноизлечимая депрессия в сочетании с тревожным расстройством. У Мэри мало друзей, она живет с матерью, работает торговым представителем в компании-разработчике программного обеспечения и бóльшую часть времени проводит в разъездах. За ее плечами несколько суицидальных попыток, и в прошлом году врач неоднократно помещал ее в клинику.

Вот история этой девушки.

Ее жизнь не всегда была такой. Когда-то Мэри смело шагала по жизни, олицетворяя собой мощные движущие силы. Воодушевленная надеждой, она пополняла ряды тех, кого осознание ответственности за свою жизнь не сдерживает, а подталкивает вперед.

В 1994 году, в последних классах школы, Мэри играла в футбольной команде за свой штат и прекрасно училась. Энергичная и привлекательная девушка пользовалась успехом, у нее было много друзей из футбольной команды. Тренер Мэри всегда внушал игрокам: или играйте на пределе, или отправляйтесь домой. Мэри, как и других членов ее команды, коробила жесткость этого выражения. Но в глубине души она понимала, что тренер прав. Жить — значит отдавать все, выходить за пределы возможностей, рисковать. Девушка иногда находила уникальные решения, отличалась нестандартной точкой зрения. Педагоги считали Мэри выдающейся ученицей. На футбольном поле она мастерски проводила перехват мяча — рискованный прием, который мог закончиться нарушением правил или травмой. Бесстрашие для Мэри было практически равнозначно успеху. Почти никогда она не сталкивалась с обратной стороной этой медали.

Но затем последовала серия серьезных неудач. В выпускном классе у девушки начался тяжелый мононуклеоз, из-за чего она не смогла играть в футбол в начале осеннего семестра. Мэри пыталась справиться с хандрой, тайком тренируясь в парке вопреки рекомендациям врача. Лежа на траве и осознавая, что с болью пожинает плоды своего желания рискнуть, она поняла, что теперь проведет на скамейке запасных целый год, и почувствовала дыхание отчаяния.

Впервые в жизни Мэри ощутила, что значит быть зрителем, а не актером, быть частью толпы, а не главным объектом внимания. Там, сидя на скамейке, пока другие играли, она еще глубже погрузилась в уныние. Закрадывалась

мысль, что все может пойти не по плану, появилось незнакомое до сих пор чувство безысходности, зарождалась злость на себя за то, что переусердствовала в тот день в парке. Но Мэри понимала, что надо продолжать путь. Впереди вступительные экзамены, и теперь, когда она не может использовать успехи в футболе как преимущество при поступлении, большое значение приобретает средний балл. Не время застревать на малоприятных ощущениях. Движущие силы вернули девушку к текущим школьным задачам.

Весной Мэри получила письма с отказом из большинства лучших вузов. Чувство, что все может обернуться не так, как она хотела, и злость на себя усилились, в общем полноценная жизнь омрачилась. Но Мэри ждала ответа еще из одного хорошего и достаточно крупного университета в Калифорнии. Мэри надеялась, что это письмо — ее шанс, и каждый день проверяла почтовый ящик. Наконец пришел увесистый конверт: ее приняли. Девушка воодушевилась: все налаживается, все идет как надо.

Следующей осенью Мэри с упоением начала учебу в университете. Она все же поступила в одно из элитных высших учебных заведений без протекции футбольных тренеров. Девушка собиралась в полной мере воспользоваться этой ситуацией. Ей нравилось все: жизнь в общежитии, вечеринки, круг друзей, учеба и сложные задачи.

Особенно ей полюбилась спортивная психология, она увлеклась исследованиями и командной работой. Профессор, заведующий кафедрой, известный специалист в этой области, к студентам относился доброжелательно и внимательно. И все же Мэри показалось, что ее работой он заинтересовался особенно, назвав ее «новаторской», «нестандартной» и «наводящей на размышления» (именно так оценивали результаты ее трудов в школе). В конце семестра профессор отвел девушку в сторону и спросил, хочет ли она работать

ассистентом у него в лаборатории. Мэри была ошеломлена. Обычно такие должности занимали аспиранты, редко — старшекурсники. Никогда раньше она не смотрела в будущее с таким оптимизмом. Она хотела выбрать спортивную психологию в качестве основной специализации и рассматривала предложение профессора как шаг на пути к самодостаточной и волнующей жизни. Девушка ощущала непреодолимое стремление добиться успеха.

Однажды вечером все изменилось. Мэри задержалась в лаборатории. Профессор заглянул попрощаться, спросил, над чем она работает, подошел взглянуть и присел около нее. Удивленный и воодушевленный ее выводами, он задал несколько вопросов. Во время активного обсуждения результатов исследований профессор положил девушке руку на колено. Мэри вздрогнула и оттолкнула его. Профессор резко встал и, сославшись на встречу, ушел.

Девушка не знала, кому рассказать об этом происшествии. Она чувствовала себя растерянной и обескураженной, загнанной в угол и неспособной принять решение.

Мэри ушла с должности ассистента, оставив своему руководителю короткую записку и конверт с неоконченной работой. Учитывая известность профессора, девушка понимала, что находится на распутье. С одной стороны, она не была готова рассказать о случившемся, с другой — не представляла себе дальнейшую работу с этим человеком. Значит, придется либо менять специализацию, либо переводиться в другое учебное заведение. Мэри встретилась со своим куратором, поменяла вторую специальность и сосредоточилась на клинической психологии.

В ту ночь она ворочалась в постели, оплакивая будущее. Все казалось ненадежным, прямая дорога к успеху была закрыта. Девушка засомневалась в способности управлять своей жизнью. Умение взять все в руки и бесстрашно идти

к цели, чем она так когда-то гордилась, теперь тревожило ее. На горизонте появились неуверенность и беспомощность и потянули вниз.

Дома во время летних каникул Мэри думала о том, как лучше подготовиться к следующему семестру. Она ругала себя за то, что так резко отреагировала на ухаживания профессора. «Из-за одного негодяя жизнь еще не кончена», — думала девушка. Она по-прежнему не решалась разоблачить педагога, да и снова менять специализацию не стоило. «Я слишком быстро погрузилась в знакомую атмосферу. Университет требует вдумчивого подхода. Пока есть возможность, нужно осмотреться. Кроме того, я и в аспирантуре смогу получить диплом по спортивной психологии», — рассуждала Мэри. Девушка с воодушевлением ждала следующего семестра в надежде попробовать новый подход и выйти из зоны комфорта. Нужно только не появляться в том здании, где располагается лаборатория спортивной психологии, и все устроится. Движущие силы вновь одержали верх.

Однако надежды на продуктивную учебную работу не оправдались. На занятиях Мэри скучала, сложные задачи стали тяготить. Мэри приходилось зубрить. Любопытство и воображение, некогда столь активные, выключились. Начиная формулировать интересный ответ, девушка каждый раз наталкивалась на преграду, словно сомневаясь, стоит ли рисковать.

По психопатологии Мэри получила «удовлетворительно», по остальным предметам — «хорошо». «Как такое возможно? — думала она. — Плохая отметка по важному предмету и ничего особенного по остальным? Это смешно!» Во время зимних каникул девушка обдумала свою учебную стратегию. Она поняла, что нужно собраться, добавить в учебный график предметы по психологии и начать второй семестр с новыми целями.

Однако в психологии Мэри разочаровалась, она быстро поняла, что это не для нее. Девушке нравилась работа в команде, чувство локтя, а не премудрости отдельно взятого психотипа. Раздражение по отношению к себе начало расти. Мозг задавался вопросом, может ли Мэри управлять своей жизнью. «Что я делаю? Почему не могу взяться за ум?»

Девушка испытывала зловещее чувство растерянности и опустошенности. Но она ощущала и нечто новое: неспособность с оптимизмом смотреть в будущее. Не то чтобы ее страшил путь; Мэри просто не хотела идти. Она чувствовала, что что-то сломалось, и замедлила ход, охраняя себя от непринужденности и любознательности, которые раньше были самой ее сутью.

Однажды на вечеринке она встретила Майка.

Майк, веселый парень, играл в бейсбол в старших классах школы. Он души не чаял в Мэри. Лидер по натуре, Майк угадал те же качества в девушке, оценил ее исключительное и мудрое мировоззрение. Его интерес стал той искрой, что разожгла костер былых дарований. Вернулось уникальное восприятие мира, что Мэри продемонстрировала в курсовой работе. Девушка воодушевилась, чувствуя себя полной энергии ввиду открывающихся возможностей. Она связывала надежды на счастье не только с учебой и будущей профессией, но и с Майком.

Майк специализировался на предпринимательской деятельности. Когда Мэри спросила, стоит ли ей заниматься психологией, Майк предложил ей попробовать бизнес-образование. Возможно, там найдется где применить интерес к командной работе. На осенний семестр Мэри выбрала курс по организационному поведению.

Предмет ей понравился, на занятиях она блистала. Ее мысль снова работала, она выдвигала идеи и делала выводы, которые будоражили весь класс. Мэри стала звездой. Она

нашла свое предназначение, еще не поздно поменять основную специальность. Можно взять дополнительные занятия на лето и дополнить расписание лекциями по бизнес-курсу. Как раз в нужный момент с помощью Майка она вернется на правильный путь.

В то лето Мэри не поехала домой на каникулы. Она занималась и проводила время с Майком. Это была чудесная пора. Осенью Майк отправится в Токио на стажировку в головном офисе компании, о которой давно мечтал. Затем он вернется, возьмет паузу, обдумает дальнейшие планы и проведет время с Мэри. Молодые люди были уверены в своих чувствах, да и разлука продлится всего шесть месяцев. Кроме того, девушке предстояло сосредоточиться на профильном предмете. Мэри не боялась сложностей и начала учебу на третьем курсе в полной боевой готовности.

В октябре ей позвонила мама: у отца случился сердечный приступ. Несмотря на просьбы матери ничего не предпринимать, Мэри взяла билет на самолет. Она задержалась на день, чтобы сдать работу.

Когда самолет приземлился, на телефоне высветилось сообщение от матери: «Мэри, позвони, как только сможешь». Девушка тут же набрала домашний номер. «Солнышко, папа умер вчера ночью. Что-то пошло не так во время операции». Ошеломленная, Мэри промчалась через здание аэропорта и на первом же такси поехала домой.

Уладив все вопросы с учебой, девушка планировала остаться дома еще на две недели после похорон. Но учеба не шла: Мэри не могла сконцентрироваться, не воспринимала материал. Девушка решила, что единственный выход — взять академический отпуск на один семестр.

Тянулись месяцы, Мэри, как и следовало ожидать, было тяжело и одиноко. В родном городе у нее не осталось друзей, а с Майком сложно связаться: он в другом часовом

поясе и очень занят. Девушка ничем особенным не занималась, по большей части читала журналы или смотрела телевизор, в перерывах выгуливая собаку, ужинала, чаще всего с матерью. Через три месяца она вернется в университет, и Майк будет с ней. Это был ужасный период, но она знала, что восстановит силы.

Однажды в бакалейной лавке Мэри встретила Дэна, с которым была знакома со школы. Он слышал о смерти ее отца и обнял ее, выражая свои соболезнования. Дэн был старше девушки на два года, в школе он играл в третьем составе мужской футбольной команды. Он напомнил Мэри о ее репутации жесткого игрока. «Ты с самого начала была легендой», — сказал он, когда они обменивались телефонами.

Дэн работал в местной компании, занимающейся программным обеспечением. У них была собственная команда по мини-футболу. Однажды Дэн спросил, не хочет ли Мэри к ним присоединиться. Девушка согласилась. Снова футбол, да еще и в качестве незаконно участвующего игрока! Мэри была в восторге, она блистала. Ее мастерство укрепило уверенность в себе, она начала надеяться на успешное будущее.

«Когда я вернусь в университет, то смогу играть в нашей футбольной команде, — думала Мэри. — Это станет моим лекарством».

К концу декабря девушка почувствовала, что готова вернуться к учебе. Она с нетерпением ждала возможности привести дела в порядок, поставить новые цели. Ее приятно волновала перспектива быть с Майком. Заполняя договор аренды их новой квартиры, она чувствовала вкус взрослой жизни, жизни с мужчиной.

Однажды вечером позвонил Майк.

«Мэри, я знаю, что это некстати, но произошло нечто невероятное. Мне предложили работу в компании. Меня переводят в Нью-Йорк».

«А как же наша квартира? — закричала девушка. — Как же мы? Ведь у нас были планы!» Они спорили до ночи.

Мэри чувствовала опустошение. Она жестоко ругала себя за то, что взяла академический отпуск, снова и снова думала, что было бы, поступи она иначе. Ночь она провела тревожно, а утром проснулась с мыслью, что будущее выходит из-под контроля. «К чему я пришла? — думала девушка. — Одна в съемной квартире? Я этого не вынесу, я сейчас не готова». Ее снова накрыли скорбь по отцу и ощущение одиночества, которое так безжалостно обрушилось на нее в аэропорту. Ту ночь она провела с Дэном.

Ее отношения с Майком быстро катились к финалу. Он переехал в Нью-Йорк, а Мэри продлила академический отпуск и осталась у матери, чтобы восстановить силы. Она проводила время с Дэном, опасалась за свое душевное равновесие и боялась новых страданий. Но со временем молодые люди полюбили друг друга. Дэн помог девушке получить работу в своей компании — ничего особенного, всего лишь обработка информации, но у нее появилось занятие, которое приносило немного денег.

Осенью Мэри планировала вернуться в университет, а Дэн собирался последовать за ней, уверенный, что найдет работу в Калифорнии. Но девушка все откладывала шаги, необходимые для возвращения, — процедуру повторного поступления, поиск жилья. И каждый раз она задавала себе вопросы и анализировала, какие возможности упустила, приняв то или иное решение. Эти мысли грызли ее, все глубже уводя в прошлое: «Почему я не заступилась за себя, не выступила против профессора? Я бы продолжала специализироваться по спортивной психологии!», «Если бы я раньше вернулась к учебе и закончила ее, у меня был бы диплом и совсем другая жизнь», «Если бы я не задержалась, заканчивая работу, я бы вернулась домой раньше

и успела попрощаться с отцом». Такие думы бродили в голове у Мэри. Сея сомнения в правильности решений, они всё больше разрушали ее веру в себя. Мысль, что она может взять жизнь в свои руки и превратить ее во что-то стоящее, казалась лишь призрачной мечтой.

Дэн и Мэри теперь жили вместе. Весной она снова отложила возвращение в университет, осенью тоже, а потом и вовсе забрала документы.

Девушка ощущала пустоту внутри, понимала: то, чем она занимается, никак не связано с ее способностями. Но и возврат к прежней жизни, полной надежд и ярких стремлений, казался невозможным. Мэри чувствовала себя разбитой и разрушенной, а мир воспринимала как не поддающееся контролю и непригодное для жизни место, где ее желания никогда не исполнятся. В голове девушка прокручивала все те же мысли о том, какой была бы она и все вокруг, если бы она сделала другой выбор. Пустые сожаления грызли ее, поглощая все мысли, даже в самые счастливые моменты. Она часто заговаривала с Дэном на тему «как все могло бы быть». Где бы они ни были — на свидании, за обедом, в постели, — ее занимала исключительно эта тема. Единственное будущее, за которое Мэри могла держаться, было связано с молодым человеком. В начале их отношений казалось, что девушка — центр притяжения, а Дэн — счастливчик. Но теперь ситуация поменялась, и она нуждалась в нем больше, чем он в ней.

По правде говоря, молодой человек начал сомневаться. Эта прелестная и талантливая школьная знаменитость теперь казалась разбитой, вечно недовольной и одержимой принятыми в прошлом решениями. Каждый раз, когда Мэри заговаривала о том, что она неудачница и что в жизни ей ничего не светит, Дэн чувствовал себя оскорбленным. Дело не только в том, что она хотела такой жизни, какую он даже не представлял; он чувствовал себя ущербным каждый

раз, когда слышал про страдания из-за несбывшихся надежд. Разве она не понимает, какие мысли ему внушает? Когда они встречались с друзьями, девушка беспрестанно требовала его внимания. Если раньше Мэри свободно общалась с людьми, то теперь закрывалась и обижалась, стоило Дэну проявить интерес к кому-то другому. Все чаще она строила планы на выходные только для них двоих. Парень с тревогой ждал ее прихода с работы, возненавидел субботы и воскресенья. Девушка становилась назойливой и закомплексованной, превратилась в обузу. В конце концов Дэн порвал с ней и вскоре устроился на работу в другой штат.

Естественно, Мэри была потрясена. Вернулось мучительное и безысходное ощущение полного одиночества и растерянности. Она все больше раскаивалась, прокручивая одни и те же мысли в голове. Девушка переехала к матери и обратилась к врачу. Она продолжала работать, но результаты ее труда были всё хуже и хуже. Ее понизили до сотрудника отдела продаж с маленьким окладом и процентом от реализации. Мэри много времени проводила в разъездах, иногда больше, чем бывала дома. Она все еще планировала перевестись из университета в местный колледж, но ничего не делала в этом направлении. Девушка много пила и чувствовала себя одинокой. Она ненавидела свою жизнь и то, во что себя превратила. Все острее Мэри чувствовала, что ей предназначалась не такая судьба. Иногда ей казалось, что стоит покончить со всем, и тогда она предпринимала попытки самоубийства. Пару раз девушка оказывалась в психиатрических клиниках и стыдилась своего поведения. После одного из таких случаев Мэри обратилась ко мне.

Во время нашей встречи я расспросил девушку о лечении. Она посещала нескольких врачей и психиатра. Учитывая ее пессимистичное пережевывание одних и тех же мыслей, некоторые врачи ставили диагноз «тяжелая депрессия».

Но Мэри жаловалась на постоянное возбуждение и страх, поэтому некоторые специалисты склонялись к тревожному расстройству. Психиатр, которого она посещала в последнее время, считал, что справедливы оба диагноза. Однако никакие из предложенных способов коррекции состояния не давали результатов, поэтому врачи сошлись во мнении, что психическое расстройство не поддается лечению (другими словами, устойчиво к терапии). Такие прогнозы только усилили чувство безысходности и опустошения у Мэри.

Выслушав ее историю, я спросил девушку, зачем она ко мне пришла. «Мне не нравится моя жизнь. Я совершенно несчастна, я не использую свои способности. Мне сказали, что тревога и депрессия мешают мне достичь того, чего я хочу. Похоже, у меня никогда ничего не получится».

В своей практике я часто использую прием экстернализации. Он позволяет рассмотреть сложности вне себя, как будто на расстоянии. Первый шаг — дать проблеме имя, отличное от диагноза. Это не ярлык, навешанный специалистом, а собственное отношение пациента к трудностям в своей жизни. Я попросил Мэри дать определение тому, что делает ее несчастной и мешает использовать свои способности.

— Депрессия, — ответила девушка.

— Да, но что означает это слово? Как вы назовете то, что чувствуете?

— Я думаю, это грусть. И скорбь. И постоянный страх попробовать что-то сделать.

— Итак, вы бы назвали эти ощущения «грусть и скорбь», «страх пробовать»? Именно эти чувства не дают быть счастливой и реализовать свой потенциал?

— Вроде того. Похоже, что они не причина, а результат чего-то.

— Значит, результат. А как бы вы назвали причину? Какое определение дали бы ей?

— Не знаю, сложно объяснить. Что-то вроде колебания, боязни рисковать. Но это не совсем верно. Каждый раз, когда стараюсь все наладить, не получается. Словно я стучусь в дверь, но меня не пускают.

— Значит, вы стучитесь, но вас не пускают?

— Да, думаю так. Не знаю. Похоже, я неспособна войти. Как будто я настолько глупа, что не сумею повернуть ручку. Не знаю... Сложно объяснить.

— Попробуйте еще раз, не спешите.

— Это чувство... не знаю, как описать его, но оно противоположно бесстрашию. Словно я делаю несколько шагов и врезаюсь в стену. Что-то странное останавливает меня. Как будто я ничем не интересуюсь, потому что риск слишком велик.

— И как же назвать эту стену? Осмельтесь и дайте ей имя.

Мэри размышляла пару минут.

— Имя... Имя... «Не строй слишком амбициозные мечты».

Она посмеялась над этим неуклюжим названием и повторила:

— Я называю эту стену «Не строй слишком амбициозные мечты».

Это самое точное описание боязни надежды. Хотя большинство из нас не проходят через такие разочарования, что выпали на долю Мэри, я полагаю, что в процессе личностных изменений мы все в той или иной степени испытываем подобный страх.

Как и в случае с девушкой, боязнь надежды заставляет с опаской относиться к тем важнейшим силам, которые толкают нас к переменам. Вот как это происходит.

Надежда дает понять, что в вас не хватает чего-то важного, и начинает стимулировать к изменениям, заставляя осознать ответственность за насыщенную и полную смысла жизнь. Это великое преимущество: быть способным

свободно взбираться вверх, к лучшей жизни. Но если подъем закрыт — вы тренировались, будучи больны; доверяли человеку, а он злоупотребил этим, — падение может стать результатом глубокого разочарования в себе и в окружающих. И вы теряете веру в себя и в мир. Думая, что неспособны достичь результата, опасаясь нового удара по уверенности в том, что можете наладить жизнь, вы боитесь надеяться, поскольку надежда — единственный способ выйти на путь перемен.

Мы не зря называем разочарование «разрушающим». Вы на что-то уповаете, считаете, что хотите этого, оно вам нужно и у вас его нет. Не получая желаемого, вы расстраиваетесь, проходите через горький опыт потери того, что, как вы решили, важно и необходимо.

Конечно, большинство жизненных неудач не ставит вас на колени, как Гамлета. Мы испытываем разочарование даже в отношении будничных ситуаций: «Этот фильм откровенно слабый», «Я огорчена вашим поведением, молодой человек!». Совершенно справедливо. В нашей жизни разочарование — это правило, а не исключение. Я могу точно сказать, что избежать его не удастся, будь то «В моем чае латте мало льда» или «Мне не нравится, какой оборот принял разговор с начальником». Это так же верно, как то, что завтра снова встанет солнце.

Несмотря на то что чувство досады ожидаемо и мы периодически его испытываем, когда вы надеетесь на что-то, чего не хватает вам, и разочаровываетесь, не получив этого, результат неудовлетворителен. Появляются пессимистичное чувство, что вы не смогли взять на себя ответственность и усовершенствовать свою жизнь, и осознание, что вам не хватает чего-то ценного и жизненно необходимого.

Именно поэтому, решившись на изменения в себе и потерпев неудачу, вы рискуете испытать отчаяние: вы

не получаете того, что, по вашему мнению, нужно и отсутствует, и это порождает чувство беспомощности.

Сам факт, что надежда — главный путь к разочарованию, означает, что чем сильнее вас толкают вперед движущие силы, тем больше шансы, что вырастет противодействие им со стороны тревоги от осознания собственной ответственности. Если, как и Мэри, вас беспокоит, что всё в ваших руках и вы одни на дороге преобразований, если вы боитесь очередного разочарования и возникшего в результате чувства беспомощности, то страшитесь вы именно того, что и подтолкнуло вас в путь: надежды, желания чего-то важного, чего у вас нет.

С самого начала вы избегаете лишь одного: осознания, что вы ответственны за свою жизнь и что вам не хватает веры в себя. «У меня только одна жизнь, и она не бесконечна, я обязан наполнить ее смыслом и глубиной, но я неспособен это сделать, или же мир вокруг недостаточно щедр, чтобы дать мне все необходимое». Это ужасный момент, когда взрослый испытывает такое же чувство, как ребенок, у которого что-то отобрали. Вы стремитесь защитить свою самостоятельность путем оцепенения.

Если, заручившись надеждой, вы несетесь по дороге перемен, полной рисков и сложностей, вы, как никто другой, способны изменить свое поведение. С другой стороны, если вы относитесь к надежде как к теплому шерстяному пальто, в которое облачен беспощадный волк (ваша беспомощность), риски покажутся слишком большими, а сложности — непреодолимыми. Вы остановитесь, раздираемые сомнениями.

Я думаю, именно это и случилось с Мэри. Нет, ее сознание не застыло в буквальном смысле слова и не замолчало. Ум и воображение выбрали способ надежно привязать ее к прошлому. Вместо того чтобы обдумывать следующий шаг на пути своего саморазвития и способы достижения

желаемого, девушка была одержима прошлыми ошибками, разочарованностью в окружающих и думала, что жизнь сложилась бы по-другому, если б только... Если б только она не поменяла специальность, или если бы Майка не пригласили на работу в Нью-Йорк, или если бы она вернулась к учебе после смерти отца. Если б только, если б только, если б только... Цепляясь за эти мысли, она была не там, не здесь, а в застывшем состоянии.

Социальные психологи называют такое явление «контрфактуальным мышлением»[1] (это мысли о прошлом, противоречащие реально произошедшим событиям). Например, «если бы только случилось А, то не произошло бы Б» или «если бы не случилось А, произошло бы Б». В нашем исследовании боязни надежды контрфактуальное мышление — пересмотр упущенных возможностей и раскаяние — важно для понимания, как надежда влияет на конфликт между желаемым и действительным.

Исследования боязни надежды

Совместно с коллегами из Ратгерского университета мы разработали надежную шкалу измерения боязни надежды. Страх надежды тесно связан со многими другими понятиями — боязнью успеха или провала, тревогой, депрессией, — и все же это нечто другое. Самое главное, что боязнь надежды — это не ее ослабление. На самом деле надежда и ее боязнь так слабо связаны, что может присутствовать и то и другое одновременно. Очень важно это осознавать, и скоро вы поймете почему.

Сначала мы использовали шкалу, чтобы проверить, является ли контрфактуальное мышление типичным признаком боязни надежды. Да, это так. В ходе нескольких исследований, проведенных с участием широкой аудитории, мы обнаружили, что лица с сильным страхом надежды больше

склонны демонстрировать деморализующее контрфактуальное мышление, как у Мэри.

Наблюдается удивительная закономерность между страхом надежды и одержимостью мыслями типа «должен был» и «мог бы», и она хорошо иллюстрирует разницу между безнадежностью и боязнью надежды. Люди, которые наказывают себя подобными мыслями, максимально страшатся надежды и в то же время сильнее всего ее питают. Другими словами, боязнь надежды приводит к большей одержимости мыслями, что жизнь сложилась бы лучше, «если бы случилось А» или «если бы не произошло Б».

Вот еще один поразительный факт, касающийся взрывоопасного напряжения между высоким уровнем надежды и ее сильным страхом. Когда мы предлагали испытуемым (студентам вуза) перечислить возможные приятные события в будущем, те, у кого высокий уровень надежды сочетался с ее сильным страхом, перечисляли меньше таких событий, чем другие молодые люди. Даже меньше, чем студенты с низким уровнем ожиданий.

Да, это так: когда вы сильно надеетесь и в то же время боитесь этого, вы представляете себе меньше радостных событий в грядущем, чем если надеялись бы меньше[2].

Скажите, вы только что вернулись и перечитали последнее предложение? Я сделал именно так, когда знакомился с результатами исследований. На самом деле, это вполне закономерный вывод при условии, что вы понимаете механизм действия надежды и разочарования. Вспомните, когда вы боитесь надежды, вы страшитесь того, куда она может вас привести. А боитесь вы, что она приведет вас к полному опустошению и ощущению, что вы беспомощны в достижении своих целей.

Радостные события — это то, на что мы уповаем, и именно они способны привести к нежелательным и болезненным

последствиям надежды. Представьте, что через месяц вам предстоит сложная челюстно-лицевая операция: вы отодвигаете мысли о ней в дальний угол сознания до тех пор, пока не придет время. Если ваша надежда не так сильна, как и ее боязнь, вам не нужно игнорировать связанные с ней мысли: это всего лишь радостное событие, вы не приписываете ему особого значения и не чувствуете его острого отсутствия в своей жизни. Окончание университета? Плевать на него. Продвижение по службе? Знакомая песня. Предстоящий отпуск? Поживем — увидим.

Исследование отношения к приятным событиям в будущем и его взаимосвязь с боязнью надежды и высоким ее уровнем — лишь часть группы вопросов, которые мы задавали, пытаясь понять взаимосвязь между боязнью надежды и общим восприятием человеком прошлого и грядущего. Речь о той самой «временно́й перспективе», о которой я уже упоминал и которую Левин считал самым важным моментом[3].

Чтобы изучить взаимосвязь между временной перспективой и боязнью надежды, мы дали каждому испытуемому простой график и попросили отметить «точку, где сосредоточены приоритеты». Затем мы попросили поставить границы вокруг этой точки таким образом, чтобы это отражало мысленный настрой испытуемого. Другими словами, изобразить временную перспективу.

Примечательно, что те, кто сильно надеялся и в то же время боялся этого, поставили самые узкие границы. Таким образом, у них была самая короткая временная перспектива и основное внимание они уделяли недавнему прошлому и ближайшему будущему.

Сосредоточенность на настоящем вовсе не означает, что перед нами мастера дзен-буддизма, живущие по принципу «здесь и сейчас». Ничего подобного. Мы с коллегами считаем, что такой короткий отрезок между прошлым и будущим далек

от медитативных практик. Напротив, заполнение временной перспективы в этом случае сводится к бессмысленным пережевываниям «можно было» и «нужно было» и болезненным попыткам ограничить любые ожидания в отношении будущего.

Социальные исследования часто направлены на поиск феномена, который необязательно очевиден, но обнаруживается в схемах и отношениях. Полагаю, если вы сопоставите результаты исследования, касающиеся контрфактуального мышления, ожидаемых в будущем приятных событий и временной перспективы, вы лучше поймете «оцепенение», как его описывает Лэйнг[4]. Индивид боится осознать свою единоличную ответственность, поэтому страшится надежды, из-за чего избегает движения вперед. Он обращается к контрфактуальному мышлению, отметая подрывающие мысли о радостных событиях в будущем и ограничивая созерцание прошлого и грядущего.

Мэри — пример такого замыкания в себе. Я полагаю, что она столкнулась с глубоким расхождением, сильно надеясь на то, что ей представлялось необходимым, и не менее сильно опасаясь, что не сможет получить его. Это ужасное, возбужденное, невыносимо зависимое состояние — конечная точка душевного кризиса. Чтобы избавиться от напряжения, порожденного этим конфликтом, девушка при помощи контрфактуального мышления создала небольшие и неизбежно приводящие к разочарованию гештальты, обвиняя либо себя («Если б я только вернулась в университет раньше»), либо судьбу («Жизнь не сложилась из-за этого извращенца профессора»). Такие мысли удерживали ее в одной точке, поскольку не были связаны с будущим, а стали лишь пассивной попыткой понять прошлое. Что же касается временной перспективы, навязчивые размышления не давали думать о грядущем.

Исследования боязни надежды (далее я ознакомлю вас и с другими результатами) рисуют образ индивида, замкнувшегося в своем оцепенении. Что представляет собой такая

жизнь? Представьте, что человек сидит на стуле, а на его лицо падают лучи будущего. Он привязан к сиденью и не может полностью защититься от резкого света, поэтому пытается сползти как можно ниже. Лоб почти лежит на животе, колени задраны к голове, тело, которому предназначено быть прямым, изогнуто, защищая глаза и сердце от грядущего. Все мышцы болят в столь неудобной позе, охраняющей от предназначенного всем живым существам развития. Но человек все склоняется, чтобы избежать того, что больше всего его пугает: света надежды.

Я хочу, чтобы вы представляли себе эту картинку, продолжая читать о боязни надежды, поскольку считаю, что она ключ к пониманию нашего стремления ничего не менять. Опасаясь надежды, как Мэри, вы страшитесь того, что противостоит экзистенциальной тревоге. Когда вы занимаете такую позицию, ваша основная движущая сила — надежда — ослабевает. А основная сдерживающая сила — экзистенциальная тревога — усиливается. Взаимоотношение факторов в силовом поле персональных изменений толкает вас к сохранению существующей реальности, все дальше от перемен. Это справедливо для всех ситуаций, когда вы хотите что-то изменить или развиваться.

Вспомните свои ощущения, когда вы достигали какой-то важной цели. Вероятно, вы чувствовали себя хорошо. Пришлось приложить усилия, но вы с успехом добились своего, несмотря на возможность неудач и разочарования. Могу поспорить, вы поверили в свои силы, в способность влиять на ход событий. Но почувствовали ли вы и встречное давление, желание сорвать все мероприятие?

Представьте, что вы на диете. Взвешиваясь, вы обнаруживаете, что потеряли несколько килограммов. Не подает ли ваш мозг — нашептываниями или громкими выкриками — идею отпраздновать это событие, например большой порцией

мороженого? Сознание пытается приглушить наш энтузиазм, подавить расцветающее чувство надежды. Оно старается нас надуть, заставить совершить ошибку, чтобы погасить огонь внутри.

Это подала голос боязнь надежды. Она пытается сломить стойкость духа, отвлечь от открывающихся в будущем обширных возможностей, переключив внимание на краткосрочные цели («Съем я мороженое или нет?»). Так происходит, потому что вам не хватает уверенности, что увидите желанную цифру на весах, вы боитесь чувства беспомощности, которое в тот момент испытаете. Вы больше не думаете о приятных вещах, которые могут произойти, только о том, есть или не есть мороженое.

А что, если вы его съедите? Что произойдет, когда отправите в рот последнюю ложку? «Зачем я это сделал?», «О чем я думал?», «Если б я только не стал есть мороженое, я продолжал бы соблюдать диету». Это запустилось контрфактуальное мышление, сужая границы вашей временной перспективы. Как только появилось ощущение, что вы можете преуспеть в похудении, и надежда возросла до опасного уровня, в работу тут же включился страх, стараясь удержать вас на месте. Теперь вы пожинаете плоды головокружения свободы, анализируя безграничные возможности как надежды, так и разочарования.

Как только вы начинаете страшиться перемен, это значит, что вы одновременно надеетесь и вам боязно от этого. Не стоит считать, что ваша надежда ущербна или истощена: ее огонек горит, стремясь к тому, что вы считаете важным и отсутствующим в своей жизни. Только она вас беспокоит, поэтому вы ограничиваете ее способность двигать вас вперед. Боясь надежды, вы стараетесь ее потушить, потому что слишком встревожены вечно присутствующей мыслью о возможных неудачах и возникающем в результате чувстве беспомощности в попытках изменить свою жизнь.

Если мы говорим о личностных изменениях, страх разочарования и нанесенные им раны — дело серьезное. Боязнь не всегда наносит удар по надежде, иногда она заставляет скрывать от себя это чувство. Вера в себя и в милосердие окружающего мира — совсем другая история.

Подорванная вера

Контрфактуальное мышление — те самые вопросы «что, если» — иногда приносит пользу. По крайней мере, оно позволяет переосмыслить неудачные решения и подтолкнуть к размышлениям, как следовало бы поступить. В небольших дозах контрфактуальное мышление способствует коррекции поведения. Проблема возникает, если человек зацикливается на нем.

Зачем людям наказывать себя убийственными «Если б я только сделал то-то!» и «Если б я этого не делал!»? Ключ к ответу нам дает третий президент США Томас Джефферсон[5]. Он написал замечательное письмо своей возлюбленной Марии Косвей «Диалог головы и сердца». В нем разум спорит с чувствами. Голова ругает сердце за обреченные на неудачу романтические чувства к миссис Косвей (как-никак она была замужем) в лучших традициях контрфактуального мышления. «Зачем ты ввязался в это?», «Ты знал, что этим все кончится», «Надо было думать о последствиях» — вот лишь часть доводов разума в борьбе с чувствами. Сердце терзается раскаянием до тех пор, пока голова не выдает: «Цель жизни — избегать боли». Тогда сердце огрызается: «Ключевые решения в жизни слишком важны, чтобы полагаться на сомнительные умозаключения».

«Сомнительные умозаключения»

Очень удачная фраза для тех, кто увяз в бесконечном потоке самобичевания. Почему доводы разума, который так рассудительно предлагает новые идеи, подходы и альтернативные

варианты, «сомнительны»? Потому что они не учитывают эмоциональную составляющую, сигналы, которые передают чувства, — «Иди» или «Стой». Говоря словами Джефферсона, голос сердца. Оно говорит решающее слово, голова перестает вариться в собственных мыслях, человек становится единым целым и принимает практичное решение.

Какое все это имеет отношение к боязни надежды и контрфактуальному мышлению? Вспомните, что люди с высоким уровнем как надежды, так и ее страха более склонны застревать в пережевывании ошибок прошлого. Возможно, проблема в том, что мозг таких индивидов выдает сомнительные умозаключения, потому что они не прислушиваются к голосу сердца?

Чтобы проверить, так ли это, мы разработали шкалу измерения восприятия, назвав ее шкалой способности к эмоциональному преобразованию[6]. Она работает с тремя показателями: узнавание чувств, их отчетливость и способность к восстановлению. У индивидуумов с высоким уровнем надежды и ее страха наблюдалось существенное снижение показателя отчетливости чувств. Они понимали, что испытывают какую-то эмоцию, но не понимали, какую именно: грусть, уныние, подавленность, печаль? Они не могли сказать точно. Сложно реагировать на чувство, если вы не распознаете его. Невозможно следовать голосу сердца, если вы не понимаете, что оно говорит.

Использовать эмоциональные сигналы с умом — вовсе не значит чересчур остро реагировать, чаще наоборот. Сердце должно успокоить мозг, а не заглушить его. Оказывается, людям с высоким уровнем и страхом надежды сложнее всего контролировать свои чувства: их склонны переполнять не только гнев, грусть, подавленность, тревога, но и радость. В целом такие индивидуумы не слышат свой внутренний голос, не могут ясно понять, что он говорит, и контролировать

его. Сердце, этот важнейший судья высшей инстанции, который решает, что хорошо, а что плохо, в чем участвовать, а чего избегать, превращается в ненадежный источник информации для тех, кто сильно надеется и боится этого.

Ненадежный. Вы поняли?

Помните тесную взаимосвязь между верой, принятием решений и поступками, в основе которых лежат эмоции? Когда вы полагаетесь на чувства, принимая решение и действуя, вы опираетесь на передаваемую ими информацию, потому что считаете себя — первопричину этой информации — надежным источником.

Склонность к контрфактуальному мышлению, как мы считаем, свидетельствует о том, что, когда вы сильно надеетесь и боитесь этого, ваша вера в себя как в источник эмоционального отклика подвергается сомнению. Уровень надежды в такой ситуации все еще высок, вы стремитесь к тому, что кажется важным, и страдаете от его отсутствия. А вера может быть подорвана.

Другие исследования подтверждают это предположение. Помните, я рассматривал концепцию самоэффективности Бандуры — убеждение в своей способности успешно реализовывать задуманное — как научно связанную с верой. В ходе исследований мы измеряли общую самоэффективность. Чем сильнее надежда, тем выше самоэффективность (но если есть боязнь надежды, то самоэффективность резко падает).

Результаты этой части нашего исследования согласуются с той ранее описанной мной последовательностью, которая приводит к потере веры. Вы столкнулись с разочарованием. Это вынуждает вас не доверять эмоциям, поскольку именно они повлияли на решение пойти на риск, что и обернулось неприятностями. Не полагаясь на чувства и считая поступающую от них информацию ложными сигналами, вы теряете

веру в источник этих сигналов: в себя. Не доверяя себе, вы испытываете невыносимую беспомощность от невозможности получить желаемое.

Опираясь на эти доводы и исследования, я полагаю, что поставленные Мэри диагнозы неверны, как и попытки путем медицинского вмешательства исправить что-то в ее давшем сбой мозгу. На самом деле я не думаю, что с девушкой что-то не так. Напротив, я считаю, что она пожинает результаты того, что случилось и продолжает происходить в ее жизни: серии ужасных разочарований, которые внушили ей страх к надежде. Хоть Мэри все еще надеется, но она потеряла веру в то, что сможет получить желаемое.

То, что специалисту с медицинским образованием казалось тревожным расстройством, было опасением, что надежды, наполненные глубоким смыслом, снова рухнут; отсутствием веры, что удастся справиться с неудачами; и страхом не преодолеть острое чувство беспомощности. А «симптомы» (тоскливое пережевывание одних и тех же мыслей и мрачное восприятие будущего), которые практикующий врач расценит как признаки депрессии? Они стали результатом контрфактуального мышления, причина которого — потеря веры в себя и стремление отгородиться от возможных приятных событий в будущем, чтобы избежать разочарования.

Нет, это не психическое расстройство. Проблема Мэри в том, что она возвела стену «Не строй слишком амбициозные мечты» и оказалась в столь запутанной ситуации, которая обескуражила бы психически наиболее здорового человека. Девушка питала большие надежды, но они-то и пугали ее больше всего. Она потеряла веру в себя, в щедрость мира и возможность реализовать надежды. И сомневалась, что сможет добиться целей, к которым склоняла ее надежда. Но больше всего Мэри пугало то, что случится,

если она не сможет осуществить что хочет. Речь не о провале на пути к намеченной цели, не о пустой трате времени и усилий и даже не о чувстве стыда перед окружающими. Нет, ее пугало восприятие себя как полностью беспомощного человека, неспособного управлять своей жизнью.

Как только вы начинаете думать, что не можете вести по волнам корабль своего бытия, в вечной борьбе надежды и отчаяния последнее побеждает. Мэри не хотела проигрывать эту борьбу, поэтому предпочла отказаться от перемен.

А это значит, что Мэри не только боялась надежды, но и защищала эту эволюционную энергию жизни, которая нуждается в покровительстве.

Спасительный эффект статус-кво

Мэри одновременно и страшилась надежды, и охраняла ее.

Да, это еще один парадокс: отказ от перемен — это результат боязни возможных последствий и одновременно сохранение надежды. Когда вы цепенеете и притворяетесь мертвым, вы защищаете единственное, что придает смысл жизни. В этом отношении Мэри не просто сопротивлялась надежде — она отчаянно цеплялась за нее. Как мать защищает ребенка, так и девушка лелеяла свою надежду, уберегая от непредвиденных обстоятельств и собственной буйной и непредсказуемой природы — стремления порождать веру и предпринимать рискованные шаги, которые могут привести к неудачам.

Вот что тревожило Мэри: она надеялась и защищала это чувство от разрушающего ощущения беспомощности. Она страшилась планировать будущее, уберегая надежду от опасных последствий неудавшихся личных перемен. По этой причине она прибегла к контрфактуальному мышлению: оно позволяло блуждать в поисках безошибочной и безопасной стратегии, в то же время ничего

не предпринимая. Именно поэтому девушка и отказалась от личностных перемен.

Ничего не менять — вот в чем она нуждалась в тот момент. И это спасло ее.

Зарядное устройство без сигнальной лампочки

Мэри продолжала посещать меня. И хотя о хороших результатах говорить было рано, жизнь девушки стала устойчивее. Мэри нашла работу, не требующую разъездов. Получала она меньше, чем на предыдущей должности, и сама работа была невыразимо скучной, зато девушка оставалась рядом с матерью, которая нуждалась в поддержке. Размеренная жизнь влияла положительно: Мэри прекратила суицидальные попытки и бросила пить. Она также начала регулярно участвовать в общественной деятельности: по воскресеньям ходила в церковь, пару раз в неделю играла в футбол и, поддавшись уговорам кузины и давлению со стороны матери, присоединилась к клубу книголюбов. Близких друзей у девушки не было, она редко общалась с коллегами после работы, но ее жизнь приобрела определенную цикличность без резких подъемов и спадов.

После года работы со мной Мэри сказала:

— Я чувствую себя как аккумуляторная батарейка. Я заряжаюсь. Если меня вынуть из зарядного устройства прямо сейчас, энергии во мне почти нет. Но если меня оставить на какое-то время, я полностью перезаряжусь. Я точно не уверена, но, по крайней мере, так думаю.

— Отличное сравнение, Мэри, — ответил я.

— Да, но сигнальная лампочка не горит.

— Сигнальная лампочка?

— Да, такой маленький огонек сбоку зарядного устройства. Он показывает, когда батарейки заряжены полностью. И я сейчас не знаю точно, какой у меня уровень заряда.

Не представляю себе, когда нужно отсоединиться от устройства. Когда я погрузилась в хандру, сигнальная лампочка перегорела.

— Думаю, я понимаю, о чем ты говоришь.

— Боюсь, что, если я отсоединюсь прямо сейчас, у меня не хватит сил преодолеть ту стену, а я и так уже потратила много энергии на эти попытки. С другой стороны, возможно, я уже готова, заряжена полностью и теряю драгоценное время.

Да, Мэри — умная девушка. Сложно придумать более точную и понятную аналогию. Вот как я это вижу. Стремление ничего не менять — это батарейный отсек, он в данную минуту гарантирует размеренность ее жизни. Батарейка, заряжающаяся в этом отсеке, — это надежда. Сигнальная лампочка — это неосуществимое желание услышать, что все в порядке и можно двигаться дальше (помните, как Дрянь взывала, чтобы кто-нибудь сказал ей, как прожить жизнь, и как Гарольд спрашивал дорогу у полицейского, хотя точно знал, куда ему нужно попасть).

Помните результаты исследований? Чем больше вы надеетесь и боитесь этого, тем сильнее тревога. Эта троица — надежда, ее боязнь и тревога — в истории Мэри заслуживает особого внимания. Девушку травмировали разочарования, она боялась, что последующие события заставят ее почувствовать себя беспомощной. Чем сильнее надежда, тем выше вероятность наступления таких событий и тем мощнее их разрушительный эффект. Мэри сохранила способность надеяться, но ей не хватало веры в себя, чтобы начать действовать. А это означало, что абсолютная неуверенность в своих силах подрывала ее амбициозные стремления. Девушка тревожилась, что надежда заведет ее в рискованную ситуацию и в конце концов она почувствует себя никудышным капитаном корабля своей жизни. Неудивительно, что

она хотела получить неоспоримые доказательства того, что батарейка полностью заряжена, прежде чем пытаться снова, — это подтверждение, что путь вперед безопасен.

Но в жизни сигнальных лампочек не существует. Именно поэтому нам нужна вера — внутренняя убежденность, исходящая из надежного источника. Именно этого и не хватало Мэри (а не лампочки, меняющей свет с оранжевого на зеленый).

Думаю, есть еще одна причина, по которой девушка так отчаянно цеплялась за контрфактуальное мышление: ее мозг пытался найти разумное решение, которое подсказало бы, что время пришло; какую-то скрытую логичную стратегию, которую она пропустила во время прошлой неудачи. Если покопаться в прошлом и вытащить на свет новую информацию, появится достаточно сведений, чтобы двигаться вперед. Но, само собой, прокручивание в поисках правильного варианта ни к какому результату не приводило, поскольку Мэри не доверяла своим чувствам и не могла сделать следующий шаг.

В то время эти предположения еще не сложились в моей голове, я оперировал лишь «Десятью причинами не меняться» и имел смутное представление о боязни надежды. Но я чувствовал, что ждать, пока загорится лампочка, бессмысленно. Я попробовал развить беседу:

— Мэри, если лампочка не работает, что вы будете делать?

— Я не хочу об этом думать, мне страшно.

— И все же... Что вам нужно сделать?

— Я не хочу думать об этом. Мы можем поговорить о чем-то другом?

Я не стал настаивать.

Повторюсь, Мэри питала сильные надежды на лучшую жизнь, понимала, что ей этого недостает, и не могла заполучить желаемое, потому что не доверяла себе. Именно поэтому единственный благоприятный вариант она видела в том,

чтобы ее безопасность подтвердил источник более надежный, чем она сама. Нечто, не зависящее от человеческих ошибок и посылающее ободряющие сообщения: все в порядке, можно выходить.

Я был прав, утверждая, что такой достоверный сигнал получить маловероятно, если вообще возможно, но ошибался, относясь к этому так беспечно. Сидя в любимом потертом кресле, потягивая горячий чай в своем офисе в комфортной обстановке, занимаясь работой, в которой я считал себя компетентным, имея за плечами сложившуюся карьеру, семью, к которой я вернусь вечером в милый нашему сердцу район, в непробиваемой броне стабильности и безопасности я считал, что точно знаю, что делать, если сигнальная лампочка сломалась окончательно.

Я слишком поддерживал стремление Мэри уйти от необъятности надежды к чему-то более конкретному. Как и у нее, акцент на сигнальной лампочке отвлек меня от чего-то очень важного. Мэри не замерла на месте, как вставленная в отсек батарейка, она медленно двигалась вперед. Никаких больше суицидальных попыток и алкоголя, церковь по воскресеньям, клуб книголюбов и футбол. Это очень серьезные шаги: источник стабильности, безопасности и вовлеченности в общественную жизнь. И Мэри добилась всего сама. Ее жизнь не застыла, хотя и стала спокойнее. Мэри разными способами испытывала свою веру, восстанавливая способность полагаться на себя.

Оцепенение Мэри было разумным. Она придерживалась его, не будучи уверенной, что сможет когда-нибудь выйти из застоя. В период перезарядки последовательные и осторожные шаги позволили Мэри залечить раны и восстановить силы. И хотя мы и не стали дальше развивать эту тему, внутренняя сигнальная лампочка девушки слабо замигала.

Глава 5

Гениальное спасение — притвориться мертвым

И пришел день, когда риск остаться бутоном стал страшнее, чем риск расцвести.

Анаис Нин

Восстановление

Примерно через год после того, как Мэри сравнила себя с батарейкой в зарядном устройстве со сломанной сигнальной лампочкой, она сделала большой шаг и вышла из зоны комфорта. Дела в клубе книголюбов шли прекрасно. Хотя девушка и отказывалась от предложений сходить куда-нибудь после собраний, она начала чувствовать дух товарищества и командной работы, знакомый ей по школьной футбольной команде и университетскому общежитию.

Особенно ей нравилась Холли, ее ровесница, общительная и энергичная. Она работала в местном магазине товаров для туризма и часто организовывала походы для клиентов. Когда настала очередь Холли выбирать книгу, она остановилась на произведении Джона Кракауэра «Эверест. Кому и за что мстит гора?»*. Это шокирующая история о восхождении, которое обернулось катастрофой. Книга

* Кракауэр Д. Эверест. Кому и за что мстит гора? — М. : Эксмо, 2016.

захватила Мэри, она прочитала ее за два дня. Бесстрашие альпинистов, их способность полагаться на интуицию, взаимовыручка — все это напоминало ее прошлое: радостное возбуждение, когда видишь четкую цель, первобытное чувство удовлетворения от осуществления задуманного совместно с группой профессионалов, ощущение свободы, рожденное осознанием собственного мужества.

На следующей встрече членов клуба Мэри, вопреки своей привычке ждать, пока выскажутся другие, взяла слово первой.

«Я в восторге от книги, — сказала девушка. — Она меня вдохновила. Я потрясена и воодушевлена примером и поступками этих людей».

Кое-кто из членов клуба счел ликование девушки неуместным в отношении столь трагической истории. Однако Холли кивнула и сказала: «Я понимаю, о чем она говорит».

На неделе Холли позвонила Мэри и пригласила ее на одну из своих альпинистских экскурсий. Мэри поняла, что пора принять решение: играть на пределе или отправляться домой. Она выбрала первое.

Как девушка и ожидала, встретиться с группой незнакомых людей оказалось нелегко, и, сравнивая себя с Холли, спортивной, уверенной, исполненной чувства собственного достоинства, Мэри ощутила укол зависти, смешанной со стыдом. Но в связке с партнером, который страховал ее внизу, она вкусила истинную радость от командной работы, мастерства, совместного риска. Словно получила точный пас от центрального полузащитника.

Вскоре Мэри увлеклась скалолазанием, посещая все занятия, на какие ей удавалось попасть. Она быстро училась, получая взамен новые мозоли на руках. Их дружба с Холли крепла, и при любой возможности девушки отправлялись в горы.

Во время одного из наших сеансов Мэри сказала:

— У меня такое чувство, как будто я восстанавливаюсь после тяжелой травмы. Сейчас я вижу, что была в ужасном состоянии. Тогда я этого не понимала.

— Что, выздоравливаете?

— Да, вроде того. Словно прохожу восстановительный период. Мне противопоказана слишком большая нагрузка, иначе станет хуже. Я выбыла из строя, но в хорошем смысле.

— Звучит разумно, Мэри.

— Помните, когда я болела мононуклеозом? Нужно было послушаться советов врача, я этого не сделала и в результате многое испортила. На этот раз речь не о физической травме, но время помогло мне восстановиться.

— Да, понимаю.

— Вы как будто мой физиотерапевт. Помогаете в лечении, но когда я выхожу из кабинета, то все зависит только от меня. Я решаю, идти вперед большими шагами или потихоньку. Если я слишком ускорюсь, старая травма даст о себе знать. Если буду чересчур осторожничать — не сдвинусь с места. Но полагаю, что я уже полностью излечилась.

— Мне тоже так кажется.

— Правда?

— Да.

— Я перезарядилась.

— Так и есть.

Мы встречались с Мэри на протяжении еще одного года, затем она поступила в университет в другом штате, получила бизнес-образование и диплом магистра делового администрирования. Там же она продолжила лечение у другого врача.

До недавнего времени я ничего не знал о жизни девушки, пока не обнаружил от нее письмо в электронной почте.

После получения диплома Мэри продолжила трудиться в сфере разработки программного обеспечения, теперь уже в качестве управляющего проектами. Командная работа

снова в ее жизни. Девушка любит свою работу, сложные задачи. Ей нравится, что мозг «всегда включен» (как она выражается), готов творить и решать очередную головоломку. Мэри замужем. Вместе с мужем они в свободное время покоряют скалы неподалеку от дома. Каждый год они откладывают на какое-нибудь полное приключений путешествие: сплавляются на каяках по бурной реке Кайтуне, занимаются парапланеризмом в заповеднике Торри Пайнс*. По выходным Мэри работает тренером по футболу.

Я закончил читать письмо и подумал о ее долгом пути к восстановлению, от одержимости проблемами и неудачами до возвращения к творческой и бесстрашной жизни, которая ей предназначалась. В моей голове словно замелькали кадры фильма. Вот Мэри неподвижно лежит на боку на росистой траве. Она в таком положении уже долгие годы, играет в прятки с надеждой с момента того падения, которое погрузило ее в уныние. Но вот — словно замигал зеленый огонек — девушка приоткрывает глаза. Она осматривается, шевелит пальцами ног, пытаясь понять, что с ней. Медленно и осторожно Мэри встает на одно колено, затем поднимается на ноги, потихоньку разогревает мышцы, бежит на месте, глубоко вдыхает, слышит команду «Вперед!» и смело устремляется по влажному зеленому дерну через все поле, чтобы забить великолепный гол.

Ее вера восстановлена, надежда снова в строю. Мэри вернулась.

Консервация в нежелании меняться

Когда вы отказываетесь от изменений, как Мэри, вы не только застреваете на одном месте, столкнувшись с мощными

---

* Torrey Pines State Natural Reserve — один из 14 заповедников Калифорнии. *Прим. ред.*

сдерживающими силами; вы одновременно стараетесь сберечь свои движущие силы. Другими словами, нельзя рассматривать стремление оставить все как есть только как негативное последствие экзистенциальной тревоги. Это также жест веры и надежды, поскольку он охраняет то, что вас беспокоит: способность вершить судьбу. Такая схема может показаться очень запутанной, но смиритесь, это важный момент.

Выбирая статус-кво, вы решаете защитить надежду от разочарования. И это не пассивность и бездействие, как часто считают, а поступок. Не капитуляция, а стратегическое отступление. В основе решения ничего не менять по большей части лежит стремление сохранить надежду и защитить ту часть себя, которая отвечает за написание истории вашей жизни. Таким образом, нежелание перемен — это свидетельство заботы о себе, возможно в форме протеста, и совершенно точно, как и в случае с Мэри, шаг на пути к восстановлению, способ возобновить ресурсы, которые потребуются для решения проблем.

Состояние, когда вы находитесь между желаемым и действительным, в точке встречи движущих и сдерживающих сил, динамичное. Это означает, что, даже если вы внешне незыблемы как скала в своем нежелании меняться, вы все же двигаетесь. Что-то продолжает толкать вверх. Вы как пресловутый сорняк, стремящийся к солнцу сквозь трещину в сопротивляющемся асфальте.

Иными словами, силовое поле редко бывает статичным, застывшим в сопротивлении без движения. Все мы живые существа, стремление расти заложено в нас природой, и, чтобы полностью остановить эту тенденцию, понадобится разрушительный удар отчаяния. В большинстве случаев, даже когда все кажется безнадежным, надежда мощно толкает нас вперед.

Но не стоит думать, что надежда вечно бьет ключом. Надеяться — это не значит верить в сказки, в возможность

пройти под радугой или встретить единорога. Да, в каком-то смысле родник надежды неиссякаем. Но иногда она слаба и не в силах бороться с мощным влиянием отчаяния; она может быть сильной, но недостаточной, чтобы перебороть страх. И такое состояние может сохраняться долго. Именно из-за вечного присутствия источников огорчения и страха важно найти, где скрывается надежда.

Надежда — там, где меньше всего ожидаешь ее встретить

Подумайте об экзистенциальной тревоге. Она появляется, когда надежда пытается пробиться сквозь сдерживающую стену осознания единоличной ответственности. Другими словами, тревога — результат движения вперед, несмотря на попытки сознания представить вас беспомощным. Это свидетельство вашей стойкости и борьбы. Тревога не возникает без надежды, подобно тому, как не бывает мышечной боли без тренировок.

Не поймите меня неправильно: волнение от осознания ответственности, дополненное ощущением беспомощности, может привести вас в замешательство. Когда сдерживающие силы перевешивают, заполняя собой бóльшую часть силового поля, тревога приближается к критической отметке. Но беспокойство — это не результат беспомощности. Это следствие столкновения движущей силы надежды и порожденной ею противодействующей силы осознания ответственности. Те же взаимоотношения «и... и» справедливы и для тех случаев, когда вы ощущаете беспомощность.

Бессилие в стремлении заполучить желаемое означает, что какая-то часть вас еще старается и движется к намеченной цели. Да, вы можете чувствовать себя загнанным в угол, но только оттого, что надеетесь измениться и не сдаетесь. Другими словами, ощущение беспомощности — не признак

отсутствия надежды, а свидетельство, что вы потеряли веру в возможность осуществить задуманное. Бессилие рождается оттого, что вы пытаетесь двигаться вперед, несмотря на мощное влияние разочарования. Великий русский композитор и диссидент Дмитрий Шостакович отразил эту мысль, написав: «Когда человек в отчаянии, это значит, что он еще во что-то верит»[1].

Предположение, что статус-кво — это динамичное состояние, призванное сохранить надежду, возвращает нас к надоедливому контрфактуальному мышлению.

С мыслями «что, если...» вы представляете себе альтернативные варианты развития будущего, и все это жутко напоминает надежду. На самом деле это сдержанная, ограниченная надежда: ваша вера в способность самостоятельно действовать повреждена, поэтому надеетесь вы только наполовину.

Особенно примечательны два типа контрфактуального мышления. Первый вариант — обвинять себя: «Если бы у меня хватило смелости поговорить с начальником, я бы уже получил повышение». Второй — сетовать на обстоятельства, неподвластные вашему контролю: «Если бы шеф не был таким придурком, новая должность была бы у меня в кармане».

Сосредоточившись на том, что можно было бы сделать по-другому, вы также допускаете, что мир своенравен, недоброжелателен, полон лишений и не отвечает на ваши попытки достичь глубоких, убедительных изменений. Таким образом, обвиняя себя, вы открываете альтернативный путь к этой мучительной и беспощадной точке зрения. Обдумывая свое поведение по модели «что, если» в поисках правильного решения в прошлом, вы сохраняете надежду, что когда-нибудь сможете изменить себя — что легче представить, чем преобразование окружающего мира. Это отражение классического поведения детей, которые предпочитают стыд невыносимой мысли, что родители не защищают

их, если не сказать хуже. Но я убежден, что и взрослые, пережив глубокие разочарования, тоже занимают подобную позицию. Уверен, это основная причина того, что Мэри погрузилась в контрфактуальные мысли «что, если»: осознание, что источники всех неудач неподвластны ее контролю и что все вместе они формируют непролазные и губительные джунгли, погрузило бы ее в глубокое отчаяние.

С другой стороны, мысли, отсылающие к опасности и сумбурности дикого мира вокруг, тоже могут служить альтернативным путем. Вы перестаете стыдить себя за то, что проблема в вас, и в результате, как и в первом варианте, защищаете надежду. Если причина не в вас, то вы сможете все перенести, несмотря на неготовность внешнего окружения идти вам навстречу. Полагаю, именно поэтому Мэри рассматривала мир как полный лишений: такая позиция уравновесила чувство стыда и сняла часть эмоционального груза с ее плеч.

Мэри, как и большинство из нас, использовала оба подхода. Я думаю, в этом одна из причин ее пассивности. Если бы девушка придерживалась только первого варианта, она постепенно пришла бы к беспомощности («Я полностью разрушила свою жизнь!»). Именно поэтому она переключилась на второй способ и шла в другом направлении, пока впереди не замаячила безвыходность («Мир никогда не изменится!»). Тогда Мэри снова сменила установку, затем, придя к тому же мучительному результату, снова и так далее. Другими словами, пережевывание одних и тех же мыслей тоже было призвано защитить ее.

Временна́я перспектива Мэри получилась сжатой, а ее взгляд на счастливое будущее — близоруким. Чем у́же границы — тем меньше угроза. Не слишком рассчитывая на радостные события в будущем, вы снижаете риск обнадежить себя, а затем разочароваться. Устанавливая временные ограничения, вы сдерживаете надежду и защищаетесь от чувства беспомощности, если ваши мечты не осуществятся.

Пора вспомнить картинку, которую я описал в предыдущей главе и попросил запомнить: кто-то в мучениях изогнулся на стуле, на него падает яркий свет будущего, но человек делает все возможное, чтобы защититься от его лучей. Несмотря на невыносимую боль, он не отказывается от скрюченной позы, потому что боится смотреть вперед. Теперь добавим к этой картине одну деталь, которую мы раньше не замечали. Человек крепко сжимает в руках нечто, что сияет так же ярко, как и лучи из будущего. Он старается накрыть эту вещь своим телом, защитить ее всеми силами. Изогнувшись в до боли неестественной позе, этот человек охраняет от разрушающего воздействия беспомощности то, что лелеял и берег в целях выживания, — надежду.

Горький опыт, который заставляет отклоняться от надежды, — одни и те же вопросы, обещающие ощущение беспомощности, сильное чувство стыда, тревожащие мысли о безжалостности вселенной, беспокойство, как проложить курс собственной жизни, пессимистичный и ограниченный взгляд в будущее — все это может искорежить позвоночник вашей души. Но частично вы продолжаете испытывать эти малоприятные чувства и сохранять скрюченную позу, чтобы защитить нечто очень важное. Другими словами, вы изо всех сил стараетесь заботиться о себе, успокаивать и даже любить себя в таких случаях, когда ситуация, казалось бы, не предрасполагает к этому.

Это означает, что такие важные чувства, как экзистенциальная тревога и беспомощность, появляются только тогда, когда вы надеетесь на то, что имеет для вас большую ценность. Многие ощущения, которые принимают за признаки безнадежности, — еще и попытки сохранить надежду и независимость.

Таким образом, мы подошли к следующему парадоксу: сдерживающие силы, не позволяющие меняться, нельзя

считать полностью отрицательным явлением. Они не только ограничивают, на самом деле это признак того, что вы продолжаете заботиться о себе даже в самые тяжелые времена.

Это взаимоотношения «и... и», когда можно рассматривать причину как следствие, а следствие — как причину. Мы с вами устроены так, что стремимся видеть четкую взаимосвязь между ними, а разные технические новинки и рекламные призывы подпитывают предпочтения нашего мозга: одна-единственная причина ведет в точно определенном направлении к нужному результату («Подходите! Легкое преображение за пять шагов», «Магическое средство от ваших недугов», «Проверенный метод избавиться от психологических проблем»).

Должен признаться, я сейчас ощущаю себя слегка беспомощным: дойдут ли до вас мои слова? Мне несколько не хватает уверенности в себе в этом вопросе. Но предположение, что в силовом поле перемен наряду со сдерживающими силами существует надежда, которую мы охраняем и защищаем, заставляет совершенно по-новому взглянуть на статус-кво, чем предлагают сторонники простых решений и наша в целом категоричная культура, основанная на противопоставлениях: больной — здоровый, неудачливый — успешный. И я верю, что понимание этого позволит легче пережить перемены (легче, но не легко: к счастью нельзя проехать «зайцем», да и сама надежда — томительна и беспокойна).

Подход, о котором я говорю, заключается в том, чтобы уважать те силы, что мешают вам меняться.

Сохраняющая функция статус-кво

Когда вы решаете изменить свою жизнь, готов поспорить, вы рьяно критикуете себя за неудачи, и, догадываюсь, даже самые скромные признают свои заслуги в случае успеха. Но рассматриваете ли вы статус-кво как один из вероятных

вариантов развития — возможно, вы хотите и стремитесь к этому? Полагаю, нет. Подозреваю, что отказ от перемен для вас — логичное следствие неудачного выбора или провала. Это не пункт назначения в соответствии с созревшим внутри вас и разработанным планом, а что-то навязанное, как пальто, которое вас заставили носить.

Вспомним идею Сартра о самообмане. Самообман — тип поведения, когда вы считаете, что все предрешено, — это выбор. (Мы не считаем его таковым, потому что иначе наши действия лишатся смысла: мы хотим верить, что у нас нет выбора!)

Сохранение статус-кво — это вид самообмана, поскольку, выбирая его, мы обычно стремимся избежать ответственности. Но отказ от перемен можно рассматривать в контексте силового поля личностных изменений как действие, как проявление самозащиты и даже любви к себе.

Как это ни парадоксально (на наше счастье), когда мы рассматриваем стремление оставить все как есть в таком ключе, притягательная сила статус-кво несколько меркнет.

Чтобы проиллюстрировать эту ситуацию, вернемся к примеру из предыдущей главы: вы на диете и стоите перед соблазном в виде большой порции мороженого. Допустим, вы не съели его. На следующий день вы весьма довольны собой. Вы отправляетесь на работу — и вот новая проблема: у начальника день рождения, и в переговорной комнате стоит ваш любимый шоколадный торт.

Начинается торжество, все получают по куску торта. Когда вам передают тарелку, вы скромно отказываетесь. Но, несмотря на внешнее самообладание, ваше сознание всеми силами сопротивляется желанию побаловать себя куском торта (большим куском, раз уж на то пошло). Мозг между тем напряженно работает: «Что со мной не так? Как можно даже думать об этом? Я сам все порчу!» Вы устояли во время

праздника, но торт по-прежнему в переговорной и соблазняет вас каждый раз, когда вы проходите мимо. Чувствуя, как разгорается внутренняя борьба, вы снова погружаетесь в печальные размышления: «Я сладкоежка! Так старался соблюдать диету, а теперь думаю о торте!»

В конце рабочего дня вы хватаете огромный кусок этого проклятого торта и съедаете прямо в машине по дороге домой.

Когда вы наслаждаетесь сладким вкусом сливочной помадки, мозг успокаивается: конфликт «есть или не есть торт» разрешен. Но удовлетворение быстро проходит. Вы снова кусаете торт, а сознание уже переключилось на контрфактуальное мышление: «Если бы я не сделал этого, то чувствовал бы себя лучше». Еще кусочек: «Надо было съесть миндаль, который я захватил с собой, тогда бы я сейчас не объедался тортом». Опять кусаете: «И почему только Барб выбрал именно шоколадный торт?»

Дело вот в чем. Вы умны, ваш мозг работает. Возможно, вы слышали об ученом Павлове. Взяв кусок торта, вы понимали, что скверное ощущение раскаяния будет мучить вас дольше, чем продлится радость от поедания этого кулинарного шедевра. Так зачем же вы это сделали? Почему предпочли секундное удовольствие от сладкого вкуса, за которым последуют часы мучительных угрызений совести?

Вот почему: взяв бумажную тарелку со стола в переговорной комнате, вы, сами того не сознавая, поставили другую цель. С точки зрения Левина, может показаться, что вы не осуществили задачу по снижению веса, поддавшись мощным сдерживающим факторам. На самом деле вы преуспели в совершенно другом силовом поле: приглушили свою надежду. Именно она (а не чувство стыда за съеденный торт) стала негативным раздражителем, как выразились бы последователи поведенческой психологии. А какого

вознаграждения вы ждали? Нет, не удовольствия от вкуса. На самом деле вы хотели отказаться от надежды.

Эта история иллюстрирует сложный парадокс, который Лэйнг описывает в связи с оцепенением: вы совершаете поступок, который не позволяет сдвинуться с места, чтобы «защитить» чувство собственной независимости. Другими словами, мы не всегда стремимся избегать отказа от перемен и беспомощности. Иногда мы обращаемся к ним, когда нас беспокоит осознание ответственности. Такое поведение может принимать разные масштабы — от желания побаловать себя тортом, когда вы на диете, до полной апатичности. Неважно, насколько неприятно и малопродуктивно это оцепенение, в его основе лежат благие намерения: защитить надежду.

Насколько порочен и ненормален этот выбор? Он адекватен. По мнению Сартра, самообман (стремление скрыть свою ответственность от себя и других) — это норма, а честные намерения — исключение. Именно поэтому мы чаще выбираем статус-кво, и по той же причине путь к истинным личностным изменениям весьма непрост.

Когда вы рассматриваете стремление ничего не менять как отрицательную силу, вы напоминаете Гарольда в моменты волнения: он забывает, что монстр, которому противостоит, — результат его собственного творчества. Но, как и у Гарольда, у вас есть возможность контролировать это затруднительное положение. Если вы осознаете, что существующая реальность родилась благодаря тому самому фиолетовому мелку, что вы сжимаете в руке, — это ваш выбор и ваше решение, — всегда есть способ найти выход. Верно и обратное: если вы забудете об этом, монстр начнет жить своей жизнью.

Полагаю, признание того, что нежелание меняться — это выбор (а не какое-то непонятное состояние, о котором

вы и не подозревали), требует мужества. Как и осознание того, почему выбор именно такой. Еще бóльшая уверенность в собственном потенциале нужна, чтобы понять, что сохранение статус-кво обусловлено понятными и даже разумными причинами. Вот очередной парадокс: когда вы рассматриваете нежелание меняться как выбор и понимаете, почему вы его делаете, шансы на преобразования увеличиваются. Поворотная точка — осознать, почему вы противитесь переменам. Как только вы примете свой выбор, вы снова станете главнокомандующим.

Давайте рассмотрим наш пример с тортом в духе контрфактуального мышления, принимая все «что, если» как вашу готовность признать нежелание меняться созидающей силой.

Вы на дне рождения в переговорной комнате. Всех угощают тортом, и вы чувствуете порыв взять тарелку, которую вам протягивают. Однако в нашем сценарии вы рассматриваете это желание не как пристрастие к сладкому или недостаток самодисциплины, а как отказ от надежды. Вы мягко себя укоряете: «Я снова опасаюсь, куда может завести меня эта диета». Вы возвращаетесь на свое рабочее место, еще больше осознавая важность диеты: ведь уровень надежды вырос до пугающей отметки. Вы гордитесь, что не сбились с курса. В течение дня вы проходите мимо переговорной и обращаете внимание на торт. Ощущая силу соблазна, вы думаете: «Если я съем этот торт, я почувствую себя в безопасности от осознания собственного ничтожества. Неужели я хочу этого?»

Рабочий день закончился, рядом никого нет, а торт все еще не съеден: он несколько потерял свежесть, но обещает изумительное шоколадное наслаждение. Вот три варианта развития событий, если вы с уважением относитесь к желанию ничего не менять. Каждый вариант призван скорее

укрепить движущие силы, чем расценить поедание торта как дурной и неразумный поступок.

1. Вы идете мимо комнаты переговоров прямиком на крытую парковку и думаете: «Сегодня я сам способен писать сценарий жизни. Не стоит затыкать рот надежде».

2. Вы берете кусок торта и идете на парковку. Откусываете раз, два, тут начинает работать контрфактуальное мышление, и вы распознаете посылаемые им сигналы: «Вот это да, — думаете вы. — Этими скверными мыслями я отгораживаюсь от надежды. Вовсе не торт мое истинное желание». Вы подъезжаете к ближайшему мусорному контейнеру и выкидываете тарелку с тортом.

3. Вы съедаете этот проклятый торт. По пути домой размышляете: «По какой-то причине я ставлю палки в колеса надежде. Часть меня хочет укрыться в безопасном убежище и ощущать свое ничтожество». Вам досадно, но вы не пали духом и не чувствуете себя неудачником. Не вините вы в своем поведении и внешние факторы — привлекательность шоколадного торта или свое пристрастие к сладкому.

Во всех трех вариантах развития событий вы рассматриваете себя как активного индивида, стремящегося к выбору или осуществляющего его с целью защитить себя. Вы осознаете причину своих поступков и их благую цель, даже если они приводят к не таким уж хорошим результатам. Такое отношение помогает поддержать движущую силу надежды, укрепляя уверенность, что вы владеете ситуацией, что, в свою очередь, служит опорой для веры. Другая позиция, что вы ничтожный неудачник, у которого не хватает силы воли отказаться от торта, только питает сдерживающие силы, посылая вам сигнал, что вы потерпели крах в похудении и вообще неспособны достичь какой-либо цели.

Когда вы осознаете, что причина вашего сопротивления изменениям частично выполняет защитные функции,

вы начинаете рассматривать этот процесс (и даже ощущение беспомощности и уверенность, что мир к вам неблагосклонен) как стремление защитить себя всеми возможными силами. Следовательно, тенденция к сохранению текущей ситуации — это активная, а не пассивная установка. Обнаружив мотивацию и надежду, вы, скорее всего, станете меньше сокрушаться по поводу своей неспособности достигать поставленных целей (однако вместе с тем, возможно, усилится осознание вашей ответственности — увы!).

Теперь вы способны более хладнокровно обдумать следующий шаг и можете осуществить желаемые перемены.

Именно так случилось с Мэри. Врачи, к которым она обращалась ранее, расценивали ее симптомы — депрессию и тревогу — как повод для вмешательства. Можно сказать, что они считали ее пациентом, которому требуется срочная операция. Девушка разделяла их точку зрения, считая, что у нее тяжелая форма депрессии и тревожное расстройство, справиться с которыми помогут опытные специалисты. Образно выражаясь, Мэри оставалась под наркозом, занимая пассивную позицию и не предпринимая никаких действий для выздоровления. На первом приеме она сказала мне: «Депрессия и тревога не позволяют мне попасть туда, где я должна была быть». Другими словами, эти заболевания не оставляли ей выбора. Девушка снизила оценку собственной эффективности, считая, что не в силах контролировать внешние причины, и перепоручила свою веру специалистам. Вполне понятный маневр самообмана, намеренное оцепенение с целью защитить надежду.

Однако Мэри поняла, в чем проблема (стена «Не строй слишком амбициозные мечты»), что задало новое направление нашей терапевтической работе. Камнем преткновения была боязнь надежды. Отсутствие мотивации теперь рассматривалось не как статичная характерная особенность,

а как динамичное экзистенциальное состояние: временной отрезок жизни, когда девушка столкнулась с опасностью, которую представляла надежда. Мэри стояла перед этой стеной, и от ее решений зависело, возьмет ли она этот барьер[2]. Возможно даже, что ключ к успеху заключался в ней самой — вовсе не безучастной, а всеми силами старающейся защитить надежду. Другими словами, Мэри была вполне эффективна. И это скромное ощущение успеха дало толчок и укрепило ее веру в себя.

В процессе возрождения веры образ стены перевоплотился в идею заряжающейся батарейки. Эта аналогия касалась накопления энергии и размеренного движения к восстановлению, а также восприятия себя как принимающего решения лица. Мэри начала понимать, что не зависела от химических процессов в мозгу или козней судьбы, а недостаток мотивации был как раз своего рода действием. И вместе с этим девушка осознала, что цель оцепенения — защита и забота. Она не раздавлена или беспомощна, она — в процессе восстановления.

Конечно, Мэри помог не только удачно найденный образ. Изменениям способствовала целая армия позитивных сил, которые толкали вперед и теснили слабеющую орду негативных факторов, тянущих назад (в их числе и непростые последствия терапевтического лечения). Но с помощью этих образов девушке удалось укрепить свою надежду — самую важную движущую силу, которая всегда сопровождает личностные изменения. Возросшая вера в себя также ослабила заложенные природой сдерживающие силы. Все, что делала Мэри, очень важно с точки зрения психологии. Но это также противоречило культуре. Девушка шла вразрез распространенному пагубному мнению рассматривать изменения как мощные тормозящие силы, замаскированные под движущие.

Опасность волшебных средств

Включите телевизор и посмотрите рекламу. Она предлагает средства от всех ваших недугов — от шершавой кожи на локтях и синдрома беспокойных ног до избавления от вредных привычек и сложных проблем с настроением. Нужно только проглотить пилюлю или следовать инструкции. Мы живем в эпоху, которую специалисты в области нарративной психотерапии называют «перенасыщенной проблемами»[3]. Мы верим, что вмешательство специалистов избавит нас от проблем, забывая про способность идти вперед, заручившись поддержкой надежды и смелости. Истории о волшебном исцелении всегда рассматривают статус-кво как проблему, а не как правильное решение. Недооценка и пренебрежительное отношение к желанию оставить все как есть не позволяет обратить внимание на наши сильные стороны в процессе личностных изменений.

Представляя идеальный портрет «исправленного» человека, такой подход одновременно рисует уродливую картину существующей реальности. Каждая инструкция к самосовершенствованию, таблетка, новейший метод или лучшая «практическая рекомендация» — очередной удар по имиджу того, кто не смог измениться. Нам представляют его как толстого, глупого, неорганизованного, ленивого, одержимого дурными привычками, ведущего нездоровый образ жизни, плохого супруга, не справляющегося родителя, дезориентированного человека, который неспособен жить «здесь и сейчас». Концепция простых решений уверяет, что дорога к идеалу проста и хорошо заметна и что только ущербные люди отказываются идти по ней.

«Не излечиваются те люди, которые не могут или не хотят целиком подчинить свою жизнь этой простой программе»[4], — так гласит книга АА, своего рода библия этого содружества. Кто же эти несчастные, кому не дано пройти

двенадцать шагов? Это «мужчины и женщины, которые органически не могут быть честными сами с собой». Ух ты! Сформулировано беспощадно. Но именно такой посыл сопровождает большинство подходов к изменениям. Они подразумевают или говорят прямо, что те, кто неспособен пройти легкий путь к раскрытию своих талантов, — неудачники, чье поведение близко к безнравственному.

Беспомощность и тревога

Эти чувства могут подразумевать надежду, но это не значит, что их нужно назначать как средство, способствующее переменам. Однако именно такого подхода придерживаются сторонники волшебных пилюль и чудесных излечений, рассматривая нежелание меняться как позорное свидетельство вашей ущербности. И эта черная метка затем тормозит глубокие размышления, которые ведут к преобразованиям.

Когда вам говорят, что нужно взять ту часть вас, которая не хочет меняться, и выбросить на помойку, вы получаете сигнал игнорировать этот элемент, не признавать его значимость и неизменную связь с вашей жизнью. Таким образом, становится сложнее проанализировать, почему вы останавливаетесь на пороге преобразований. «Не о чем и размышлять», — нашептывает вам подобный посыл.

Чем больше нежелание перемен кажется вам отталкивающим, недостойным вашего внимания, тем с большей вероятностью вы будете противиться преобразованиям. Отворачиваясь, вы не видите, что сохранение статус-кво логично, не понимаете его роли в своей жизни, не думаете, что таким образом защищаете надежду, и не сможете одобрить такую позицию.

Мэри страдала не только от постигших ее неудач. В результате лечения у нее развилось ятрогенное расстройство. Девушка обратилась к врачам, чувствуя себя полностью сломленной. Когда мы чувствуем упадок духа, мы

обращаемся к неврологам и психиатрам. Однако специалисты лишь подтвердили, что Мэри воспринимает себя правильно. Акцентируя внимание исключительно на плюсах преобразования и полностью игнорируя защитную реакцию в виде нежелания меняться, они привели Мэри к состоянию перенасыщенности проблемами. Эти врачи видели лишь один сдерживающий фактор в ее жизни, не замечая надежды, которая толкала девушку вперед.

Неужели ей попались плохие специалисты? Нет. Может быть, эти ужасные люди задались целью расстроить жизнь Мэри? Исключено. На самом деле они, скорее всего, изо всех сил старались выполнить свою работу как можно лучше, только представление о том, что статус-кво может быть приемлемым выбором, находилось за рамками их понимания. Медики руководствовались благими намерениями. Но все мы знаем, куда они часто приводят.

Свернув с автострады простых решений на изрытую колдобинами тропу надежды и страха, Мэри поняла, что в основе нежелания меняться лежит стремление защитить себя. Она отказалась от повсеместно принятого подхода к переменам. И это хорошо, поскольку такой подход — преднамеренно или нет — нас не меняет, считая преобразования единственным логичным решением.

Уважать отказ от перемен

В индуистской религии бог Вишну, отвечающий за сохранение мироздания, наделен защитными силами. Он соседствует с Шивой, богом разрушения и перемен, и Брахмой, создателем Вселенной, и все они равны. Вишну изображают в голубом цвете, как бескрайнее вечное небо. Он уравновешивает действия других богов, и наоборот.

Сила, которая побуждает нас ничего не менять, — это наш внутренний Вишну. Механизм самозащиты, гарантирующий

защиту и безопасность, способен спасти вам жизнь, как в физическом, так и в психологическом смысле. Да, эта сила может сделать ваши начинания менее впечатляющими и часто останавливает на пути к запланированному развитию, но она заслуживает уважения.

Такую точку зрения на сопротивление переменам сложно осознать. В сравнении с убедительностью простых решений и чудесных средств, опора на веру может показаться слабым аргументом. Более того, защищая свое нежелание меняться, вы превозносите то, что может завести на неверную дорогу. Другими словами, тот факт, что статус-кво несет защитные функции, вовсе не означает, что отказ от преобразований — это хорошо.

Стремление сохранить все как есть исходит из наиболее благожелательного источника — любви к себе. Но, как и любое другое проявление любви, оно может оказаться ошибочным.

Запутанная природа сдерживающих сил

Представьте себя на оживленном перекрестке. Вы спешите и рассеянно делаете шаг на проезжую часть, забыв посмотреть, свободен ли путь. Сзади протягивается рука, хватает вас за плечо, удерживает на месте. Те силы, что препятствуют изменениям, — такая рука, она защищает вас от движущихся навстречу машин, то есть пугающего чувства беспомощности. Этот импульс исходит из той же части вас, которая отвечает за вашу безопасность в других сферах жизни, а потому занимается неблагодарной работой, заботясь, чтобы вы были одеты, сыты и имели крышу над головой. Именно она стимулирует вас убирать комнату, поддерживать порядок в офисе, не выходить за рамки бюджета и включать сигнал поворота при каждом перестроении. Эта часть сознания отвечает за вашу безопасность, потому она и активизируется.

Сила сопротивления совершает много ошибок, стремясь схватить вас за плечо раньше, чем нужно, или неадекватно реагируя на риск. Она слишком осторожна, когда этого не требуется, и дает вам команду бежать, лишь только на горизонте появился признак разочарования или тревоги.

Мне легче понять природу этой чрезмерной осторожности и желания парализовать деятельность через аналогию, как я защищаю своих близких. С беспокойством вмешиваясь в их жизнь, чтобы уберечь их, я совершаю промахи и вижу зеркальное отражение ошибок, которые допускаю, сопротивляясь переменам. Любовь есть любовь. Неважно, речь о дорогих мне людях или обо мне самом, она всегда создает путаницу.

Моему сыну Максу 19 лет, и он сейчас пишет собственную историю в компании Crayola. Он прислал мне на мобильный телефон фотографию, где они с девушкой и собакой едут на фургоне через Калифорнийскую пустыню. Девушка высунула телефон в пассажирское окно, все трое смотрят в камеру и ухмыляются. Это олицетворение свободы и полного счастья. Я написал ему в ответ: «Она не пристегнута, а ты не смотришь на дорогу». Уверен, что сын воспринял мой ответ как пощечину, безучастность к тому, что он хотел сказать. Но я видел на этой фотографии лишь опасность.

Как и все родители, я стремлюсь защитить свое чадо. Это также подразумевает, что часто я захожу слишком далеко в своих желаниях и они не соответствуют уровню его независимости. В основе всех ошибок, которые я совершаю, всех мелких неприятностей, которые могут задеть его гордость, лежит любовь. Сдерживающая сила в момент преобразований сродни родителям. Она хочет защитить нас и уберечь от мучений. Иногда мы страдаем от такой опеки. А иногда она нас спасает.

Мастера кинцуги — японского искусства реставрации керамики — не маскируют трещины, а заполняют их золотым

или серебряным порошком. Так и с любовью: ее следы можно обнаружить там, где была тенденция к сохранению, даже если в этом месте в душе возник разлом. Точнее говоря, потому что в этом месте разлом.

Вот еще одна причина, почему я сделал ошибку, ответив Максу: возможно, он читал мое сообщение, управляя машиной, в которой сидели его ухмыляющиеся компаньоны. Мой ответ отвлек его от процесса, на котором он должен был сосредоточиться. Помогая ребенку, нельзя избежать ошибок. Так же, как и помогая себе. Что-то пугает больше, чем на самом деле; иногда опасность значительнее, чем вы предполагали; часто достижимое кажется недостижимым; а порой задача слишком сложна. Стремление обеспечить свою безопасность в условиях неопределенности — неплохой вариант. Такая стратегия всегда неидеальна. Но это нормально. Любовь тоже неидеальна. Часто она щербата и надтреснута.

В нашем сознании две колонки: одна — недовольство собой, другая — любовь к себе. Очень сложно, если вообще возможно, избавиться от критики — этого бесцеремонного чувства стыда в своем сознании вне зависимости от его масштабов. Но если вы осознаете: то, что вам не нравится в себе, порождено часто ошибающимся тревожным чувством из-за любви к себе, — вы переместите эти ощущения из первой колонки во вторую. Это укрепит ваши движущие силы, основанные на надежде и вере в себя, а также ослабит сдерживающие факторы и их посыл, что вы слишком расклеились и не сможете взять ответственность за свою жизнь.

Снова представьте себя на перекрестке. В этот раз вы смотрите на светофор. Вот-вот загорится зеленый. Вы следите за движением, знаете, что автомобили сейчас остановятся. Делаете шаг на проезжую часть, но рука снова тянет вас за плечо назад. «Что это такое? — вопите вы. — Я знаю, что делаю!» В этот момент вы возмущены сдерживающей силой,

что вас ограничивает. Ее вторжение подвергает сомнению ваши способности, препятствует вашему желанию идти вперед. Все под контролем, и этот рывок только заставил вас замедлить шаг. Вы стряхиваете руку с плеча и устремляетесь вперед, негодуя и оставляя сдерживающую силу далеко позади. Через несколько кварталов вы успокаиваетесь и начинаете думать не о последствиях рывка, а о его причинах. «Хотела ли эта сила подвергнуть сомнению мою независимость? — размышляете вы. — Возможно, она просто опасалась за мою безопасность? В иных обстоятельствах это спасло бы мне жизнь!» Вы замедляете шаг, надеясь, что сдерживающая сила вас догонит. Вы не питаете иллюзий, зная, что она снова что-нибудь выкинет, что выведет вас из себя. Но что же делать? Эта сила вам нужна.

Когда вы решаетесь на перемены и готовитесь к прыжку из существующего в желаемое, вы делаете шаг к пропасти неизвестности, где вас ждут риск разочарования и изнуряющее чувство беспомощности. Заботливый родитель, сидящий внутри вас, не хочет, чтобы вы подходили слишком близко к краю этой пропасти. Он боится за вас, не желает, чтобы вы пострадали. Эта тревога заставляет его совершать ошибки: замедлять ваш темп, сковывать движения на пути к переменам. И все-таки этот родитель вам нужен.

Вы не можете хирургическим путем удалить все грубые ошибки, не затрагивая способность сдерживающих сил охранять вас. Без них вы бы не воспринимали сигналы об опасности и подвергались бесконечным травмам. Ваш Вишну тоже ошибается. Но эти ошибки не такие уж серьезные по сравнению с трагическими событиями жизни, где сдерживающие силы отсутствуют.

Когда желание ничего не менять перевешивает движущие силы преобразований — и вы перестаете соблюдать диету, ходить в спортзал, откладываете на потом курс итальянского

или делаете себе поблажку в виде курения, — часто возникает опасность потерять контроль над своей жизнью. Но в основе отказа от перемен лежат и другие, прекрасные причины, продиктованные любовью и заботой о себе, и они стоят того, чтобы вы о них подумали.

Я хотел бы вместе с вами рассмотреть десять таких причин.

Читая главы следующей части, не спешите и не осуждайте сильно тот элемент сознания, который хочет уютно свернуться в теплом гнездышке существующей реальности. Отнеситесь к нему с юмором и снисхождением. Сосредоточьтесь на намерениях этой силы, а не на ее часто разрушительных последствиях. Умейте увидеть золото в трещине. Эта концепция, возможно, заставит вас задуматься об изменениях. А может, вы решите пока оставить все как есть. Случатся преобразования на этот раз или нет, обещаю, что понимание и, возможно, благодарность по отношению к тем силам, что сдерживают вас, подготовят вас к тому, чтобы рискнуть и сделать шаг вперед.

ЧАСТЬ II

Десять причин не меняться

Глава 6

Нет изменений — нет боли

Испуганный индивид... не в состоянии больше быть самим собой и лихорадочно пытается вновь обрести уверенность, сбросив с себя бремя своего «я».

Эрих Фромм

Причина первая: отказ от перемен защищает от осознания единоличной ответственности.
Причина вторая: отказ от перемен позволяет не думать «Что дальше?».
Причина третья: отказ от перемен защищает от неизвестности.

Сегодня я проснулся до рассвета с намерением сесть писать эту книгу. Звонок будильника раздался около пяти утра. Но предстояло еще встать с постели. Я знал, что уже не засну, но и вставать не торопился. Взял мобильный, посмотрел новости, электронную почту и сказал себе: «Пора вставать». Но не встал. Снова залез в телефон, проверил банковский счет, бронь отеля на отпуск, немного почитал материалы электронного ресурса Politico, пересмотрел письмо,

которое отправил накануне. Все, теперь я готов. И все равно я не встал. На глаза мне попалась история о Билле О'Рейли на Buzzfeed. Я прочитал ее. Затем заметил рецепт фондю в лодочке из хлеба. Разве я мог пропустить такое? Внимательно изучив статью, я почувствовал растущие угрызения совести, так как побил все рекорды, отвлекаясь на всякую ерунду. Дальше лежать нельзя, я чувствовал беспокойство и скуку. Нужно встать. Но я так и не сделал этого. Время уже 5:45.

Наконец жена, которой мешал свет экрана телефона, пробормотала: «Ты можешь заниматься своими делами в другом месте?» Я встал, пошел на кухню и сделал себе чашку кофе. Включив компьютер, я сначала поискал зооняню для нашей собаки, скачал кое-какую музыку (которая вдохновит меня в процессе творчества), снова посмотрел новости, проверил почту и написал несколько писем. Оторвался от компьютера и приготовил себе завтрак. В 6:45 я сел за стол и включил новости. Поев, я бросил взгляд на кухонные часы, они показывали 7:30. В 8:15 мне пора собираться на работу. Наконец через два часа после пробуждения я приступил к своей книге. Правда, на творчество у меня осталось всего 45 минут. Я написал этот абзац и еще немного.

Письмо, как и все способы выражения эмоций, — глубоко экзистенциальный процесс. Когда вы пишете, вы в буквальном смысле отражаете свой уникальный внутренний мир, как говорится, вытаскиваете его наружу. Чтобы писать, надо обладать немалым мужеством, помня о единоличной ответственности, чего мне и не хватило сегодня утром. Такой же выдержки требуют и личностные преобразования. Как я отметил в предыдущей главе, решение изменить свою жизнь — важный момент бытия, и успех перемен зависит от способности стать хозяином своей судьбы.

Другими словами, изменения вынуждают вас погрузиться в дискомфортное и даже пугающее ощущение свободы.

Если не остается иного выбора, как взглянуть в лицо единоличной ответственности, вы мобилизуете все силы, чтобы сделать это. Что вам остается? Но почти всегда можно выбрать легкий путь и сбежать от свободы через дверь с надписью «Выход».

Побег от свободы

Скорее всего, моя утренняя прокрастинация вам знакома либо вы наблюдали подобное поведение. Есть такая избитая фраза — «ленивый писатель». На самом деле в моем случае речь не о прокрастинации, поскольку в конце концов я что-то сделал. Это история о колебаниях между мучением, которое мне причиняли мысли о собственной единоличной ответственности, и психологическими попытками скрыться от этой ответственности.

Что же удерживало меня в постели, если не считать пухового одеяла и стремления поспать подольше? Мое нежелание признать себя ответственным за создание некоего письменного творения. Я изо всех сил старался не подпустить к себе чувства, которые порождают сознание, что все зависит только от меня: чистый лист бумаги (в моем случае — пустой серый экран) посылал обратный сигнал о том, что я одинок и всегда существует вероятность, что не справлюсь с поставленной перед собой задачей. Что заставило меня встать с постели? Жена. Но как только я оказался в холодной кухне-гостиной, мое нежелание начать работу вернулось. И почему же я все-таки сел за компьютер? Потому что осталось мало времени. Иначе говоря, два импульса, подтолкнувшие меня к написанию книги, поступили извне. Это больше похоже на пинки родителей, чем на выбор взрослого человека. Встать с кровати меня заставили, писать я сел, потому что оставалось мало времени. Столкнувшись с настойчивыми сигналами о собственной ответственности

за реализацию поставленной задачи — выразить свою самобытную точку зрения в отсутствие начальника, который пугал бы меня последствиями, — я скрывал свои способности к ее выполнению.

Хитрые уловки и отговорки, когда к действию вынуждает лишь сильный толчок извне, — все это элементы пьесы, которую я ставлю сам для себя.

Большинство так и проводит свою жизнь: мы лишь изредка берем в руки вожжи, а главным образом притворяемся, что от нас ничего не зависит, хотя на самом деле все наоборот. Однако когда речь заходит о личностных изменениях, актерская игра прекращается.

Осуществить желаемые перемены невозможно, не осознав — хотя бы ограниченно, частично — важного сопутствующего момента: своей единоличной ответственности. Изменить себя — значит иметь смелость отказаться от самообмана в пользу честных намерений, даже если первый соблазняет простыми решениями.

Попробуйте сделать шаг к преобразованиям — и самообман тут как тут, уговаривает вас, нашептывая: «Ты слишком устал, чтобы идти в спортзал», «Как можно учиться играть на гитаре, пока не убрано на кухне», «А все остальные едят печенье». Все, что обманчиво выглядит как побуждение к действию, на самом деле маскирует вашу ответственность и таким образом останавливает или замедляет ваше движение к переменам в себе.

Сартр предложил весьма выразительный термин для такого типа поведения, когда вы поддаетесь самообману: «дух серьезности»[1]. Напустив его на себя, вы наделяете окружающий мир теми полномочиями, которые на самом деле принадлежат вам. Выражаясь библейским языком, это история о золотом тельце, когда вы вручаете бразды правления непостижимым прихотям других. Или о диснеевском «Ученике

чародея», когда метлы и подсвечники начинают жить своей жизнью. Я бы сравнил дух серьезности с очередью: вы стоите — и ждете... ждете... ждете, когда с вами что-то случится. Когда вы говорите себе: «Подождем до завтра», вы сама серьезность, ваш девиз — «Все приходит к тому, кто умеет ждать». Задача духа серьезности — удержать вас во власти самообмана и не дать измениться. Скрывая свои истинные возможности, вы остаетесь одним из ожидающих в бесконечной очереди.

Сложный выбор между прямой заасфальтированной дорогой самообмана, по которой вы с серьезным видом едете в автопилотируемом автомобиле, и внедорожной гоночной трассой собственной аутентичности, где вы добросовестно переключаете передачи и давите на газ, вцепившись в рулевое колесо, связан со всеми десятью причинами не меняться. Но соображения личностной свободы особенно актуальны для первых трех из них.

ПЕРВАЯ ПРИЧИНА: ОТКАЗ ОТ ПЕРЕМЕН ЗАЩИЩАЕТ ОТ ОСОЗНАНИЯ ЕДИНОЛИЧНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Перемены всегда заставляют осознать свою единоличную ответственность. Это неизбежно: на дороге от действительного к желаемому именно вы, а не кто-то другой переставляет ноги.

Этот факт сам по себе уже чертовски уважительная причина, чтобы не меняться.

Вспомните случай, когда вы хотели что-то довести до конца и были уверены, что это пойдет вам на пользу. Не ощущали ли вы, что двигаетесь наперекор противодействующим векторам, которые почти присутствовали физически? Словно вы в прозрачном пузыре, наподобие того, каким изображают силовые поля в научной фантастике. Именно то же

ощущаю и я, заставляя себя сесть за книгу. Внутри своего пузыря (пока я просматриваю информацию в Сети или проверяю почту) я в полной сохранности, мне не грозит единоличная ответственность. Но, принимаясь писать, я вынужден покинуть свое убежище и выйти в чужой грубый и не столь безопасный мир, чтобы отважиться взять новый барьер и признать, что все зависит от меня.

Внутри пузыря жизнь заранее расписана, предсказуема и запрограммирована. Возможно, скучна и парализована, зато не нужно нести ответственность. За прозрачными стенками — свобода и требование честно признать, что все зависит от тебя. Комфорт пузыря соблазняет — в нем все серьезно, узнаваемо, строго регламентировано. Проблема только в том, что, если вы внутри, никаких перемен не произойдет. В нем нет места творчеству, изобретениям, игре, веселью, любви, страсти, взаимоотношениям. Сидя в пузыре, вы будете мечтать об этих вещах, успокаивая себя многочисленными «возможно» и «когда-нибудь», но не станете действовать.

Как мы попадаем в такие прозрачные сферы и почему не можем выбраться? В какой-то степени это обосновано нашим опытом. Сдерживающие силы вокруг похожи на невидимый электронный забор для собак: как только питомец пересекает границы двора, он получает несильный, но болезненный электрический удар. Вас тоже можно натренировать (и ограничить) тревожными уколами беспомощности, родившейся в результате разочарования. Если вы уже пытались пересечь границу, но получили болезненный удар, вряд ли вы захотите покинуть безопасное пространство самообмана.

Из первой части книги мы узнали, что тяжелое разочарование ведет к потере веры в собственные способности осуществить перемены. Неуверенность в себе делает мысль о собственной ответственности особенно невыносимой. Движение к желаемым переменам кажется вам пугающей

перспективой, вероятностью ощутить очередную волну стыда и опустить руки, подвергнуть свою жизнь опасности, снова ощутить беспомощность. Если вы пережили глубокое разочарование, вы начинаете опасаться надежды, считая, что она приведет вас к очередным неудачам. И все же она нужна вам: ее энергия позволяет пережить невзгоды и неизвестность, выбраться из пузыря нежелания меняться и встретиться лицом к лицу с осознанием своей ответственности.

Вот пример того, как в результате глубокого разочарования экзистенциальная тревога становится главной причиной отказа от перемен.

ДЖИМ И КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОННЫЕ ЗВОНКИ

Один из моих пациентов страдал от тревожного расстройства и беспричинных переживаний. Назовем его Джим. Несмотря на некоторый уровень общего беспокойства, Джим некогда был достаточно успешным человеком, довольным жизнью — в частности, благодаря удачному браку с любимой женщиной. Но затем последовала серия серьезных неприятностей, и Джим потерял контроль. Началось все с того, что Джим вез своего сына на футбольную тренировку и попал в автомобильную аварию, в результате которой ребенок стал инвалидом. Пока сын был в больнице, Джим и его жена проводили бóльшую часть времени рядом с ним. Мужчина работал программистом в крупной компании-производителе программного обеспечения на контрактной основе. Пока он ухаживал за сыном, он не получал зарплату. А когда Джим вернулся к работе, от него не было толку: его так мучили чувство вины и тревога, что он не мог сконцентрироваться. В конце концов компания разорвала контракт с ним. Когда сын вернулся домой и жизнь вошла в привычную колею, Джим понял, что у него проблемы с поиском работы. Он был одержим мыслью о безопасности ребенка и семьи

в целом. Мужчина считал, что, стоит ему выйти из дома, его домочадцы окажутся в беде, поэтому старался никуда не ходить. В течение шести месяцев он не выплачивал ипотечный кредит. В итоге на дом наложили взыскание и продали с аукциона.

В тот день, когда его семья переезжала в маленькую квартиру в городе, Джима не было: полицейские застали его в момент попытки самоубийства и поместили в психиатрическую клинику. Жена уже не могла сдерживать свое негодование по поводу произошедшего, не могла закрыть глаза и на то, что мужчина перестал быть надежным партнером в их браке. Она подала на развод. Когда Джим выписался из клиники, с направлением ко мне в кармане, он поселился у своих родителей.

Мы пробовали разные методы, чтобы избавить мужчину от излишней тревоги. Помимо медикаментозного лечения мы подключили когнитивную поведенческую терапию, психотерапию, арт-терапию, медитацию и профессиональную реабилитацию. На сеансах Джим слушал рекомендации, но в течение дня, когда тревожность достигала максимума, он редко применял полученные навыки. Он предложил другой метод приглушить свои страдания: чтобы мы звонили ему и оказывали психологическую помощь в определенное время. Наша программа предусматривает круглосуточную поддержку специалистов. Мы объяснили Джиму, что не стоит откладывать общение и ждать, пока наступит кризис. Если он хочет с кем-нибудь поговорить, он может позвонить в любое время. Но такой вариант мужчину не устроил. Он доказывал, что наиболее конструктивно звонить ему в определенные часы, когда велика вероятность, что он паникует.

Джим считал, что больше всего он тревожится вечером, и особенно хотел, чтобы мы звонили именно в это время. Когда мужчина предложил этот план, мы порекомендовали

во время телефонных разговоров применять те навыки, о которых он узнавал в течение дня. Но Джим отклонил это предложение. Он заявил: «Мне нужно только, чтобы вечером мне напомнили, что все хорошо».

Я полагаю, с Джимом происходило вот что. Если бы он начал использовать изученные психологические приемы и обращаться за помощью, когда она необходима (вместо телефонных звонков по определенному графику), ему бы пришлось признать себя ответственным индивидуумом. Использовать полученные навыки — значит предпринимать какие-то действия. Джим не верил, что способен управлять своим поведением. После аварии и последовавших за ней профессиональных и личных неудач он ощущал полную беспомощность. Обратившись за поддержкой, он признал бы себя независимым и ответственным. Одновременно это стало бы невыносимым напоминанием о том, что сын остался калекой по его вине. Такого груза ответственности Джим вынести не мог. Схема с фиксированным графиком звонков позволяла ему общаться с нами, не думая о личной ответственности, о необходимости и способности управлять своей жизнью. Пока мы звонили ему в определенное время, он чувствовал себя зависимым, а не принимающим решения. Иначе выражаясь, он успокаивал себя пьесой, тайным режиссером которой являлся и где главный герой — пассивный исполнитель чужих приказов.

Этот тип поведения я называю «эффективным бездействием»[2]. Написав сценарий со своей, казалось бы, безынициативной ролью, Джим на самом деле умело оберегал себя. Его линия защиты, однако, выглядела довольно странно: схема взаимодействия, где он выглядел как нерезультативный и бездействующий. Более того, Джим так боялся ответственности, что не мог продвинуться в лечении. Он посещал сеансы, но не использовал полученные знания и сделанные

выводы, поскольку для этого неминуемо потребовалось бы признать, что мужчина сам несет ответственность за изменения. Выражаясь иначе, Джим хотел, чтобы его кормили, но не желал есть. Хотя его план и гарантировал безопасность, такое существование было пустым.

Проблема Джима и выработанное им решение — утрированная иллюстрация первой причины не меняться. Но мой пациент не одинок в попытках отрицать свою ответственность. Когда мы сталкиваемся с возможностью перемен, всегда начинается перетягивание каната: привлекательность самообмана борется с рисками аутентичности.

В моем офисе бардак, и мне из-за этого стыдно. Я постоянно собираюсь навести порядок. Но обычно дальше планов дело не идет. Убрав офис, я почувствовал бы себя намного лучше, избавившись от стыда из-за своей неорганизованности. И конечно, жизнь стала бы намного проще, знай я, где лежит зарядное устройство от телефона, картридж для принтера и моя любимая ручка. Причина, по которой я откладываю уборку, ставит меня в один ряд с Джимом: закрывая глаза на бардак, я занимаю пассивную позицию. Как мой пациент, я жду, чтобы кто-то вмешался. Звучит странно, но мысль о том, что кто-нибудь поможет мне с уборкой, доставляет мне своеобразное чувство комфорта. Психологи называют это воображаемым исполнением желания: представляя это, я испытываю некое удовлетворение. А желание мое заключается в том, чтобы кто-то обслуживал меня и заботился обо мне, пока я сижу и ничего не делаю. Это вряд ли случится, если только не рассчитывать на божественное вмешательство. Но в ожидании мне комфортно. С другой стороны, если я наведу порядок, я нарушу очарование предвкушения и признаю свою единоличную ответственность.

Возможно, вы подумаете: «Что общего между беспорядком в офисе и экзистенциальной тревогой?» Если вы так

подумали, то должен признаться, что, приводя этот пример, я чувствовал некоторую неловкость, будто делаю из мухи слона. Дело в том, что я действительно хочу, чтобы в моем офисе царили чистота и порядок, и что-то мне все время мешает. Если я позволю своему любопытству выяснить, что же это, то наткнусь на весьма ощутимый барьер собственного одиночества. К тому же вы плохо меня знаете (пока), чтобы судить о том, какие разочарования связаны в моем прошлом с неорганизованностью и порядком. Из этого примера можно понять и еще кое-что.

На самом деле есть и другие причины, по которым я не делаю уборку: беспорядок позволяет мне оставаться в зоне самообмана, не дает ощутить «головокружение свободы» в других областях моей жизни. Хотя я могу успешно выполнять иные задачи, захламленный офис остается одним из множества незавершенных дел. Груз, который я сам возложил на свои плечи, не дает мне почувствовать себя слишком свободным и необремененным. Созданное мной ограничение уравновешивает отягощающее осознание факта, что я несу ответственность за свою жизнь и за то, во что она превратится.

Плохо ли это в более глобальном масштабе? Зависит от ситуации. Иногда беспорядок — прекрасное прикрытие. Я прихожу в офис, намереваясь сесть за книгу, но вижу бардак и решаю навести чистоту, прежде чем приступать к творчеству. В процессе уборки я сначала отвлекаюсь, найдя книгу, которую давно потерял, а затем обнаружив папку с проектами сына времен начальной школы. Время бежит, дело идет медленно, и — какая неожиданность! — писать мне уже некогда. Правда, отвлекаясь на разные интересные вещи, я так и не навел порядок в кабинете. В каком-то смысле у меня «день сурка», потому что я каждый раз прихожу в неубранный офис. Похоже, самообман спроектировал хитроумный лабиринт, не давая мне осмелиться сделать собственный выбор.

Однако бардак в офисе, как и другие неоконченные дела, позволяет не терять голову, когда я занят более рискованными делами. Мне нужно написать книгу, выступить с речью, приятно провести время с женой. Если захламленный кабинет и добавляет толику веса моему грузу ответственности (поскольку, признаем честно, бардак на рабочем месте — это еще не катастрофа), я могу наслаждаться свободой, делая другие дела и не беспокоясь о том, что я слишком безответственный. Я радуюсь жизни и занимаюсь чем-то еще, зная, что подвешенное ко мне грузило удержит от чрезмерного беспокойства.

Мастера, которые создают персидские ковры, всегда намеренно добавляют изъяны в свои творения. Идея «совершенного несовершенства», «точной неточности» уходит корнями в убеждение, что совершенен лишь Господь Бог. Иногда беспорядок на рабочем месте мешает мне: это несовершенство отвлекает мое внимание от создания чего-то более ценного в своей жизни. Но в других ситуациях этот факт не позволяет мне задрать нос и потерять ощущение реальности, напоминая, что, хотя я и способен решить более важные задачи, я все тот же неудачник, который не может привести в порядок свой кабинет. Другими словами, мир создан для меня, но я прах и тлен.

Хорошо осознавать, что отказ от перемен в одной ситуации позволяет вам спокойно рисковать в другой. Вы несовершенны — и это нормально. Уверяю вас, невозможно жить, руководствуясь лишь честными намерениями. Капелька самообмана не уничтожит вас. Возможно, даже принесет пользу: это якорь, который надежно удерживает, чтобы вы позволили себе рискнуть и сделать шаг вперед.

По крайне мере, в случае со мной это работает именно так.

Полагаю, если вы хотите измениться, стоит иметь под рукой такой якорь самообмана. Взяв курс на перемены, вы представляете порт (тот самый момент, когда откажетесь от дурной привычки, сбросите вес или сделаете карьеру), где

будете покачиваться на спокойном мелководье, пришвартовавшись к успеху, с чувством защищенности и удовлетворения, без необходимости противостоять новым проблемам. Но это не так. Не хотелось бы мне сверлить дыры в днище лодки, но каждый раз, когда вы меняетесь, вероятность новых, еще более сложных путешествий возрастает. Текущие преобразования неизбежно ведут к большей требовательности к себе в будущем. Этот факт подводит нас ко второй причине не меняться.

ВТОРАЯ ПРИЧИНА: ОТКАЗ ОТ ПЕРЕМЕН ПОЗВОЛЯЕТ НЕ ДУМАТЬ «ЧТО ДАЛЬШЕ?»

Каждое удачно завершившееся преобразование подтверждает, что вы несете ответственность за свою жизнь. Говоря иначе, чем больше вы меняетесь, тем яснее понимаете, что в ваших силах продолжать преобразования.

Успех всегда приходит с выводком новых рекомендуемых изменений и повышает ваши ожидания в отношении последующих шагов. Каждый раз, когда вы меняетесь, осторожная часть вашего сознания, настроенная против перемен, предвидит такое развитие событий: «Если я сброшу несколько килограммов, то захочу похудеть еще больше. Если я достигну своего идеального веса, то воодушевлюсь и поставлю новые цели. Если я реализую задуманное, уверенность в себе возрастет, как и мои амбиции. В какой-то момент я приду к тому, что разочаруюсь в себе. И все рухнет». Страх, что одни преобразования приведут к другим, более рискованным, не лишен здравого смысла. Чем больше преобразований вы попытаетесь осуществить, тем выше риск врезаться в айсберг разочарования.

Вы устроились на работу в компанию своей мечты. Вы прекрасно справляетесь, демонстрируете себя компетентным и ответственным сотрудником. Начальство высоко

оценивает работу, ваша уверенность в себе растет. Вы подумываете о карьерном росте в компании и о других рискованных переменах в жизни. Вероятность неудачи и чувства ответственности за нее теперь увеличилась.

Вы предполагали это, устраиваясь на работу. Вы знали, что снова и снова будете спрашивать себя: «Что дальше?» На старте своей карьеры, без доказательств, что справитесь со всеми сложностями в будущем, вы боялись растущего ощущения свободы. Требовалось изрядное мужество, чтобы взойти на палубу корабля под названием «Новая работа». Вы знали, что впереди ждет множество вопросов «Что дальше?».

И это касается не только серьезных начинаний, таких как карьера, но и незначительных изменений. Пример моей подруги Энн подтверждает это.

Просто выучить — и всё!

Недавно мы с Энн пили кофе, и она упомянула, что планирует поехать в Мексику и хотела бы выучить испанский.

— Но я никак не могу сделать первый шаг в этом направлении, — сказала она.

— Как ты думаешь почему?

— Не знаю. Я хочу попытаться и вдруг останавливаю себя.

— Знакомое чувство. Что же тебя останавливает?

— Если бы я знала, то уже заговорила бы по-испански! Это как-то связано с использованием этого навыка. Я не против учить язык, но, если все получится, мне придется говорить по-испански во время поездки, и это меня пугает.

— Понимаю.

— Вот если бы я сейчас училась в колледже и это был обязательный предмет, — сказала Энн, — мне пришлось бы учить язык без необходимости его использовать. Знаю, звучит странно, но я не хочу чувствовать напряжение оттого, что нужно попробовать заговорить на испанском во время поездки. Почему нельзя просто выучить его, и всё?

Есть две причины, по которым Энн не может начать учить язык. Первая, что очевидно, ее борьба со свободой. Она хочет, чтобы кто-нибудь заставил ее учить испанский, потому что мысль о том, что выбор делает она, для нее невыносима. Но есть еще один момент: Энн не хочет учить испанский, потому что боится, что в результате возникнет новая цель и новая возможность провала: придется говорить на этом языке в стране, где он родной.

Дорога перемен предполагает, что впереди все время будут возникать новые задачи, настойчиво проверяя вас на прочность. Этот путь не только полон вероятности, что придется реализовать кучу других проектов, но и пугает своей неопределенностью. Вы не знаете, куда вас приведет дорога, на которую вы шагнули. Эта мысль — что перемены всегда предполагают неизвестность — нашла отражение в третьей причине не меняться.

ТРЕТЬЯ ПРИЧИНА: ОТКАЗ ОТ ПЕРЕМЕН ЗАЩИЩАЕТ ОТ НЕИЗВЕСТНОСТИ

Впуская в свою жизнь перемены, вы сталкиваетесь с неизвестными доселе возможностями. Таким образом, вам приходится сражаться не только с растущим количеством задач, но и с непредсказуемостью мира и множеством непредвиденных возможностей разочароваться.

Когда мы говорим о переменах и неизвестности, есть два основных момента, связанных с риском. Первый — придется оставить безопасный предсказуемый мир и войти в незнакомый. Второй связан с более глобальными экзистенциальными вопросами, касающимися цели и смысла нашей жизни.

НЕГОТОВНОСТЬ К НЕИЗВЕСТНОСТИ

«Приключение» и «рискованное предприятие» имеют схожее значение. На самом деле это некие противоположности, инь

и ян преобразований. Приключение предполагает, что вы вынесете что-то, вступая в новый мир. Рискованное предприятие подразумевает возможность потерь. Когда вы решаете измениться, это одновременно и приключение — нечто новое и не совсем предсказуемое в вашей жизни, и риск — вы погружаетесь в неизвестность и можете проиграть. Проблема в том, что вы не знаете, получите ли желаемое, пока не дойдете до конца. Примите это как факт: пока вы не осмелитесь осуществить свой план, вы не узнаете результата.

Некоторое время назад, когда я помогал своему сыну Максу подготовиться к учебе за границей, мне пришлось вспомнить об этом.

Неготовность

— Пап, я не готов к этому, — сказал Макс за два дня до отъезда в Европу.

— Конечно готов, — ответил я. — Ты абсолютно готов.

— Да нет же. Говорю тебе, я не готов.

— Тебе понравится. Все будет хорошо.

— Папа, ты не понимаешь: я не готов.

В течение последующих двух дней, ожидая отъезда и занимаясь сборами, мы периодически возвращались к этому разговору. Макс говорил, что не готов к этому непростому шагу, а я уверял его, что он прекрасно подготовлен и способен получить новый опыт. Мне страстно хотелось, чтобы сын понял, как я и все, кто его любит, верят в него. То, чего я не озвучил — а это факт, выпирающий изо всех щелей, — что я не знаю, готов он или нет. Как я могу быть уверен, что это ему по плечу? Бóльшая часть собранной за последние годы информации свидетельствует о том, что сын способен оставить свою девушку, родителей, собаку и родину ради учебы за границей. Но единственный путь проверить, готов он к приключению или нет, — дождаться, пока он вернется после этого рискованного предприятия.

Мы с сыном сидим у стоек регистрации в аэропорту, в ногах чемодан и рюкзак. Его мама и девушка ушли за кофе. Макс говорит:

— Я правда не готов к этому, папа.

Я не знаю, что ему ответить, поэтому говорю правду:

— Ты не готов.

— Что?

— К такому никто не готов.

— И ты говоришь мне это сейчас?

— Никто, Макс. Ни один из тех ребят, кто сегодня отправляется туда.

— Ты меня пугаешь. Что ты хочешь сказать?

— Полагаю, что это правильно, что ты сейчас ощущаешь именно неготовность.

— Класс! Ты мне абсолютно не помог, пап.

— Я хочу сказать, что, начиная делать что-то новое и сложное, всегда чувствуешь, что не готов. Но тот, кто чувствует себя абсолютно не готовым, не станет рисковать.

Макс немного успокаивается и, похоже, меньше на меня злится. Этим все и заканчивается. Возвращается его девушка и вручает ему кофе, они с женой садятся по обе стороны сына, оттесняя меня на задворки нашего маленького клана, и успокаивают его так, как мне не дано. Мой комментарий — по моему мнению, заслуживающий высшего балла по шкале оценки родителей, — повисает где-то в прохладном воздухе зала вылета. Пока мы молча ждем, я жалею, что не был честен с сыном с самого начала. Все попытки подбодрить бесполезны. И Макс имел полное право чувствовать себя неготовым.

Жалобы сына выражали его неуверенность в том, что ему хватит смелости на это рискованное предприятие, и озабоченность этой мыслью привела к тому, что он упускал из виду, какое приключение его ждет. Убеждая Макса довольно неискренне, что он готов, я считал, что подбадриваю

его, словно моя безоговорочная вера в него могла как топливо наполнить бак его уверенности. Но все мои возражения ничего не значили, поскольку сын имел полное право так себя чувствовать. На самом деле они только усилили его тревогу: один из двух самых близких ему людей отнесся к его затруднению беспечно. Макс нуждался не в словах поддержки. Он хотел услышать то, что ему по-настоящему поможет. Если бы я сразу сказал сыну, что «чувство неготовности — это именно то, что ты должен сейчас испытывать», я передал бы ему подлинное сообщение: я верю в то, что он смирится с этой новостью и поймет, что это ощущение неизбежно. Вместо этого я схватил его за руку и — чуть ли не силой — потащил к ближайшему выходу, спасаясь бегством от пугающего чувства неопределенности, которое мы оба испытывали. Все мои увещевания действовали на меня так же мало, как и на Макса.

Иначе говоря, моя любовь внесла путаницу и неуверенность: одержимый идеей защитить сына, я хотел избавить его от тревоги с помощью магического заклинания «ты полностью к этому готов». Как и любое волшебство, все мои попытки успокоить Макса были надувательством. Хуже того, они свидетельствовали о кратковременной потере веры у нас обоих, поскольку мы вдвоем столкнулись с неизвестностью.

Мы ничего о ней не знаем, на то она и неизвестность. Все, что связано с нашей свободой, нам неведомо. Если вы напускаете дух серьезности, будущее выглядит систематизированным, как бесконечная очередь в гастрономе. Вы не отдаете приказы, но добьетесь, чтобы их отдавали вам. Билет в эту бесконечную очередь — отказ от перемен. Если вы изменитесь, вы потеряете свое место.

Помните, если вы боитесь надежды, значит, сражаетесь с верой в себя и в окружающий вас мир. И чем ожесточеннее эта борьба, тем меньше вы ждете радостных событий

в будущем и тем больше хотите ограничить временну́ю перспективу. Когда вы стоите в очереди, дух серьезности помещает вас именно в этот четко ограниченный отрезок. Вы застряли между прошлым и будущим и не знаете, что произойдет дальше, но притворяетесь, что не можете повлиять на то, что случится. А контрфактуальное мышление, эти пассивные «что, если», боязнь надежды, которые вас выжигают? Они тоже удерживают вас на месте. В тревожном состоянии между прошлым и будущим вы перебираете все события в поисках того, что могло изменить вашу жизнь. И хотя вы вините себя за упущенные возможности, этот экскурс помогает понять, почему вы стоите в очереди, вместо того чтобы шагать в будущее: «Если бы я сделал то-то или то-то, сейчас был бы свободен».

«Пока не попробуешь, ты не узнаешь, получится у тебя или нет», — написал Генри Джеймс. Уверен, Джеймс хотел стимулировать нас, что-то вроде «не попробуешь — не узнаешь». Однако подобные предложения затрагивают такие глубинные струны, которые могут привести к противоречиям в отношении перемен. Идея «Пока не попробуешь, ты не узнаешь, получится у тебя или нет» предполагает, что невозможно дать гарантию в отношении будущих перемен и что сам процесс планирования и прогнозирования часто на самом деле призван отодвинуть возможные последствия вашего прыжка в неизвестность. Вера — сила, которая движет вас вперед, несмотря на непредсказуемый результат, — подталкивает к этому шагу. Она придает вам мужество совершить его, невзирая на риск.

Сделать такой шаг — значит взять на себя обязательство, дать обещание, которое не сможешь нарушить. Перемены всегда требуют подтвердить свое намерение пройти путь из пункта А в пункт Б. Но они не дают обещание, что вы получите взамен что-то сто́ящее ваших усилий. Это

мошенническая сделка: вы подписываете договор, обязуясь пройти путь и не зная, куда он вас приведет.

Дать себе обещание измениться — совершить судьбоносный поступок без гарантии результата — относительно нетрудно, когда речь идет о незначительных преобразованиях: сбросить вес или отказаться от дурной привычки. Если процесс изменений требует серьезной корректировки и его сложно повернуть вспять — например, отправиться в одиночку учиться за границей, — решение принять сложнее и оно сопряжено с большим риском. И совсем страшно, когда перемены затрагивают чувство удовлетворения и самореализации: сделать карьеру, завести роман, оставить нелюбимую работу или разорвать тяготящую связь. В вопросах, затрагивающих смысл жизни и взаимоотношения, ставки крайне высоки. Когда вы с головой погружаетесь в любовь или работу, требуется много сил. Между первым шагом к переменам и итоговым результатом проходит много времени, и неизбежное напряжение, связанное с надеждой, — то самое чувство, когда вам нужно то, чего у вас нет, — овладевает вами с полной силой.

Неизвестность и риск дойти до конца

Вернемся к примеру с работой. Вы устроились в компанию своей мечты. Должность скромная и ничем не примечательная, но это первый шаг на карьерном пути. Работа не приносит удовлетворения, но вы держитесь за нее и трудитесь добросовестно. Затем переходите на более ответственные должности. Это не вершина вашей карьеры, как вы ее представляете, и ежедневные обязанности довольно скучны, но вы уже близки к цели. Наконец вам достается пост, о котором вы мечтали. Теперь вы достигли пика... и ненавидите это.

Вы приложили столько усилий, чтобы перебраться в большой угловой кабинет, — и все только для того, чтобы

обнаружить, что эта работа вам не подходит. Вы не испытываете удовлетворения от ежедневных обязанностей, как того ждали. Они не соответствуют вашим ценностям, не дают заняться тем, что доставило бы радость.

В начале карьерного пути вы не знали, приведет он вас к успеху или нет. В тот момент пришлось пойти на серьезный риск «не попробуешь — не узнаешь», как и в каждой точке, когда нужно решить, стоит ли продолжать, несмотря на скучные и бессмысленные позиции на пути к вершине. Но теперь, потратив много лет и труда на осуществление задуманного, вы получаете ответ. И ответ этот крайне разочаровывающий.

Возьмем эту историю и обыграем, заменив карьеру поиском второй половины, — и придем к тому же результату. Вы находите свою идеальную пару и начинаете встречаться. Нельзя сказать, что ощущения фантастические, но все хорошо. Похоже, все складывается, вы готовы к следующему шагу, становитесь парой. Вы надеетесь, что этот шаг сблизит вас, наполнит любовью, вы почувствуете себя родными людьми. Вы вкладываете душу и сердце в свой союз. И все же вы ощущаете некую отдаленность. Боитесь, что не хватает родства душ. С другой стороны, внешне все хорошо. Вы прекрасно ладите, вам весело, похоже, вы отличная пара, и впереди столько возможностей! Вы делаете последний шаг и вступаете в брак. Спустя десять лет у вас есть все: внимательный партнер, дом в пригороде, поездки в отпуск время от времени, много друзей... и вы ненавидите все это.

После всех этих лет и многочисленных попыток открыть свое сердце и выйти на новый уровень вы оказались в той точке, где можете получить ответ на вопрос, правильным ли было ваше решение. И ответ вас глубоко разочаровывает.

Утверждение, что, преодолевая путь к вершине, вы узнаете, стоило оно того или нет, верно для любой ситуации

и перемен любого масштаба. Но выбор особенно сложен, если речь идет о глобальных изменениях в жизни, таких как работа или любовь. Взаимосвязь между сложностью принятия решения и масштабом цели частично обусловлена количеством времени и сил, которые вы тратите на осуществление более серьезных задач, а также возможными потерями, если не достигнете желаемого. Если вы рискнете, есть большая вероятность потерять что-то ценное. Ваша способность взять на себя такой риск и шагнуть навстречу переменам в жизни во многом связана с неприятием потерь.

Неприятие потерь и неизведанный мир альтернативных вариантов

Любой курс на преобразования рождает два вопроса: «Правильный ли это выбор?» и «Что я упущу, остановившись на этом варианте?». Оба вопроса касаются потерь.

Вы в ресторане — например, Chili's или TGI Fridays — внимательно изучаете необъятное меню, изо всех сил стараясь сделать правильный выбор. Подходит официант, и вы чувствуете легкую панику. Может, заказать фахитас — но вдруг это неверное решение: блюдо принесут, вы его попробуете и вам не понравится? Официант с ручкой наготове ждет заказ, а у вас в голове крутятся два вопроса без ответа:

1. Правильно ли я сделаю, если сейчас закажу фахитас?
2. Если я закажу фахитас, какие другие более удачные блюда я не смогу попробовать?

Вы тревожитесь о потерях: возможности попробовать вкусное блюдо, возможности сделать другой выбор.

Парадокс заключается в том, что избыток возможностей, которые предлагает это огромное меню, заставляет вас беспокоиться о потерях. Другими словами, вас стесняет

и огорчает свобода выбора. Это не следствие философских размышлений о бытии, а свойство человеческого сознания, подкрепленное математическими доказательствами.

Человек, как живое существо, больше озабочен потерями, чем приобретениями. К такому заключению пришли лауреаты Нобелевской премии Даниэль Канеман и его коллега Амос Тверски, основоположники «теории неприятия потерь»[3]. Результаты их исследований свидетельствуют о том, что привлекательность перспективы выиграть 100 долларов была вдвое меньше непривлекательности перспективы потерять такую же сумму. Подобное утверждение справедливо для любых ситуаций. В основе неприятия потерь и его большей силы, чем привлекательность приобретений, лежит закон эволюции: живые существа, прилагающие больше усилий для защиты от потерь, чем для использования новых возможностей, имеют бóльшую вероятность выживания.

Эффект неприятия потерь объясняет проблему, с которой вы сталкиваетесь, изучая огромное меню. Оно предлагает не только кучу возможностей, но и множество вероятных потерь. Самое время прибегнуть к математике. Представьте, что вы в модном местечке, где всего два блюда на выбор. Вы останавливаетесь на одном из них, и вероятность ошибки составляет 50 процентов. Вернемся к Chili's и TGI Fridays с их необъятными меню и сотней вариантов. Вот это свобода выбора! Однако возможность совершить ошибку теперь равняется 99 процентам. Вы не только не уверены в том, что делаете абсолютно правильный выбор, но и упускаете случай попробовать все остальные блюда.

Множество вариантов выбора повергает в стресс, поскольку повышает вероятность совершить ошибку и упустить другие возможности. Именно поэтому люди толпами приходят в рестораны вроде Chipotle: они защищают себя от неправильного выбора, выбирая именно то, что хотят

увидеть в своем буррито. По той же причине популярны шведские столы: здесь не предвидится упущенных возможностей, можно попробовать все.

Велика вероятность, что, получив удар по вере, именно по этой причине мы пассивно погружаемся в контрфактуальные размышления: столкнувшись лицом к лицу со свободой, мы не уверены, что можем сделать правильный выбор, принять верное решение и действовать.

Психолог Барри Шварц в своей книге «Парадокс выбора. Как мы выбираем и почему “больше” значит “меньше”»* именно неприятием потерь объясняет тот факт, что потребители в США обладают бесчисленными возможностями выбора, но чувствуют себя куда менее счастливыми по сравнению с жителями стран, у которых потребительский ассортимент скромнее. Более важно в нашем случае, что Шварц приводит впечатляющие результаты исследований о движениях в США, которые стараются противостоять этой закономерности и помочь людям повысить уровень счастья, ограничивая их выбор и фокусируя внимание на важных моментах, связанных с личными ценностями и целями. «Забота о собственных желаниях и сосредоточение на том, что мы “хотим”, не кажется мне решением проблемы слишком обширного выбора»[4], — пишет Шварц. Другими словами, перестав беспокоиться о том, чего же вы хотите на ужин — фахитас или стейк (а может быть, фахитас со стейком!), и обратившись к более важным проблемам, которые принесут удовлетворение, вы не снижаете, а повышаете тревожность.

Неважно, насколько обширно меню, возможности выбора ограничены. С другой стороны, количество того, что наполнит вашу жизнь смыслом — соответствует ценностям,

---

* Шварц Б. Парадокс выбора. Как мы выбираем и почему «больше» значит «меньше». — М. : Добрая книга, 2005.

придает значимость, заставляет видеть цель, дарит чувство сопричастности, — не ограничено. Если вы понимаете, что совершили ошибку, сделав неверный выбор в ходе личностных изменений, неудивительно, что сознание начинает анализировать другие возможности, которые мы могли использовать. Так зарождается контрфактуальное мышление. И так же закономерно, что мозг может выйти из-под контроля, анализируя предлагаемые варианты. Своеобразное контрфактуальное мышление в отношении будущего — пережевывание многочисленных «что, если» перед принятием решения.

Давайте снова обратимся к романтическим отношениям. Что вас удерживает? Во-первых, сомнения, хорошая ли это пара. Вы знаете все причуды этого человека, понимаете, что именно вас раздражает, и сомневаетесь: «Станет ли моя жизнь лучше с его/ее появлением?» При ограниченном выборе — скажем, вы живете в маленькой деревушке или это несколько кандидатов, которых подобрала сваха, — вас не слишком волновало бы, найдете ли вы идеальную пару. Но в мире онлайн-свиданий выбор практически неограничен, и вы никогда не узнаете, правильно ли поступили.

Второй вопрос, связанный с неприятием потерь, — все упущенные возможности. Возможно, где-то есть ваш «идеальный партнер». Если вы сейчас выберете того, кто перед вами, вы никогда не повстречаете свою судьбу. Вот и парадокс: уровень тревоги, который вы испытываете в поисках идеальной работы или любви, напрямую связан — уверен, вы уже догадались — с количеством вариантов.

Перемены — это игра вашего воображения, которое представляет себе другие варианты, своеобразные параллельные миры, как в научно-фантастическом фильме, где вы проживаете бесконечный набор жизней, каждая из которых рождена иным решением в определенный момент времени.

Эта игра не имеет решающего значения, когда вы выбираете мексиканскую еду. Но в случае со спутником жизни дело серьезное. Разница между выбором блюда из меню Chili's и серьезным жизнеопределяющим решением — в ставках (не путать со стейками).

Когда вы нацелены наполнить свое существование глубоким смыслом, ставки чрезвычайно высоки. Один из вариантов поведения в такой ситуации — проиграть возможные сценарии. Что, если мой спутник захочет переехать в другой штат? Если мы не сойдемся во мнении, как воспитывать детей? А если он бросит меня ради кого-то, кого встретит в спортзале? Но подобные размышления вряд ли к чему-то приведут. Когда вы стремитесь сразу перескочить к концу книги, не читая ее, настойчиво рассматривая каждый вероятный сценарий, проживая каждую из множества мнимых жизней, вы обнаружите, что двигаетесь по одной и той же бесконечной орбите. Невозможно получить полную информацию и предусмотреть все варианты, и в какой-то момент вам придется сделать ставку на свою веру.

Чем больше свободы, тем меньше вы уверены в своих решениях и тем чаще вынуждены полагаться на интуицию.

Сегодня часто используют термин «боязнь отношений», обычно связывая его с личной жизнью: «Фред никак не остепенится, потому что боится серьезных отношений». Но мы все их боимся. И неудивительно: серьезные отношения пугают. Вы делаете весомый вклад в то, что вас так притягивает, не зная, правильную ли выбрали корзину, чтобы складывать туда все яйца. Страх решиться и сделать этот прыжок в неизвестность тем сильнее, чем шире возможности выбора и чем больше вы цените желаемое. Для нашего ориентированного на гештальты мозга (решающего задачи, основываясь на целостности) несоответствие между большими вложениями и неизвестным результатом вызывает огромную

степень тревоги. Это не нервное заболевание, а самое что ни на есть правильное чувство, которое должно возникнуть в такой затруднительной ситуации.

Когда вы решаетесь и достигаете желаемого, это здорово! Риск того стоил. Ну а если все заканчивается разочарованием и перед вами новая дилемма, ставящая под вопрос вашу готовность действовать в духе честных намерений? Хотите ли вы отыграться, продолжая двигаться намеченным курсом? Или кардинально поменяете направление? Говоря иначе, суть в том, продолжаете ли вы быть верны сделанному выбору, несмотря на неудачи, и рисковать последним?

Огромное разочарование, неизвестность и напрасные усилия

Сопоставьте предопределенное неприятие потерь и стремление человеческого мозга объединять элементы в целое — и вы получите тенденцию вкладывать тем больше, чем больше вы теряете. Сохраняя верность ненавистной работе или оставаясь в браке, который заставляет чувствовать себя несчастным, вы стараетесь превратить свой отрицательный баланс в положительный. Этот эффект, который экономисты называют «учетом невозвратных издержек»[5], а социологи — «иррациональным усилением»[6, 7], — очень притягателен, когда речь идет о неудачных попытках наполнить свою жизнь смыслом. Когда вы попытались измениться, но потерпели крах, еще один фактор заставляет вашего внутреннего бухгалтера пытаться компенсировать потери: ваша жизнь небесконечна.

Время, затраченное на доблестные (и делающие вас уязвимым) попытки прыгнуть к переменам, не должно рассматриваться как зря потраченное. Погоня за давними мечтами продвигает вас ближе к конечной точке бытия. Время очень важно. Ставки высоки как никогда. Это в буквальном смысле пан или пропал.

Что же делать? Вы снова обдумываете решение, которое, возможно, приведет вас к тем глубоким жизненным ценностям, которые вы ищете. Страх перед повторным прыжком в неизвестность еще сильнее, чем раньше. Вы знаете, что нужно забыть про неудачный результат предыдущей попытки и снова прыгнуть, рискнуть, положиться на интуицию. Но вы также осознаете, что ваша предыдущая попытка, когда вы собрали все силы, обернулась ошибкой и эта ошибка стоила вам многих лет. Именно поэтому ваша вера в себя как в надежный указатель жизненного курса подорвана. Она ковыляет рядом, а вы нуждаетесь в ней больше, чем когда-либо, чтобы снова бесстрашно погрузиться в долгосрочные изменения без гарантии, что ваши усилия, эмоции и все сокращающийся запас времени окупятся. В такие моменты напряжение между желаемым и действительным может стать невыносимым.

Встревоженные этой альтернативой, вы обращаетесь к старым друзьям, самообману и его наперснику, духу серьезности. Они всегда рядом, только и ждут, чтоб их поманили, зная, что вы призовете их, как только станет слишком туго в этом пугающем мире, где приходится нести ответственность за свою жизнь. Если вы несчастны и измучены в браке, они напомнят «Ты связан своим “да”» и посоветуют «Поживем — увидим, возможно, дела поправятся». В случае с карьерным тупиком будут призывать: «Не бросай. Все приходит к тому, кто умеет ждать». Эта парочка действительно решает насущную проблему — помогает справиться с тревогой, которая неотступно следует за вами день и ночь. Вы успокаиваетесь, получая маскирующее средство от пустоты и рутины, защиту от отчаяния, вызванного потраченными впустую ресурсами, и от болезненного испытания бесконечными попытками. А затем на вас надевают маску и дают наркоз от непереносимой боли реальной жизни.

Естественно, все может быть и не так. Но, чтобы шагнуть в неизвестность, потребуется куда больше мужества и усилий, чем если ничего не менять. Ниже — история одного моего знакомого, нашедшего магическое заклинание, которое помогло ему сделать этот шаг.

СЭМ И ПОДХОД «ДА... И»

Я работал вместе с молодым человеком по имени Сэм. Он из тех, о ком говорят, что они боятся отношений. Сэм каждые выходные ходил на свидания, легко вступал в интимные связи, но бежал без оглядки, как только дело принимало серьезный оборот. В двадцать лет каждая новая встреча и новый сексуальный партнер приносили удовольствие. Но в тридцать такие отношения с женщинами перестали его удовлетворять, а то и вовсе наскучили. Он чувствовал себя одиноко и хотел большего. Целыми днями его преследовала навязчивая мысль о серьезных отношениях, то доставляя зудящее чувство дискомфорта, то погружая в раздирающую смесь тревоги и безысходности. Пытаясь найти себе пару, Сэм испробовал все приемы — от приложений для знакомств до быстрых и обычных свиданий.

Часто молодой человек забегал ко мне в офис, выкроив несколько минут, чтобы рассказать об очередном рискованном предприятии в профессиональном мире поиска второй половины. Обычно он воодушевлялся какой-нибудь идеей, но потом возвращался разочарованный. Я считал, что Сэм неистово хотел, чтобы ему помогли в вопросах, где требуется более глубокая работа над собой. Ему препятствовало нежелание полностью открыться, и это мешало найти свою пару. Но я не хотел вмешиваться и молчал.

В тот день, когда Сэм сообщил, что собирается посещать игровые занятия по импровизации для одиноких людей, я сделал то же, что и обычно: покивал и сказал какие-то

поощряющие слова, хотя на самом деле мысленно закатил глаза. Я читал про эти занятия: весело, но напоминает секту, нацеленную на выуживание денег.

Однако после занятий Сэм не выглядел разочарованным. Ему понравилось. В перерывах между моими сеансами он плюхался на кушетку и рассказывал, как проходят занятия.

— Главный момент — это «да... и», — вещал Сэм.

«Да... и» — это девиз импровизации, ее основное правило. Вы говорите: «Я жираф», я соглашаюсь с этой новой реальностью («да»), но добавляю «и»: «А я марсианин, повстречавший первое живое существо на Земле!» Я понимал, почему концепция «да... и» — важная часть импровизации, но в жизни в качестве стратегии по преодолению проблем в отношениях это слишком банально: еще один лозунг о свиданиях и серьезных чувствах, озвученный в украденные от наших рабочих дней минуты. Сэм наслушался бредней и теперь повторял свои ритуальные заклинания.

Шли недели, а молодой человек все продолжал рассказывать мне о занятиях. Такое постоянство было в новинку. Более того, Сэм познакомился там с женщиной по имени Лиза, и они начали встречаться.

Во время кратковременных встреч в моем офисе молодой человек рассказывал, как разворачиваются их отношения. Когда я задавал вопросы, он всегда давал один и тот же раздражающий меня ответ:

— Да... и. Наши отношения формируются в духе «да... и».

Я вообще терпеть не могу разные лозунги, а этот особенно действовал мне на нервы. В моем представлении нет хуже отношения к сделке. Когда ответственно подходишь к чему-то — это «да», и никаких «и», «если» или «но» быть не может.

Сэм нашел другую работу и ушел. Примерно через год я получил приглашение на его свадьбу. Они с Лизой собирались соединиться узами брака.

Я подумал, что неплохо было бы увидеться, и позвонил Сэму.

— Значит, в итоге все получилось, — сказал я, когда мы устроились в баре. — Ты был так уверен, что не сможешь никого найти и остепениться.

— Знаю, — ответил Сэм. — Это все благодаря занятиям по импровизации. Они перевернули мое сознание.

— Неужели?

— Да, эта концепция «да... и». Пора было что-то осознать, и эта идея подвернулась как раз вовремя.

Я почувствовал инстинктивное желание сжать переносицу пальцами и покачать головой: похоже, Сэм никогда не вырвется из этой секты. Но не хотел показаться невежливым.

Сэм продолжал:

— Понимаешь, в чем дело: я боялся серьезных отношений, потому что считал, что придется пожертвовать чем-то. Главным образом — своей свободой. Но как только я начал рассматривать брак в рамках «да... и», он стал скорее напоминать договор, который мы с Лизой подписываем, а затем добавляем туда множество «и».

Эта речь напомнила мне старого Сэма. Я понимал это так: парень хочет внести дополнения в брачный договор, добавить пару пунктов, которые смогут гарантировать ему свободу, когда необходимо. Он не может связать себя обязательствами по отношению к партнеру, поэтому ищет компромисс. Да, Лиза станет его женой, а он сохранит свободу действий.

Я не мог остаться в стороне и допустить такое. Кому-то нужно было лопнуть шар отрицания Сэма, пока не поздно.

— Сэм, извини, эта концепция «да... и»... Не говоришь ли ты на самом деле о том, чтобы не связывать себя обязательствами?

— Что ты имеешь в виду?

— Меня смущает часть «и». Она как-то не вяжется с чувством долга. Как будто ты говоришь: да, я принес обет — и могу

разорвать узы брака в любое время. Или: да, я взял обязательство — и теперь могу спать с кем угодно.

К моему удивлению, Сэм рассмеялся, слегка покачивая головой. Я почувствовал намек на жалость и превосходство.

— Друг, ты не понимаешь. «Да» относится к обязательству, а «и» — к тому, что мы с Лизой хотим с ним делать. Эта прибавка не ослабляет наши обеты, а делает их сильнее.

— Сэм, я и правда не понимаю.

— Идея такова: мы дали друг другу обещание, и теперь наша жизнь может стать серией таких обещаний. Мы будем решать, где путешествовать, как обустроить дом, заводить ли детей, если заводить, то воспитывать ли их в соответствии с нашими ценностями, и, возможно, насколько моногамными хотим быть.

Теперь я начинал понимать, что он имеет в виду, но — вы можете назвать меня старомодным — упоминание моногамии не дало моим подозрениям развеяться полностью.

— Сэм, я понял. Но вот момент, что можно иметь других партнеров...

— Мне хорошо и вдвоем. Скорее всего, никого больше не появится. Но выбор все равно остается. И пока мы помним о своем «да», мы принимаем все решения вместе.

— Да, кажется, я понимаю, о чем ты, — ответил я, оставив в стороне свое высокомерие.

— Видишь ли, я полагаю, что на самом деле я не боялся сблизиться с женщиной. Я опасался, что долгосрочные отношения меня ограничат. Но теперь я рассматриваю их как новую форму свободы, поскольку мы оба следуем концепции «да... и».

— Понимаю.

— Когда я был одинок, мне все время приходилось принимать решения, и холостяцкая жизнь тоже имела кучу ограничений. Теперь, в браке, тоже придется принимать

решения и жертвовать своей независимостью, но он дает и определенную степень свободы. В этом плане женитьба ничем не отличается от холостой жизни, просто теперь я часть проекта, где участвует кто-то еще.

— Да, Сэм, теперь я понял.

Твердая корка моих предубеждений против лозунгов и разных приемов лопнула. Я теперь осознавал, о чем все это время говорил молодой человек. Концепция «да... и» помогла Сэму переключиться с подхода к обязательствам в духе серьезности — когда брак рассматривается как конвейер норм и правил, увозящий в будущее, которое невозможно контролировать, — на восприятие женитьбы как игры, предусматривающей пластичность и возможность подстроить устойчивую форму под себя.

«Игра — это не просто излияние чувств, — пишет джазовый музыкант Брэнфорд Марсалис[8]. — Истинная свобода — в структуре». Описывая стихийное взаимодействие структуры и импровизации, лежащее в основе джазовой музыки, Марсалис фокусирует внимание на существенном напряжении между чем-то прочным, что вы делаете пластичным через творчество. Как отметил мой любимый психоаналитик Дональд Винникотт[9]: «Невозможно быть оригинальным, кроме как основываясь на традициях». Именно это делали Сэм и Лиза: искали свой путь в рамках института брака.

Я сейчас думаю о подходе Сэма к своей женитьбе, как этот шаг повлиял на его неизвестное будущее и как «дух игры» позволяет воображать, изобретать и творить все в тех же жестко очерченных рамках. Лиза — партнер молодого человека по игре (в лучшем смысле этого слова), вместе они будут оживлять то, что казалось статичным: брачные договоренности, общественные ожидания в отношении брака, общие требования к взрослой жизни. Именно так делают дети в своих играх; то же происходит и в сказках, когда оживают предметы.

Дух игры превращает боязнь ответственности за свою жизнь в волнующую признательность за этот дар: возможность быть автором своей жизни. Вопрос «Что дальше?» становится самым лучшим, а неизвестное будущее предстает как изобилие возможностей обдуманного выбора.

Жизнь — это импровизация, и именно в ней заключена человеческая сущность. Доказательством тому служит наличие у нас новой коры головного мозга — в отличие от остального животного мира. Эта область в передней части черепа позволяет человеку разрабатывать варианты, преобразовывать старое в новое, прислушиваться к другим и сотрудничать с ними, оценивать чужой опыт, признавая его значимым и новаторским. Эта характерная черта проявляется впервые, когда ребенок улыбается своим родителям, заявляя свое «да», а они в ответ улыбаются этой новой реальности — это их «и». Опыт «да... и» продолжает вдохновлять вашу жизнь. Но это уже далеко не естественное поведение, как в детстве.

В юности импровизация появляется сама собой, освобожденная в ходе серьезной работы над осознанием личной ответственности и конечности бытия. Чем старше вы становитесь, тем больше усилий требует такой подход. В отличие от предыдущих лет, теперь понадобится мужество, чтобы идти по пути надежды и веры, несмотря на опасения, что вы несете ответственность за последствия каждого «и».

Импровизировать — значит действовать, опираясь на надежду и без особой боязни: сказать ситуации «да» и найти альтернативные варианты. Это и значит верить — полагать, что в результате ваших действий случится что-то хорошее. Вы уже видели, насколько нам, взрослым, тяжело — если не сказать болезненно — дается такое отношение к миру.

Тревога — ваш враг

«...Беспокойства от жизни никак нельзя избежать — только ценой апатии или замораживания чувств и воображения», — написал великий экзистенциальный психолог Ролло Мэй[10]. Другими словами, под лежачий камень и вода не течет. Перемены всегда сопровождаются страданиями, которые связаны с осознанием своей единоличной ответственности. Десять причин не меняться свидетельствуют о том, что часто основное стремление — защитить себя от боли. Не желая испытывать мучения, вы неизбежно перекрываете путь преобразованиям.

У меня несколько татуировок (кстати, на голени — Гарольд и его фиолетовый мелок). Для меня (как и для многих) татуировки — как чипсы Pringles: «Если попробовал — уже не остановишься». Как только мне нанесли первый рисунок, я уже знал, что будут и другие. Все знают, что процесс это болезненный. Я не мазохист — любой, кто меня знает, это подтвердит, — с трудом терплю боль, и все же именно введение краски под кожу привлекает меня больше всего. Я понимаю, что происходит нечто непреходящее, проникающее глубоко внутрь. В сущности, будь татуаж безболезненным, я вряд ли заинтересовался бы им. Но вот еще одно важное наблюдение, связанное с мучительностью этого процесса: если бы мне не вводили под кожу краску, а кололи иглой без определенной цели, я бы корчился в страданиях, ныл и жаловался. А если бы мне нарочно причиняли боль или, хуже того, делали это против моего желания? Я бы назвал это пыткой.

В отношении физической боли давно доказано: в зависимости от условий и того, что происходит вокруг, она ощущается по-разному[11, 12]. То же самое правомерно в отношении мучений от осознания собственного одиночества. Если вы рассматриваете его исключительно как угрозу — неявную,

но пугающую перспективу, — вы лишаете его смысла. Ваша тревога становится чужаком, монстром, атакующим броню самообмана. Но если вы взглянете на нее как на неизбежного спутника перемен, она не перестанет страшить и мучить вас, но подтвердит, что вы меняетесь. Часто это единственное свидетельство преобразований.

«Осмелиться — значит на мгновение потерять опору, не осмелиться — значит навсегда потерять себя», — писал Сёрен Кьеркегор. Дядюшка Сёрен понял это. Но не забывайте: отвага — это не просто качество, придется отважиться, точно так же как риск — не только смелость, но и способность рискнуть.

«Просто сделай это!», «Просто отважься на решительный шаг!», «Просто рискни!». Когда речь о преобразованиях — особенно таких, которые способны изменить жизнь, — подобные советы просто глупы. В сумасшедшем запутанном мире перемен нет никаких «просто». Решившись на изменения, вы сталкиваетесь с реально существующим чувством одиночества; с реальным шансом, что на горизонте появятся новые, требующие больших сил задачи; с реальным фактом, что можно потерять крупицу золота в груде впустую потраченных усилий; с реальной возможностью, что цель, которую вы ставите, окажется бессмысленной; и с реальной вероятностью существенного разочарования. Осмелиться — значит рискнуть, и риск этот реально существует. Личностные изменения — на самом деле всегда риск, связанный с подлинным подходом к жизни. Риск реально существует, поскольку и вы реально существуете.

Когда речь заходит о преобразовании себя, нам предлагают мошенническую сделку. Отважься на перемены — и ощути тревогу при мыслях о риске. Не меняйся — и вроде бы нет опасности, значит, нет и тревоги. Этот сценарий написан специально в поддержку существующей реальности.

В ходе преобразований вы получаете сигнал тревоги: «Внимание, внимание, вы подвергаетесь риску!» Беспокойство умоляет вас бежать. Если же вы ничего не делаете, самообман и дух серьезности отгораживают вас от подобных сообщений о существенной угрозе, которая возникнет, если все оставить как есть.

Отнюдь не заключение

Я это сделал! Несмотря на силы, которые удерживали меня от завершения шестой главы, — уютную постель, соблазнительный рецепт фондю в лодочке из хлеба, мучительное сознание совершенного одиночества, ощущение неготовности, нервирующий вопрос «Что дальше?» и борьбу с мыслью, что я ввязываюсь в дело, не имея гарантии, что выиграю больше, чем проиграю, — я закончил. Я достиг противоположного берега.

Я крут!

Не совсем так. Завтра, в районе пяти утра, я проснусь в темноте, намереваясь начать писать следующую главу. И я не знаю, чем все это закончится.

Глава 7

Нет причин, по которым ты не можешь это сделать

Благословен тот, кто ничего не ждет, потому что никогда не разочаруется.

Александр Поуп

Четвертая причина: сопротивление изменениям защищает от собственных ожиданий.
Пятая причина: сопротивление изменениям защищает от ожиданий других.

Когда Макс звонит из колледжа, чтобы сообщить, что получил хорошую отметку, я всегда стараюсь сосредоточиться на этом конкретном радостном событии. И все-таки разговор переходит на обсуждение других возможных успехов в будущем. «Хорошо, что ты получил лучшую отметку», — говорю я. И через несколько минут, вопреки голосу рассудка, добавляю: «Если будешь продолжать в том же духе, то выйдешь на отличную итоговую отметку!» Я почти физически ощущаю раздражение сына, несмотря на разделяющие нас три тысячи миль. Но не останавливаюсь. Если прокрутить

все в замедленной съемке, видно, как срабатывает сигнализация: «Остановись, смотри и слушай!» Но я спрашиваю: «А что с другими предметами?»

В таких слишком уж часто повторяющихся разговорах сообщение Макса об успехе в определенной области трансформируется в мои более высокие ожидания. Он уделяет минутку, чтобы получить мое признание за конкретную заслугу. Но его сообщение лишь мотивирует меня думать о том, чего еще он может достичь. Точно выверенные, но высокие ожидания — прерогатива родителей (если мои запросы не меняются — значит, я расслабился), так что, делая подобные замечания, я не чувствую, что отклонился от нормы. Что же касается Макса, я, по сути, повышаю ему планку.

На самом деле ее повышаю не я. Ее повышает мой сын, получив хорошую отметку. Его желание рискнуть и хорошо учиться приводит к последствиям в виде моих докучливых растущих ожиданий. Какой-то частью сознания он это улавливает. Я просто отец, который не может держать рот на замке, понимая очевидное.

Мой сын — упорный парень. Хоть его и раздражают мои понукания, он способен переварить идею, что положительные перемены повышают мои ожидания в отношении него. Уверен, он беспокоится, куда они могут привести, но я также знаю, что его надежда и вера в способность хорошо учиться перевешивают тревогу и, получив «отлично», он чувствует себя вдохновленным, а не подавленным. Это правило справедливо не для всех, знаю, оно не всегда работает и для Макса.

Вопрос «Что дальше?» в причине номер два подразумевает, что успешное преобразование себя повышает как ваши ожидания, так и ожидания других в отношении вас. Это факт: чем более вы успешны, тем больше ждут от вас окружающие, включая вас самих. Вторая причина не меняться связана с тем, чтобы избежать осознания собственной

ответственности. Понимание факта, что только от тебя зависит «Что дальше?», заставляет содрогнуться от беспокойства. Причины номер четыре и пять, напротив, демонстрируют связь такого осознания со страхом надежды. Разница едва ощутимая, но значительная. Четвертая и пятая причины касаются не только ответственности за свое будущее. Вы опасаетесь, что, изменившись, повысите планку ожиданий (как своих, так и чужих), что эти ожидания спровоцируют более амбициозные надежды и вы решитесь осваивать новые высоты, с которых можно и сорваться.

«Нет причин, по которым ты не можешь это сделать» и боязнь надежды

Ожидания имеют свойство расти. Как вширь — расцветая и подпитываясь успехом, когда вы ставите новые задачи: «Если я могу потреблять меньше кофеина, значит, мне по силам сократить и количество углеводов»; так и ввысь — ставя более сложные цели: «Если получается потреблять меньше углеводов, значит, я могу совсем от них отказаться». В любом случае вы слышите раздражающую вас фразу: «Нет причин, по которым ты не можешь это сделать». Иными словами, достигнув успеха в одном, вы понимаете, что любые оправдания в отношении других необходимых целей — это вздор.

Самоэффективность — концепция Альберта Бандуры[1], которую я связываю с верой, — касается способности держать ситуацию под контролем. Преуспев в чем-то конкретном, вы повышаете общий уровень самоэффективности. Возможно, жизненный опыт уже подсказал вам это: справившись с одним делом, вы начинаете верить, что справитесь и с другим. Вообще-то вся жизнь состоит из маленьких заразных моментов успеха. Вы научились ездить на велосипеде, получили первую «пятерку», решились противостоять хулигану. Что вы почувствовали? «Я освоил езду

на велосипеде», «Я справился с диктантом», «Я научился не бояться хулиганов»? Или более общее утверждение: «Я могу все!» Готов поспорить, что это был второй вариант.

Подобная мысль, касающаяся надежды, есть у Левина. С каждым важным шагом надежда возрастает: «Успешный человек обычно определяет свою очередную цель таким образом, чтобы она ненамного превышала ту, что была достигнута им ранее. Таким образом, он постепенно увеличивает уровень своих притязаний. И хотя в конце концов он руководствуется некоей идеальной целью, которая может быть относительно недостижимой, цели следующего этапа остаются вполне реалистичными и соответствуют его актуальному положению»[2].

По мнению Левина, вы двигаетесь к серьезным целям, решая по пути менее значительные задачи. Вы хотите взять 90 килограммов в жиме лежа. Сегодня вы ставите цель на 50 килограммов. У вас есть стимул к выполнению этой задачи: она вам по плечу и приближает к конечной цели. Вы делаете три подхода по 10, жмете 50 килограммов и повышаете планку до 55, когда в следующий раз идете в спортзал. Каждый маленький шаг мотивирует идти дальше.

Топливо, которое питает ваш двигатель на пути к цели, вы получаете при помощи маленьких шажков по дороге преобразований. Это воодушевляющая концепция. Она означает, что надежду необязательно помещать в зарядное устройство. Вы как Toyota Prius: чем дольше движетесь по направлению к цели, тем больше заряжается ваша надежда. Прекрасное положение дел может омрачить только возможная травма в результате глубокого разочарования и возникшая вследствие этого боязнь надежды.

Взяв курс на перемены, вы знаете по своему опыту, что каждое успешное преобразование, вероятно, приведет вас к следующему этапу изменений, которые лежат на полочке

и только вас и ждут. Если вы непомерно одержимы боязнью разочарования, вы опасаетесь доставать эти преобразования с полки. И это беспокойство порождает новые поводы для тревоги: перемены повысят ваши ожидания и ожидания других людей в отношении того, на что вы способны.

Как только вы чего-то достигли, на ум быстро приходит фраза: «Нет причин, по которым ты не можешь это сделать», поскольку — как в случае с Максом — вы проявили себя как активную действующую силу.

Из всех жизненных достижений способность измениться самому наиболее отчетливо свидетельствует об ответственности.

Скажем, вы хотите сэкономить на ремонте дома. Вы находите это занятие скучным и не получаете от него никакого удовлетворения. Но, оплачивая услуги профессионалов в течение многих лет, вы пришли к выводу, что могли бы сделать все сами.

В ванной подтекает кран. Прежде вы не имели дела с сантехникой, поэтому берете мобильный телефон, заходите на YouTube, ищете обучающее видео и чините кран. Вы думаете: «Раз я смог справиться со смесителем, то смогу и залатать эту дыру в гипсокартоне». Не то чтобы вы не в восторге от предстоящей задачи, но ничто не препятствует ее выполнению. Охвачены ли вы экзистенциальной тревогой? Скорее всего, в небольшой степени. Вы научились чинить смеситель; нет причин, по которым вы не можете научиться ремонтировать другие вещи. И это поможет вам сэкономить.

Или, допустим, вы застенчивый человек. Это качество всегда мешало и в личной, и в профессиональной жизни, а особенно — в публичных выступлениях. Вы записываетесь на уроки ораторского искусства. На последнем занятии вы произносите отличную речь и завершаете обучение, экипированные необходимыми навыками и уверенностью, решив

чаще выступать на публике и начать использовать некогда так пугавшие презентации в PowerPoint. В данном случае «Нет причин, по которым ты не можешь это сделать» имеет более глубокий смысл, чем в примере с ремонтом крана. Вы смогли изменить важную часть себя, убрать барьер на пути к лучшей жизни. Вы починили самого себя. В этом примере «Нет причин, по которым ты не можешь это сделать» — не только навыки или стимул завершить дело, но и желание управлять своей жизнью, опираясь на надежду и веру. Это пугает. Пугает, потому что вдохновляет — как вас, так и тех, кто вас поддерживает.

«Вдохновляет», «повышает притязания» — все это выражения одного порядка. Когда вы воодушевлены происходящими в вас преобразованиями, вас переполняют надежда и вера и вы чувствуете, что живы.

Чем больше вас переполняют ощущения жизни и свободы, тем больше вы, ощутивший вкус ответственности, думаете о том, что делать с растущими ожиданиями. Когда вы чувствуете вдохновение, изменив в себе что-то, что вам мешало, вы воодушевлены тем, что осмелились шагнуть вперед, несмотря на противодействие экзистенциальной тревоги. Вы можете делать с жизнью что захотите. И раз уж вы один раз взяли на себя ответственность, нет причин, по которым вы не сможете сделать это снова.

Боязнь надежды, как я ее понимаю, — это страх ощутить себя беспомощным, когда не получаешь того, что считаешь важным и чего у тебя нет. Когда вы надеетесь измениться, вы рискуете нанести удар по вере в себя и в мир, если не достигнете задуманного. Именно поэтому мысль о возможном провале или успехе, а также соображения «Нет причин, по которым ты не можешь это сделать» не слишком вас волнуют, когда вы занимаетесь ремонтом, чтобы сэкономить деньги, но существенно пугают, если вы решили

брать уроки ораторского искусства. В первом случае цель скорее техническая. Нужно что-то починить, и, если у вас не получится, возможно, вы ощутите легкий укол, что неспособны упорядочить свою жизнь. Но, скорее всего, вы решите, что у вас не получается то, чем вам неинтересно заниматься. Во втором случае речь о глубоких преобразованиях себя. Существует вероятность, что вы свяжете отсутствующие навыки со своей личностью и способностью управлять жизнью. И в этой ситуации провал куда ощутимее влияет на надежду и веру.

Мы тратим непомерные силы, скрывая от самих себя и от остальных собственную ответственность. Объятые самообманом и духом серьезности, мы притворяемся оцепеневшими и безжизненными. Но когда мы меняем что-то в себе к лучшему, нас словно освещает луч прожектора: вот он, автор своего бытия. Мы раскрыты, игра окончена, вера в себя растет, и от нас ожидают большего: «Если ты смог собрать силы и сбросить десять фунтов, нет причин, по которым ты не можешь взять себя в руки и пойти на свидание».

Несмотря на то что притворяться мертвым у нас получается ненамеренно, это все же постановка, мы играем. Контроль ожиданий — тоже представление: мы стараемся дышать редко и едва уловимо, вдруг нас заметят? Это пьеса, где вы одновременно и актер, и зритель. Вы напоминаете Джима из предыдущей главы: организация звонков по графику позволила ему выглядеть пассивным в своих глазах и в глазах специалистов.

Представление, связанное с контролем ожиданий

Я сейчас пишу и думаю о своих читателях: поймете ли вы, о чем я говорю, достаточно ли ясно я излагаю свои мысли и — самое важное — посмотрите ли вы на преобразования другими глазами. Но пишу я не только для вас, но и для себя,

в надежде, что пойму собственные аргументы и они окажут на меня влияние. Сейчас я даю представление для нас с вами. Мы сидим в зрительном зале и ждем, что же я сделаю на сцене.

Можете этого не замечать, но и вы тоже всегда участвуете в таком преставлении — драматургии, по выражению знаменитого социолога Ирвинга Гофмана*[3], — где вы одновременно и играете на сцене, и выступаете в роли зрителя. Другой выдающийся ученый, Чарльз Кули**[4], считал, что все мы — «зеркальное я»: воспринимаем себя такими, какими видят нас окружающие. Но вы не пассивны перед своими зрителями. В зависимости от представления, которое даете, вы преобразуете тот образ, который от них получаете. Это означает, что ваши установки придерживаться самообмана или честных намерений — не просто внутренние решения, а внешние проявления, свидетелями которых становятся другие люди и вы сами.

Когда вы выбираете самообман (скрывая, что несете ответственность за свою жизнь), то становитесь марионеткой, действуя так, словно вами управляют нити, находящиеся в руках внешних сил. Ваши ноги едва касаются пола, руки неуклюже дергаются от натягиваний нитей, вы скрываете от себя и от зрителей, что на самом деле вы хозяин своей жизни. Нити, вага, рука кукловода — все это бутафория.

---

* Ирвинг Гофман Ирвинг Гофман (1922–1982) — американский социолог. Представлял межличностные взаимодействия как своеобразный театр, в котором люди — одновременно и актеры, и зрители, а взаимодействие происходит через определенные «социальные маски». Направление, которое он создал, называют «драматургической перспективой в социологии». *Прим. науч. ред.*

** Чарлз Хоортон Ку́ли (1864–1929) — американский социолог и социальный психолог. Изучал влияние сознания на на формирование социальных процессов. Считал, что социальная природа человека — это комплекс социальных чувств, установок и норм, который создается под влиянием взаимодействий в первичных, семейных и соседских группах. *Прим. науч. ред.*

МАРИОНЕТКА: ПЬЕСА В ТРЕХ ДЕЙСТВИЯХ

Действие первое, картина первая

Декорации: маленькая тесная квартира, вечер.
Вы (*просыпаетесь после непродолжительного сна, садитесь на диване, потягиваетесь и зеваете*). Боже мой! Только взгляните на время. Тренироваться уже слишком поздно!

Действие второе, картина первая

Декорации: унылая комната отдыха в большом офисном помещении с отгороженными рабочими местами.
Вы (*поворачиваясь к сидящему рядом коллеге*). Никак не могу выкроить время, чтобы заняться спортом!

Действие третье, картина первая

Декорации: внутри малогабаритного автомобиля.
Вы (*шепчете себе под нос*). Сегодня необходимо потренироваться. Но сначала мне нужно в магазин.

Занавес. Ваша кукла так и не попала в кукольный спортзал.

Конец

В ходе представления такого рода ваша цель — не дать зрителям заподозрить вашу ответственность, сохранить их ожидания на самом низком уровне. Вы не только представляете себя другим, как будто вами управляет невидимый кукловод, но и выдаете свою неспособность попасть в спортзал за обусловленную судьбой, а не вашим выбором («Уже поздно», «Не могу выкроить время», «Мне нужно в магазин»). Вы не хотите, чтобы зрители воспринимали вас как ответственного индивида, потому что в зале сидите и вы — боящийся понять, что способны предпринять что-то, и они — ваши родственники,

друзья, коллеги, врачи, — которых вы не хотите вдохновить только для того, чтобы потом разочаровать. Если вы сможете играть как марионетка, в зеркале, которое представляет из себя ваша публика, вы увидите безжизненный кусок дерева. И никто не понадеется, что вы начнете управлять жизнью, никто не разочаруется вашим выбором или решениями.

Снова вернемся к Джиму: это пустая оболочка, движение которой контролирует команда моих специалистов.

Если вы придерживаетесь честных намерений и духа игры (признавая, что именно вы хозяин своей жизни), представление будет прямо противоположным кукольному театру. Это игра одного актера без сценария. Как Сэм из предыдущей главы, который нашел путь к счастливому браку через подход «да... и», на сцене только вы, и вы импровизируете. Все, включая вас (а иногда — только вы), смотрят и ждут, что что-то произойдет. В этой пьесе, возможно, вы потеете на беговой дорожке, приговаривая: «Я хотел заняться спортом — и вот занимаюсь!» А в другой раз вы на диване — без конца едите, смотрите телевизор и шепчете: «Я хотел заняться спортом, но ленюсь». В обоих случаях вы несете ответственность за свои успехи или неудачи. «Это я на беговой дорожке, взял себя в руки и тренируюсь» или «Это я на диване, ленюсь». Невозможно избежать ожиданий зрителей, и это означает, что уровень их надежды, связанной с вами, будет меняться в зависимости от хода пьесы. Они уйдут со спектакля либо воодушевленные вашими будущими успехами, либо разочарованные.

Когда вы отваживаетесь повысить ожидания, ваше представление чаще направлено либо больше на себя, либо на других — в зависимости от того, кого вы хотите вдохновить или убедить в своей неспособности измениться. Четвертая причина не меняться связана с вашими собственными ожиданиями, а пятая — с ожиданиями других людей.

ЧЕТВЕРТАЯ ПРИЧИНА: СОПРОТИВЛЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯМ ЗАЩИЩАЕТ ОТ СОБСТВЕННЫХ ОЖИДАНИЙ

Когда в результате перемен в жизни ваши ожидания возрастают, всегда есть риск роста надежды и веры в себя. В связи с этим повышается и опасность разочароваться и пасть духом.

Уроки игры на гитаре

Вы уже сто раз пытались научиться играть на гитаре и всегда бросали после нескольких уроков. Вы решаете предпринять еще одну попытку. Ваши родственники и друзья уже «слышали эту песню». Вы не хотите, чтобы их сомнения и циничные комментарии деморализовали вас, поэтому ничего им не говорите. Вас воодушевляет мысль о грандиозном сюрпризе: однажды вы станете достаточно профессиональны, выйдете к ним и сыграете песню, доказав, что все ошибались. «На этот раз все получится, — думаете вы. — Проблема заключалась в давлении, которое я раньше чувствовал: все знали, что я беру уроки игры на гитаре, и ждали моих успехов».

Вы начинаете заниматься и обнаруживаете, что давление никуда не делось. Наоборот, с ростом навыков крепнет и надежда, что на этот раз все получится; и вместе с тем вы больше тревожитесь о возможном провале. Самостоятельная работа дома дается все сложнее: не из-за повторения одних и тех же приемов или объема задания, а потому что не хватает стимула продолжать заниматься и не бросать. Как будто что-то мешает вам взять гитару в руки.

Это страх надежды столкнулся с растущими ожиданиями. Единственный способ успокоиться — не завышать планку. Если не ждать от себя многого, меньше вероятность осознать, что ты хозяин положения... или самозванец. Иначе говоря, вы боитесь слишком обнадежить себя не только

в одной конкретной области, обычно это чувство касается жизни в целом. Чем больше вы боитесь надеяться, тем больше пытаетесь подавить свои растущие ожидания.

Вернемся к моему офису. Я сейчас как раз в нем, и здесь небольшой беспорядок. Прошлый опыт подсказывает мне, что если я сделаю уборку, то все быстро вернется в исходное состояние. Но я также знаю, что могу избежать неприятного чувства разочарования оттого, что убранный кабинет превращается в захламленный, если не буду наводить порядок. Закрывая глаза на бардак, я мирюсь с одной неудачей (беспорядок в моем офисе сейчас) вместо двух (обычный разгром и моя неспособность поддерживать чистоту). В то же время, вместо того чтобы мучительно проходить через перемены, рост ожиданий в отношении себя и затем наблюдать собственное падение с новых высот, я предпочитаю постоянную зудящую мысль, что я человек, у которого бардак в кабинете. Проблема не в самом беспорядке, а в том, что убранный офис мешает мне скрывать от самого себя свои способности. Если я могу навести порядок, нет причин, по которым я не могу...

ПЯТАЯ ПРИЧИНА: СОПРОТИВЛЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯМ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ОЖИДАНИЙ ДРУГИХ

Добившись положительных преобразований, вы неизбежно повышаете ожидания окружающих и риск, что они начнут относиться к вам как к творцу своей жизни, требуя от вас большего.

И снова уроки игры на гитаре

Вы уже сто раз пытались научиться играть на гитаре и всегда бросали после нескольких уроков. Вы решаете предпринять еще одну попытку. И хотя вам невыносима мысль, что близкие узнают об этом, вы чувствуете, что вам нужен надежный союзник, вдохновитель, который поддержит вас.

И вы знаете такого человека — это ваш старший брат. Он служит для вас примером, серьезен, всегда готов помочь и оптимистичен настолько, что иногда это вас раздражает. Но вы полагаете, что именно эти качества помогут вам преодолеть барьер очередной попытки. Брат соглашается вам помочь.

— Значит, ты хочешь, чтобы я заглядывал к тебе и говорил что-нибудь ободряющее?

— Да, что-то в этом роде.

— И давал пинка, когда ты начнешь отлынивать?

— Непременно.

— И ты не станешь злиться на меня, когда я начну давить на тебя?

— Нет, не волнуйся.

— Отлично, ведь это мой конек. Все мои друзья подтвердят, что в вопросах мотивации я эксперт. Очень скоро ты будешь играть как Джимми Пейдж.

После первого занятия вы звоните брату.

— Уверен, что в этот раз все по-другому, — сообщаете вы. — Я чувствую, что созрел.

— Похоже, что это так, старик, — отвечает он. — На этот раз все получится, нутром чую! Продолжай в том же духе! Жду не дождусь, когда услышу твою игру!

Вы вешаете трубку, чувствуя себя неувереннее, чем до звонка. Энтузиазм брата чрезмерен, учитывая, что это всего лишь первый урок. Но он же оказывает вам услугу. Неужели вы будете учить его, как вас мотивировать.

Вы всю неделю усердно упражнялись, и следующий урок проходит гладко. Вы снова звоните брату.

— Старик, это просто здорово! — восклицает он. — Ну и ну, я уже и сам подумываю, не начать ли брать уроки!

Вы размышляете: «Это всего лишь второй урок. Не слишком ли много восторгов?» Но что поделать? Это же ваш брат.

На следующей неделе вы упражняетесь лишь четыре дня из семи. Урок проходит хорошо, но преподаватель просит проиграть еще раз пару страниц из сборника упражнений. Вечером вы решаете, что, пожалуй, не стоит звонить брату. Но он сам набирает вас.

— Привет, тренер на проводе. Как прошел урок?

Вы отвечаете, что не так уж и хорошо, рассказываете про то, что тренировались не все дни и что некоторые упражнения требуют повторения.

— Ничего страшного! Не вешай нос! Все идет прекрасно! Давай представим: ты на вечеринке, никто не знает, что ты берешь уроки. Родители тоже там. В углу стоит гитара. Ты берешь ее. Все не верят своим глазам — этот парень собирается играть! Разговоры смолкают. Представил?

— Э-э-э... Ну да.

— Ты дергаешь струны — ничего грандиозного, «Дым над водой». Но в этом-то и фокус! Ты начал играть как Кирк Хэммет! С ума можно сойти! Все ошеломлены. Ты закончил играть, в комнате тихо. Кто-то начинает аплодировать, остальные подхватывают, слышатся одобрительные возгласы, начинается ажиотаж... Понимаешь, о чем я?

— Да, да, я понял, — мямлите вы.

— Класс! Сохрани эту картинку и иди упражняться!

Пип, пип, пип...

На следующей неделе вы занимаетесь всего три раза, и урок проходит из рук вон плохо. Вы не отвечаете на звонки брата. Когда раздается стук в дверь, вы сразу понимаете, кто это.

— Послушай, — говорит он, заходя в квартиру. — Ты сам попросил, чтобы я тебя мотивировал. Неужели ты думаешь, что я сдамся так просто?

— Нет, конечно.

— Тогда не мешай мне делать то, что я должен.

— Прости.

Он хватает вас за плечи и смотрит прямо в глаза:

— Нельзя сдаваться! Я уверен, что тебе это по плечу, совершенно уверен! Я знаю, на этот раз все получится! Если ты преуспеешь в игре на гитаре, перед тобой откроются все двери! Ты хотел пойти на курсы профессиональных ведущих, позвонить своему личному тренеру, пригласить на свидание коллегу, о которой ты говорил... Все это рядом, стоит протянуть руку. Ну-ка положи пульт и иди заниматься!

— Хорошо.

— Я жду.

— Прямо сейчас?

— Да, прямо сейчас!

Вы берете гитару, открываете сборник упражнений, начинаете бренчать.

— Видишь, не так сложно! — брат ухмыляется, пятится к двери, наблюдая за вами, открывает дверь и уходит.

Вы упражняетесь еще несколько минут, затем выглядываете из окна, чтобы убедиться, что он ушел, кладете гитару и берете пульт.

На следующий день вы звоните преподавателю и оставляете сообщение на автоответчике, что приостанавливаете занятия.

Это карикатура на ситуацию, когда вы настолько завышаете чужие ожидания, что потом не хотите ничего менять. Когда вы решаетесь на преобразования, главное, что вас волнует: вы сначала воодушевите окружающих, а потом подведете их.

Давайте представим, что вы решили сесть на диету. Первое решение, которое предстоит принять, — какую систему питания выбрать. Аткинса? Диету Южного пляжа? Палео или кетогенную диету? Если мы с вами похожи, то следующее решение, которое придется принять сразу же, — говорить ли

окружающим, что ты на диете, или нет? Если сказать — возможно, это будет полезно: не придется врать, и вы обретете поддержку. Но когда вы забросите диету, люди заметят, что вы едите чизбургер. С другой стороны, храня все в секрете, вы не повысите ничьих ожиданий. И ваш провал не станет общим достоянием. Опять же, если вы никому ничего не расскажете, в какой-то момент окружающие заметят, что вы похудели. И тогда придерживаться диеты станет сложнее; а если вы не сможете, то люди увидят, что вы снова поправились.

Вернемся к порядку в рабочем кабинете: если я уберусь в нем, то повышу не только собственные ожидания, но и ожидания моих сотрудников и клиентов. Не могу сказать, что перемены их особо вдохновят, но они точно заметят разницу. И если я не смогу поддерживать офис в чистоте, они станут свидетелями моего провала. И я буду чувствовать себя плохо из-за такой малости, которую видит мой зритель. Когда в кабинете порядок, окружающие понимают, что все в моих руках. Когда бардак — они придерживаются противоположного мнения.

Я верю, что именно эта причина не меняться оказывает самое мощное воздействие на людей, с которыми я работаю как специалист. Для тех, кого долгое время считали душевнобольными, риск разочаровать окружающих равняется или превосходит риск разочароваться в себе. Это происходит потому, что практически единственной целью в их жизни — фактически их работой — стало стремление измениться. И все, кто помогает таким людям, сосредоточивают свое внимание именно на переменах[5]. Каждый день такие пациенты просыпаются и следуют своему терапевтическому плану — выполняют свою работу, — чтобы стать лучше. Окружающие ждут от них перемен и последующих шагов. Специалисты в области психического здоровья и члены семей разрабатывают план лечения, дают рекомендации, предлагают новые методы.

Те, для кого все это делается, знают, что любые изменения будут замечены и зафиксированы (в медицинских картах, в ходе консилиумов, в виде звонков родителям и даже в обычных офисных разговорах) как хороший признак на пути к полному выздоровлению. Такие перемены будут отмечены удовлетворенными врачами, испытавшими облегчение, и полными надежд членами семьи. Но верно и обратное: любая малейшая неудача рассматривается и фиксируется как огромный шаг назад. Разочарование распространяется как нефтяное пятно, охватывая пациентов, специалистов, членов семьи и друзей. Это порочный круг, в который большинство из вас никогда не попадет. Для того, кто находится внутри этой системы, существующая реальность кажется привлекательной именно потому, что в процессе их лечения участвует множество людей, наблюдающих и выносящих свой приговор, а также из-за своего глубокого разочарования в мечтах стать самодостаточным и успешным.

Это одна из причин, по которой, как я думаю, в моей сфере отводят неправильную роль мотивации и функционированию. В основном их рассматривают как симптомы психического заболевания, хотя часто — может быть, чаще всего — это следствие нашего отношения.

Уверен, что моих клиентов чаще волнует уровень ожиданий окружающих, чем тех, кто не подвергается такому наблюдению, часто из благих целей. Планы лечения, столь зацикленные на изменениях, — благодатная почва для того, чтобы стать одержимым ожиданиями. Но ни у кого из нас нет иммунитета от подобного вида тревоги.

Решившись на личностные изменения, все мы разными путями и в разной степени стремимся контролировать уровень прогнозов на будущее, отгораживаясь от завышенных ожиданий — своих, чужих или и тех и других.

На самом деле я считаю, что многие типы поведения, которые люди демонстрируют, сопротивляясь переменам в себе, и которые мы обычно считаем присущими им чертами характера (лень, удрученность, тревога, упрямство, недостаток мужества, приспосабливаемость), — часто результаты ролей, которые они играют, чтобы контролировать уровень ожиданий.

Я считаю себя экспертом в этой области. Не потому, что провел исследования, изучал литературу или занимался профессиональными наблюдениями, а на основе собственного опыта.

СВЕТ, КАМЕРА, МОТОР! КОНТРОЛЬ ОЖИДАНИЙ

Изгой

Я рос в 1960–1970-х годах в студенческом городке в Южной Калифорнии. В лучших традициях город был разделен на две части, отличающиеся не столько социальными классами, сколько стилем жизни. В одной части города жили профессора и студенты, в большинстве своем представляющие контркультуру. В другой части — специалисты, которые ездили на работу в Лос-Анджелес. Я ходил в экспериментальную начальную школу в «студенческой» части города. В процессе обучения учителя использовали различные творческие приемы, стараясь заинтересовать детей, отказывались от отметок и часто преподавали в демократичной манере, уделяя основное внимание индивидуальным особенностям детей. Среднюю школу я посещал в районе «специалистов». Это была обычная государственная школа с жесткой иерархией, системой тестирования на бланках Scantron, внушающей страх книгой для записи экзаменационных ответов, где все, конечно, измерялось отметками.

В начальной школе я выделялся, проявляя те качества, которые ценились в нашем экспериментальном заведении: творческие способности, нестандартное мышление, желание

учиться — и все это с применением новых методов. На самом деле, оглядываясь назад (в основном с любовью), я улавливаю некую скрытую предвзятость. Догадываюсь, что добропорядочными учениками, которые желали учиться по учебникам, несколько пренебрегали. Их уважали, но звездами не считали. А я, с другой стороны, ею был. Читал я плохо, с ошибками писал слова и не дружил с математикой. Я витал в облаках и никак не мог привести в порядок свою парту (с разрешения учителя превращенную в форт). Зато я сдавал лучшие, творчески оформленные отчеты о прочитанных книгах, играл главные роли в школьных спектаклях и даже спроектировал и построил — с помощью учителя и его друзей-хиппи — огромного надувного дракона, достаточно большого, чтобы внутри мог поместиться человек. В те годы я в буквальном смысле чувствовал, что жизнь в моих руках. Я ощущал невероятную уверенность в своих силах. Щелчок пальцами — и все в моем распоряжении. Когда я перешел в среднюю школу, это чувство улетучилось.

Все ожидания в новой средней школе были связаны с моими слабыми местами. Я был сбит с толку и испытал культурный шок. Я до сих пор испытываю неловкость, вспоминая день, когда впервые сдал отчет о прочитанной книге. Я потратил несколько часов, чтобы сделать коллаж по роману «Изгои», а учитель после урока оттащил меня в сторону и сердито спросил: «Это что такое?»

Ситуацию усугубил школьный психолог, который поставил мне диагноз «нарушение обучаемости». Меня считали неспособным к обучению в тот период жизни, когда получение образования было основным социальным ожиданием и для меня, и для окружающих. В конвейере прекрасно отлаженного оборудования я чувствовал себя сломанным станком. Ежедневные походы в школу были сродни путешествию в страну без карты и владения языком. Я чувствовал себя беспомощным

и растерянным. Меня охватил стыд. Поскольку больше всего я подвергался гонениям, когда пытался учиться или самовыражаться теми способами, которые ценились в моей начальной школе, я перестал их использовать и изо всех сил старался играть по правилам. Но проблема заключалась в том, что я не мог следовать четко определенным инструкциям, я был иного склада. Именно поэтому мои попытки скрыть те способности, которые некогда так ценились, и соответствовать новой культуре обучения выставляли меня в том самом негативном свете, которого я старался избежать. Я начал сдаваться, даже не предпринимая попыток, потому что мысль о том, что все мои усилия окажутся напрасны, была непереносима. И хотя школа оказывала мне существенную поддержку — индивидуальные занятия после уроков и обучение в коррекционных классах, а не в основном потоке, — мои отметки продолжали снижаться. Я попал в порочный круг: больше не пытался учиться, поэтому казался учителю и самому себе менее способным, чем это было на самом деле.

Не видя пути к успеху, я остановился на стратегии, которую, по мнению социологов, выбирает большинство людей, становящихся изгоями: «интернализацию стигмы»[6]. Я объяснял свои проблемы себе и другим нарушением обучаемости. Будущее мое казалось мрачным, но, по крайней мере, появился повод обосновать мою плохую успеваемость причинами, отличными от моральных (такими как недисциплинированность или лень, например). В какой-то степени эта стратегия работала и на меня, сохраняя невысокий уровень ожиданий учителей и контролируя собственные стремления, чтобы очередной провал не стал крахом. «Нарушение обучаемости» стало частью меня — но только частью.

Я начал курить травку. И хотя курил я нечасто, в школе за мной закрепилась репутация наркомана. Раз уж я собрался играть роль неудачника, можно было надеть личину персонажа,

который не хочет пытаться, потому что это «круто». Это позволило несколько сбалансировать выбранную мной стигму. Я не был безнадежным неудачником, а сознательно уклонялся: крутой парень, тусующийся с другими крутыми ребятами, которые насмехаются над всеми, кто не из их круга.

Такие образы я выбрал для себя в средней школе — две «отрицательные идентичности», выражаясь словами знаменитого психолога Эрика Эриксона*[7]. Не имея положительных вариантов, я выбрал отрицательные роли неспособного к обучению и наркомана, надевая то одну маску, то другую в зависимости от того, с какой непосредственной опасностью я сталкивался.

Под всем этим налетом крутости и заявлением о собственной неспособности сохранялось мрачное чувство, что я не могу жить той жизнью, какой хотел бы. По ночам я лежал без сна, уставившись в темноту и ощущая пугающее чувство беспомощности. Когда-то я верил, что все в моих руках. Я мог сам сотворить свое будущее — так же, как сконструировал дракона. Теперь я понимал, что эта твердая уверенность была ошибочной. В то же время я остерегался любых других шагов, которые могли бы повлечь постыдное разочарование, снизив как свои, так и чужие ожидания в отношении себя. Это можно было сделать, надев маску ребенка, требующего особого подхода. Я был сломанной куклой, не имеющей ни способностей, ни стремлений.

Уверен, последствия социальных травм, полученных в то время, стали причинами моей текущей борьбы с беспорядком: стыд из-за неспособности быть организованным, с явным

* Эрик Хомбургер Эриксон (1902–1994) — психолог, психоаналитик. Автор теории стадий психосоциального развития, термина «кризис идентичности» и концепции эго-психологии, согласно которой именно Эго является источником уверенности в себе и собственной идентичности и отвечает за организацию жизни, выстраивание здоровых отношений с окружением и личностный рост. *Прим. науч. ред.*

намеком на ущербность, и усилия — уверен, порожденные боязнью надежды, — которые я прилагаю, чтобы взять себя в руки и просто сделать это: убрать свой кабинет. Когда я смотрю на свой бардак, во мне вновь воскресают (хотя и едва ощутимо) чувства несостоятельности и беспомощности, которые я ощущал в средней школе. И хотя в такой обстановке я и ощущаю себя паршиво, я увиливаю от уборки — точно так же, как старался не повысить ожиданий в самом себе и в окружающих в 12 лет. Я залег на дно.

Я также убежден, что мое знакомство со стигмой и гонениями, оставленные ими раны, восприятие себя как ущербной личности и обусловленные этим попытки занизить ожидания остальных подвигли меня в дальнейшем работать с людьми, которые подверглись подобным социальным явлениям и травмам в гораздо большей степени, чем я. Совершенно уверен, это ключевая причина, по которой я стараюсь помочь людям восстановиться после разрушительных последствий подобных событий.

Как и мои пациенты, когда я сдавался, прежде чем попытаться, выбирая такие роли, при которых любой успех казался бы обманчивым, я упускал то, что помогло бы приглушить чувство стыда: маленькие, постепенные, вдохновляющие шажки к успеху. Пользуясь той поддержкой, которую предлагала школа, я мог бы учиться удовлетворительно. Да, я был бы не звездой, а середнячком. Но с такими отметками я, вероятно, почувствовал бы себя увереннее, ставил бы более высокие цели и достиг бы большего.

Однако я опасался предпринимать шаги, которые в конечном счете заставили бы меня бояться меньше. Встревоженный мыслью «Нет причин, по которым ты не можешь это сделать», я оказался перед дилеммой: то, что необходимо предпринять для укрепления веры в себя и повышения мотивации, было как раз тем, чего я всеми силами стремился избежать.

Пытаясь занизить ожидания, вы попадаете в заколдованный круг. Любой поступок, который поможет поверить в себя, одновременно даст понять, что вы не марионетка, а самостоятельная личность. Что же предпринять? Выражаясь иначе, как укрепить амбиции и веру, когда это приводит к предельному росту ожиданий? Иногда приходится прибегнуть к театральному представлению, а может, и к шпионажу и манипуляциям в какой-то степени.

Вот он я, сижу и пишу эти слова. Занимаюсь именно тем, в чем, как подозревали, я неполноценен. Никто не ждет такого от наркомана и дислексика. Уверен, отрицательные личины, которые я нацепил, послужили мне зарядным устройством и позволили сохранить надежду, пока я не мог опереться на веру. Иногда приходится играть роль, пока на самом деле не станешь тем, кого играешь.

Рекуперация энергии. «Делай вид, что...»

«Делай. Не думай, не надейся. Делай, делай... Действуй. Не думай, действуй. Следи за мячом»[8]. Это выдержка из речи Джона Кеннеди — не президента США, а австралийского футболиста и тренера. Таким образом он стимулировал свою команду сфокусироваться на игре, а не на том, что они с провалом проигрывают матч. Речь Кеннеди прекрасно иллюстрирует концепцию «Играй роль, пока не станешь тем, кого играешь», которую используют как в лечении, так и в жизни. Это означает не спускать глаз с цели, независимо от расстояния до нее. Знаменитый теоретик психотерапии Альфред Адлер[9] описал этот подход по-другому: «делать вид, что». Основная идея — «действие предшествует мотивации». Чем больше вы ведете себя так, будто выигрываете, тем скорее ваша мотивация поднимется на должный уровень.

Оглядываясь на свои школьные годы, я понимаю, что определенно «делал вид, что», но в другом смысле. Я вел

себя совершенно противоположным образом: «делал вид, что» я пал духом и намеренно не учился, чтобы восстановить собственную мотивацию.

Помните Джима, который полностью поддался тревоге после автомобильной аварии с участием своего сына? Он нашел гениальный способ измениться, «делая вид, что» и не повышая ожиданий окружающих.

«Двойка»

Джим посещал группу для пациентов с аффективными расстройствами, с которой я работал в условиях дневного стационара. Я просил больных оценить свое настроение по шкале от 1 до 10, где 1 означало полную депрессию, а 10 — отсутствие депрессии. Каждую неделю Джим ставил оценку 2. Учитывая обстоятельства, через которые ему пришлось пройти — автомобильную аварию, потерю дома, семьи и работы, — оценка казалась адекватной. Но, хотя он и продолжал каждую неделю ставить себе 2, я втайне знал и о другой стороне его жизни. Я был куратором двух женщин, которые ходили в ту же церковь, что и Джим. Они обе заметили впечатляющие изменения в его поведении, хотя в группе он ничего не рассказывал. «После службы Джим хозяйничал во время перерыва на кофе», «Джим попросил нас помочь с обустройством его новой квартиры», «Сегодня Джим сказал речь в церкви», «Джим нашел работу», «Джим и его жена могут снова сойтись». Было очевидно, что Джим восстанавливается. Но во время групповой терапии он упорно ставил себе «двойки». В конце концов Джим перестал приходить на занятия. Больше я его не видел. Но от своих информаторов я знал: его дела шли всё лучше.

Я полагаю, что Джим нуждался в способе восстановления, не влияющем на ожидания людей, которые внимательно наблюдали за ним. Он не хотел, чтобы мы знали, что он меняется, потому что не желал, чтобы мы поняли, что он

взял инициативу в свои руки, и не ждали от него большего. «Мое настроение на отметке 2» — ширма, которой он прикрывался, пока шли преобразования.

Умный ход.

Джим притворялся мертвым. Он залег на дно, питая и подкрепляя свои движущие силы в лице надежды и веры и сопротивляясь мощным сдерживающим силам в лице собственной ответственности. Если бы он дерзко двигался вперед, у всех на виду, сдерживающая сила, выставляющая его лицом, ответственным за свои действия, сразила бы его. Но, скрывая, что наращивает движущие силы, он собрался с духом, чтобы продолжать идти дальше.

На самом деле я сомневаюсь в концепции «делать вид, что» в том аспекте, в каком ее обычно используют: вести себя так, будто ты успешный человек, хотя на самом деле таковым не являешься. Не уверен, что многие из нас смогут делать вид, что уже достигли цели, хотя это не так. Для большинства если нет стимула — значит... нет стимула. Представлять, что есть мотивация, — значит притворяться, что нет сдерживающих сил, тянущих нас назад, или что мы делаем что-то, чтобы защитить себя, когда не меняемся. Лицедействуя, скрывая, кто мы и где мы, мы прячем грусть и страх за фальшивой счастливой улыбкой.

С другой стороны, иногда приходится идти на это.

У меня есть друзья, Сьюзан и Джек. Она психотерапевт, он эстрадный комик, который в настоящий момент помогает людям, борющимся с дурными привычками. Джек и Сьюзан сами пытаются избавиться от зависимости, считая содружество АА главным инструментом на пути к выздоровлению. Один из девизов этого сообщества — «Играй роль, пока не станешь тем, кого играешь». Когда Джек и Сьюзан решили бросить пить, именно этот подход помог им больше всего, став, по сути, жизненной философией.

НЕ БУХАЙ

На первых собраниях они ощущали растерянность и отчаяние, не понимали, в каком направлении двигаться. Сьюзан вспоминает: «По стенам были развешаны плакаты с девизами — "Шаг за шагом", "Думай", "Тише едешь — дальше будешь", "Живи одним днем" — и иллюстрации 12 шагов и 12 традиций. Честно говоря, я сначала не обратила на них особого внимания. Я знала только, что если брошу пить, то буду чувствовать себя лучше. Возможно, я смогу переориентировать себя и начать все заново. Моя жизнь была полным кошмаром, но вместо того, чтобы думать, какая я неудачница, мне говорили, что если сегодня я воздержусь от алкоголя или наркотиков, то я успешный человек. Меня уверяли, что эта программа поможет изменить жизнь к лучшему. Что именно благие намерения привели меня к краху, и 12 шагов помогут мне изменить образ мыслей. Думаю, именно поэтому я начала делать то, о чем мне говорили: "Я буду чувствовать себя и думать лучше"».

Рассказ Джека о первых днях в сообществе АА очень похож на впечатления Сьюзан. «Первым куратором у меня был настоящий "крепкий орешек", байкер. В самом начале именно его слова удерживали от выпивки: "Не бухай". На любой вопрос ты получал именно такой ответ. Неудачный день? Не бухай. Чувствуешь, что пора сделать передышку? Не бухай. Хочешь расслабиться? Не бу-хай. Эти слова и были решением, я ведь хотел не просто напиться. Не бухай. Если вы не пьете, вы начинаете это понимать».

Путь Джека и Сьюзан к стабильно трезвой жизни, которую они сейчас ведут, и, возможно, причина, по которой они до сих пор живы, — в том, что они начали выполнять полученные приказы, как будто у них не было другого выбора. Когда у них появился кое-какой опыт за плечами, неуклонно повышающий приверженность лозунгу «Шаг за шагом»,

трезвость стала их сознательным выбором. «Прожив какое-то время без алкоголя, я почувствовала себя лучше, стала соображать, хотя поначалу раздражалась, — вспоминает Сьюзан. — Мои мысли приобрели ясность, и я смогла увереннее планировать жизнь». «У меня больше нет страстных желаний, — говорит Джек. — Лишь мимолетные мысли. Со временем я научился бороться с тягой, мне больше не нужны девизы. Но чтобы прийти к этому, мне пришлось следовать этим идеям снова и снова — "играть роль"».

Сьюзан и Джек напустили на себя дух серьезности — притворяясь непонимающими и занижая ожидания, — пока не достигли отметки, когда смогли взять на себя ответственность за свое поведение. На время они отложили официальное признание факта, что они вершители своей судьбы, пока не смогли принять эту идею.

Такой вариант стратегии «Играй роль, пока не станешь тем, кого играешь» я поддерживаю. Когда вы исполняете приказы, никто не ждет от вас ничего другого. В целом это отвратительный подход к жизни, который вредит саморазвитию, и у нас есть неопровержимые исторические доказательства, что «бездумное исполнение приказов» имело ужасные последствия для человечества. Но «делать вид», что вам не хватает самостоятельности, — возможно, единственно верная стратегия, когда вы жаждете личностных перемен, но вам не хватает уверенности. Когда вы раздавлены беспокойством, что подведете себя и других, позволить себе считать, что вами управляют внешние силы, — не такая уж плохая стратегия. Это может быть единственным способом подготовиться к действиям, затем укрепить веру в себя и открыто посмотреть в глаза своей ответственности.

Иногда приходится побыть марионеткой, чтобы научиться быть человеком.

Глава 8

Зеркало изменений

Не все, с чем сталкиваешься, можно изменить. Но ничего нельзя изменить, пока с этим не столкнешься.

Джеймс Болдуин

Шестая причина: сопротивление изменениям защищает от осознания своего места в жизни.

ПИТЕР И ГЛУБИННОЕ ПРОТИВОТЕЧЕНИЕ

Питер впервые появился в моем офисе на побережье Южной Калифорнии в пасмурный день. Он сразу мне понравился. Высокий, симпатичный парень лет двадцати пяти с загаром серфера, в майке, клетчатых шортах и сандалиях. Спокойный и дружелюбный, он держался так просто, как я всегда хотел, но так и не сумел. Во время первой встречи Питер рассказал, что пришел ко мне, потому что «никак не может приступить к делу».

История молодого человека началась с того момента, когда его увлечения и таланты совпали с рабочими обязанностями. В действительности жизнь его была образцовой, что редкие люди могут себе позволить. В тот период Питер отличался значительной уверенностью в себе.

Окончив школу, молодой человек в течение года путешествовал по Центральной и Южной Америке и занимался серфингом. После этого он планировал поступить в колледж, но поездка была столь увлекательной, что Питер не подал документы. Когда он вернулся в Штаты, ему повезло: удалось найти работу в близлежащем аквариуме, где он проводил экскурсии для групп школьников. На эту завидную должность чаще всего брали выпускников колледжа.

Молодой человек легко находил общий язык как с детьми, так и со взрослыми. Начальник была им довольна и взяла над ним шефство, часто приглашала Питера на встречи руководства, вечеринки после работы и даже попросила помочь ей с исследованиями. Сотрудники аквариума, впечатленные способностями и уверенностью молодого человека, прозвали Питера «вундеркиндом». Молодой человек был как раз в нужной точке, чтобы постепенно подпитывать свою самоэффективность, согласно концепции Бандуры.

Снова настала пора подавать заявки в колледж, и Питер решил отложить поступление еще на год. Ему всего 20 лет, а он уже получил работу, которую обычно не поручали молодежи. Питер чувствовал себя так, будто опередил ровесников из колледжа. Повседневная жизнь была полноценна. «Еще один год» превратился в еще один, и еще...

Последняя отсрочка стала переломным моментом в жизни Питера. Впечатляющие успехи вчерашнего подростка, трудящегося среди взрослых специалистов, обернулись унизительным спадом. Молодому человеку исполнилось уже 22, и он терял корону «вундеркинда». Сложные профессиональные задачи, которые он с блеском решал в 19 лет, теперь казались соответствующими возрасту.

Его школьные друзья уже оканчивали колледж, и Питер беспокоился о том, какое место он занимает в жизни. Он ощущал, будто его отодвинули на второй план, ненавидел

и хотел избежать этого чувства. Но не мог разработать стратегию, которая притупила бы ощущение, что он не соответствует уровню, хуже других и вовсе не способен вести взрослую жизнь. Питер чувствовал, что застрял на месте, что он ущербен, что глупо откладывать поступление в колледж. Подключилось контрфактуальное мышление: «Почему я не подал документы? Я бы уже был так далеко впереди!» Молодого человека стало тревожить, замечают ли окружающие отсутствие у него прогресса.

Аквариум предлагал программу дополнительного обучения, и руководитель Питера охотно предложила помочь ему попасть в эту программу, чтобы он мог подготовиться к поступлению в колледж. Однако Питер почувствовал себя уязвленным. Некогда он спокойно переносил самые нелицеприятные отзывы окружающих, а теперь расценил предложение начальника как критический отзыв об отсутствии прогресса в профессиональной сфере. Но он понимал, что несколько занятий — и окружающие увидят, что он стремится к развитию.

Молодой человек отличался расторопностью и пунктуальностью, но заметно медлил с подачей документов, чтобы учиться бесплатно. Нужно было всего лишь заполнить несколько простых форм, но Питер считал это признанием своей неудачи, констатацией факта, что отстал от своих ровесников. После неоднократных напоминаний начальника молодой человек наконец подал документы и поступил на курсы повышения квалификации: введение в морскую биологию.

В группе Питер выделялся среди любителей и школьников, желающих довести до совершенства свои табели. Во время обсуждений на занятиях профессор часто обращался к нему почти как к равному, единственному профессионалу в море любителей. Успех на занятиях значительно укрепил уверенность молодого человека. Но почва под ногами была зыбкой:

он был на вершине и побеждал в игре, не соответствующей по уровню сложности его опыту и способностям.

Осенью Питер запросил формы заявлений из нескольких колледжей. Но не вскрыл почти ни одного полученного конверта. Тяжелое и утомительное чувство сопротивления, появившееся, когда он пытался заполнить документы для курсов, теперь превратилось в твердую нерушимую стену. Весной молодой человек снова записался на курсы повышения квалификации.

Учеба в классе для новичков и на этот раз шла успешно. Хотя материал был ему давно знаком, Питер часто обсуждал его с руководителем, родителями, друзьями и соседями по комнате, с гордостью демонстрируя владение предметом и развивая собственные теории.

Молодой человек не привык кичиться, и собственное хвастовство было ему неприятно. Но он не мог остановиться. Однажды, когда Питер пространно рассказывал своему начальнику о жизни морских обитателей, она нетерпеливо оборвала его на полуслове: «Послушай, ты молодец, но я изучала это еще в колледже. Я больше озабочена тем, чтобы ты получил диплом, чем чтобы претворял в жизнь свои теории».

Ее слова прозвучали как пощечина. Питер почувствовал себя жертвой собственного воображения. «Неужели я лодырь? — спрашивал он себя. — Что же, теперь всегда будет так?» В городе было много стареющих серферов, любивших хвалиться своими грандиозными замыслами между затяжками марихуаны. Разве он такой же — фанфарон, мнящий себя звездой среди старшеклассников?

Питер почувствовал острую необходимость решить вопрос с колледжем. Диплом специалиста в области морской биологии теперь виделся не только как ступенька в карьерной лестнице. Это был некий статус, который молодой человек отчаянно жаждал получить, чтобы отделиться от группы

стареющих и обманывающих себя серферов и наверстать своих преуспевающих ровесников.

Осенью Питер снова серьезно взялся за подачу документов в колледж, выбрав десять учебных заведений. Но, ознакомившись с требованиями к основной специальности в лучших из них, поразился базовому уровню обязательных предметов. Это были элементарные знания — почти как в школе, — куда менее интересные занятия, чем на курсе повышения квалификации. Образование казалось совсем не связанным с будущей профессией. Питер подумал: «Я уже давно прошел эту ступень. Мне 24 года. Неужели я пойду на занятия по введению в морскую биологию? Что я скажу остальным? Как я сам буду себя чувствовать?» И затем (возможно, вы уже это предвидели) послышался обвиняющий и деморализующий голос контрфактуального мышления: «Если бы я подумал об этом раньше, сейчас имел бы профессию. Если бы я только занимался как следует и подал документы в колледж!»

Чувство унижения взяло верх, и Питер снова натолкнулся на уже знакомый барьер, блокирующий его движущие силы. Каждый заполненный раздел в бланке заявления — как оскорбительное напоминание о том, сколько лет упущено. Поступить в колледж — значит встать в один строй с теми, кто на шесть лет моложе. Болезненный удар для того, кто уже вообразил себя специалистом.

Это чувство не отпускало, пока молодой человек описывал цель поступления в колледж. Он упомянул о том, что провел год за границей, о работе в аквариуме, об интересных занятиях на курсах. Но на бумаге все это выглядело обычным — может быть, даже не слишком впечатляющим. «Выглядит так, словно я бездельник, — думал Питер, — как будто я не могу взяться за ум». Написав несколько абзацев, он отложил документ в сторону.

Далее молодой человек перешел к основной форме заявления. К ней требовалось приложить аттестат. Достав школьный аттестат, Питер прервался. «Неужели это все мои достижения? Да, я хорошо занимался на курсах, но основное образование я получил в средней школе. Я выгляжу как ребенок». Молодой человек решил сходить на обед. Вернувшись, он не мог сконцентрироваться и решил отложить заполнение документов до завтра. На следующий день отложил снова... потом снова...

В трех из выбранных им колледжей срок подачи документов уже миновал. На следующее утро Питер позвонил мне и записался на прием.

Через несколько дней мы встретились. Молодой человек серьезно работал во время сеанса, описывая «непонятное ощущение, будто застрял в грязи» при заполнении анкет. Во время второй встречи он проявил не меньший пыл, рассказывая, что «испытывает странное чувство, будто он мошенник», и жалуясь на то, что это приводит в замешательство и сдерживает его. Во время нашего третьего сеанса Питер выглядел по-другому: более спокойный и немного рассеянный. Нашу следующую встречу он отменил. Больше в моем офисе он не появлялся.

Это не первый случай, когда пациент исчезает после пары-тройки сеансов. Я решил, что Питер не готов к переменам. Я надеялся, что он найдет свой путь, хотя и сомневался в этом. Отказ от терапии казался мне еще одним признаком того, что молодой человек отказывается работать с силами, удерживающими от желаемых перемен в его жизни. К сожалению, я тоже представлял его в компании стареющих серферов. Было что-то особенно досадное в его истории. Молодой человек подавал большие надежды: обладал навыками, которые ценили уважаемые им люди, работал в интересной для себя сфере, цель — морская биология — сочеталась с его

склонностями и ориентирами. Все, что было необходимо, — начать оттуда, откуда начинают все: с клетки «Старт». Но такой вариант Питер воспринимал как удар по самоуважению: бывший вундеркинд станет первокурсником-переростком. Он колебался, не предпринял необходимых действий и в результате так и не сделал большого шага к многообещающей и приносящей удовлетворение карьере. Чем дольше Питер откладывал, тем более унизительно себя чувствовал и зацикливался на этом ощущении.

История молодого человека описывает дилемму в случае изменений. Перемены требуют честно взглянуть на свое место в жизни, как бы неприятно ни было нам это осознание.

ШЕСТАЯ ПРИЧИНА: СОПРОТИВЛЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯМ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ОСОЗНАНИЯ СВОЕГО МЕСТА В ЖИЗНИ

Личностные изменения предполагают, что вы оцениваете себя в контексте существующей реальности и решаете, что именно нужно изменить. Появляется неловкое чувство, что в вас чего-то не хватает.

Если я приму решение навести порядок в офисе, сначала придется признать, что причина этой проблемы — я сам. Другими словами, чтобы затеять уборку, нужно осознать, что я неряха. Эта тенденция неизбежна при преобразованиях.

Двигаясь вперед, вы полагаетесь на надежду. Когда вы аккумулируете достаточно надежды, происходят два момента: 1) вы придаете чему-то важность; 2) вы понимаете, что вам не хватает этой важной вещи. Вы стремитесь к чему-то, чувствуете напряжение — это неизбежный спутник надежды. Если кажется, что в жизни всего хватает, придется оставить все как есть. И наоборот, преобразования возможны, только если признать, что в жизни отсутствует нечто существенное. Но это осознание часто порождает чувства стыда, бракованности

и ущербности, возникающие в сравнении с неким незапятнанным и цельным идеалом. Поставив задачу и наделив ее важностью, вы установили этот идеал в конце пути.

Вспомните свои цели. Например, решение похудеть. Когда вы наиболее остро ощутили себя толстым? В тот день, когда не влезли в брюки, или когда сели на диету? Я ставлю на второй вариант. Естественно, вы почувствовали болезненный укол, заметив свой живот. Но неприятное чувство сохранилось, только если вы приняли решение худеть. Если вы не сели на диету — возможно, причиной тому отговорки, которые вы придумали и приглушили ими горечь первоначального открытия: «Съел вчера много соленого на ужин», «Когда путешествуешь, начинается вздутие живота», «Джинсы сели». Однако, если вы решаетесь на диету, подтверждая таким образом, что снижение веса для вас сейчас более важно, чем до этого момента, вы теперь озабочены отсутствием стройности. Вам четко виден путь, который необходимо пройти от существующих реалий до идеального веса, и никакие отговорки уже не помогают. Решение сесть на диету усилило и продлило мучительное осознание, что вам что-то в себе не нравится.

Вы понимаете, в чем проблема, когда пытаетесь ее решить. Именно поэтому единственный способ достичь цели — найти в себе силы признать, в какой точке вы находитесь по отношению к желаемому, что означает осознать свои изъяны. По этой причине большинство программ, направленных на коррекцию поведения, начинается с искренней оценки проблемы, которую предстоит решить. Например, неслучайно на первой встрече сообщества АА люди начинают с признания: «Меня зовут Джейн, и я алкоголик».

Тем не менее прямое признание или столкновение с проблемой может снизить мотивацию. Как и Питер, мнимый морской биолог, вы останавливаетесь на дороге перемен, если, взглянув в зеркало, заливаетесь краской стыда. Чтобы

высвободить силы, необходимые для перемен, нужно как-то перебороть стыд. А это значит, что придется принять себя.

«Любопытный парадокс» преобразований

Карл Роджерс*[1] писал: «Возникает любопытный парадокс: когда я принимаю себя таким, каков я есть, я изменяюсь». Это диалектика — напряжение между двумя, казалось бы, противоположными полюсами, которое лежит в основе всех изменений, как считает Марша Линехан**[2], основатель диалектической поведенческой терапии, опирающейся на принципы буддизма. Линехан, занимающаяся в основном лечением пограничных расстройств личности, верит, что все наши проблемы проистекают из неспособности соединить две или более мысли, которые кажутся взаимоисключающими. Но она правильно подмечает, что в основе любой борьбы за поведенческие изменения лежит противоречие между принятием себя и преобразованиями.

Роджерс, Линехан и другие исследователи пришли к схожим заключениям в отношении того, как освободиться от естественного напряжения между необходимостью принять себя и потребностью измениться: требуется непредвзятый подход (именно поэтому гуманистическая концепция Роджерса основана на «безусловном положительном отношении», а Линехан проповедует буддистский принцип «радикального принятия»). Мой подход не совсем свободен от суждений (полагаю, многие модели поведения, которые

---

* Карл Рэнсом Роджерс (1902–1987) — американский психолог, один из создателей и лидеров гуманистической психологии. Роджерс внес большой вклад в создание недирективной психотерапии, которую он называл «личностно-ориентированной психотерапией». *Прим. науч. ред.*

** Марша Линехан (1943 г. р.) — американский психолог, создательница диалектической поведенческой терапии (DBT). Это направление направленно на работу с людьми, с пограничным расстройством личности и высоким риском суицида. *Прим. науч. ред.*

мы оцениваем как «плохие», на самом деле можно было бы назвать «альтруистичными, но неудавшимися»), и никогда в жизни я не был способен исповедовать буддизм в чистом виде, как призывает Линехан. Но, работая над концепцией силовых полей в процессе изменений, я пришел к схожим выводам: в данный момент вы делаете все возможное и одновременно стремитесь к лучшему.

В перспективе Левина, охватывающей промежуток от действительного до желаемого[3], текущее отношение зарождается там, где встречаются движущие к изменениям силы и толкающие назад сдерживающие силы. Это означает, что ваше поведение в значительной степени определяется балансом этих уравновешивающих друг друга сил. Но даже если вы в данный момент делаете все возможное, это не значит, что ничего не изменить. Наоборот, чтобы вы захотели двигаться вперед, взаимодействие сил внутри поля должно измениться. Подразумевается, что вы обнаружите (или вам покажут) способ укрепить веру и надежду — с помощью терапии, хобби, времени, проведенного с друзьями; или вы сможете ослабить противодействующие силы, преуспев в реализации подготовительных шагов и промежуточных целей, влюбившись, добившись успеха в выполнении других, не столь пугающих задач.

Несколько десятилетий назад я стал свидетелем того, как один человек блестяще и изобретательно изменил соотношение сил в своем поле, что позволило ему увидеть в зеркале реально существующую ситуацию.

Звали его Эрик.

ЭРИК И «ФОТОГРАФИЯ ИДИОТА»

С Эриком я познакомился в 1980-х. Днем он работал старшим столяром на телевизионной студии в Западном Голливуде. По ночам играл на ударных в панк-группе, которая кочевала по клубам в районах Сансет Джанксон, Эхо-Парк

и в центре Лос-Анджелеса. Эрик был потрясающим парнем, лидером и пользовался уважением в мире неформальной музыки. Его, заядлого курильщика, никогда не видели без сигареты. Общался он или работал — она всегда небрежно торчала у него во рту как неотъемлемая деталь облика. Я и сейчас вижу его таким: вот он подъезжает к клубу, выпрыгивает из фургона, разгружает оборудование, передвигает его по трапу и через холл на сцену — и все это время между его губами колышется сигарета.

Жена Эрика только что родила первого ребенка. Жизнь Эрика менялась, пора было взрослеть. Он отчаянно хотел бросить курить. Впервые он понял, что курение — не романтический ореол, а серьезная проблема, вредная привычка, и хотел избавиться от нее. Он перепробовал все существующие способы — пластырь, никотиновую жевательную резинку, гипноз, занятия в группе для желающих бросить курить. Но неизменно возвращался к этой привычке, чувствуя себя отвратительно и стыдясь того, что не может остановиться. Чувство стыда усиливалось, когда жена замечала, что его одежда пахнет табаком, или заставала его на маленьком заднем дворе, где он тайком курил. Она обожала Эрика и лишь мягко попрекала его, но от этого он чувствовал себя только хуже.

В конце концов молодому человеку пришла в голову блестящая идея. Однажды он попросил одного из участников группы сфотографировать его курящим. Эрик сделал все возможное, чтобы выглядеть непривлекательно на фотографии: наклонил голову так, чтобы появился двойной подбородок, выпятил живот, напустил на себя озабоченный и расстроенный вид, превратил свою обычно безупречную прическу в подобие безобразного гнезда. Из всех фотографий он выбрал худшую, написал на ней огромными буквами «идиот» красным маркером, затем отнес ее в Kinko's и сделал сотню копий: и маленьких, чтобы поместились в карман,

и портретов размером 8 на 10 дюймов. Большие плакаты он повесил на внутреннюю сторону парадной и задней дверей дома, на приборную панель своего фургона и даже — с разрешения владельца — на входные двери и над писсуарами в своем любимом баре.

Фотографии поменьше Эрик раздал всем знакомым, наказав демонстрировать их, как только они увидят его курящим, собирающимся закурить или если заподозрят неладное — например, по пропахнувшей табаком одежде. Он предупредил, что может разозлиться, когда ему покажут фотографию, и попросил игнорировать его поведение.

Друзья, коллеги и знакомые Эрика веселились от души, узнав о его плане борьбы с курением. Это превратилось в своего рода представление. Хотя фотография изображала парня в идиотском виде, он вызвал только уважение. Молодой человек совершил смелый поступок, действуя творчески и проявив мужество, привлекая внимание к своим неудачам. Желание изобличить часть своей натуры, которая вела себя глупо, вызвало симпатию.

План достаточно быстро сработал: всего пара недель — и Эрик бросил курить. Через месяц плакаты и фотографии остались в прошлом.

Предыдущие попытки отказаться от курения и отношение к проблеме напоминали удаление гнилого зуба у стоматолога: неверное решение проблемы. Используя другой подход, Эрик стал сродни фермеру, который удобряет почву в своем силовом поле. Вот четыре момента, которые привели его к успеху:

1. Эрик изменил свое восприятие существующей реальности по отношению к цели. Создав «фотографии идиота», он переместился с прочной позиции в стиле духа серьезности, где «никотиновая зависимость» не поддавалась

ему и требовала медицинских и схожих с ними манипуляций, в дух игры, взяв в руки способность изменить свою жизнь. В результате его пристрастие к курению прекратило быть в первую очередь источником постоянного стыда, а стало скорее чем-то податливым и управляемым. Взглянув на проблему в духе игры, Эрик смог увидеть себя в зеркале с разных сторон. И это второй способ изменить соотношение сил в поле.

2. Эрик смог посмотреть на свою проблему с разных сторон и увидеть более приятную картину, чем автопортрет, который он наблюдал во время предыдущих попыток бросить курить. Куда бы ни пошел молодой человек, везде его встречало созданное им самим напоминание, что он идиот, который не может отказаться от никотина. Он мог мириться с этими портретами, потому что сделал их в шутливой манере — сам и для себя. Стыд расцветает украдкой. Тактика Эрика ослабила противодействующую силу стыда, вытащив его поведение на свет божий, но не столь травмирующим образом, как когда он предпринимал новые попытки бросить, терпел неудачу или его ловили с поличным. Этот факт подводит нас к третьему способу изменить свое силовое поле.
3. Эрик поборол свою привычку, изменив отношение окружающих к его поведению. Другими словами, он переписал сценарий пьесы «Эрик бросает курить». До создания «фотографий идиота» молодой человек рассматривал свою неспособность отказаться от никотина как слабость, поэтому обычно скрывал, что бросает курить. Жена или друзья, которые знают о его планах, непременно поймают его с поличным, и он почувствует отвращение и стыд. Но теперь Эрик ставил новую пьесу, используя в качестве реквизита «фотографии идиота».

Вместо мрачного представления о борьбе никотиновой зависимости и силы воли, где он был марионеткой, Эрик рисковал на сцене и одновременно оставался милым и ранимым. Все вокруг поддерживали молодого человека и одновременно напоминали Эрику, что он идиот, раз не может бросить курить.

Организовав своего рода уличное представление с участием окружающих, молодой человек создал другое зеркало, отражение в котором сразилось с образом, которого он стыдился. Из зеркала смотрел успешный индивид, оказывающий влияние на окружающий мир. Из чего вытекает четвертый фактор, позволивший изменить соотношение сил.

4. Эрик повысил самоэффективность (и, следовательно, укрепил веру в себя), взяв под контроль свою проблему и изобретя собственное решение. Бандура, психолог-экспериментатор, изучающий самоэффективность[4], акцентирует внимание, что успех в одной области повышает уверенность в себе в других сферах. Взяв процесс изменений в свои руки и видя, что окружающие страстно желают участвовать, Эрик достиг промежуточного успеха, который укрепил его уверенность в борьбе с курением. Другими словами, он поверил в себя. Впервые, когда молодой человек подавил желание улизнуть с репетиции, чтобы покурить, он поверил в свою способность эффективно управлять жизнью. Второй, третий, четвертый такие случаи закрепили успех. Когда он использовал никотиновый пластырь как средство борьбы с курением, он, возможно, ощущал гордость и верил в большую эффективность. Но это и сравниться не могло с тем чувством, которое появилось, когда Эрик изменился, следуя собственному плану.

Превратив свои неудачи в источник игры и завоевав любовь публики, Эрик нашел способ решить диалектическую задачу преобразований: приняв себя, он смог стать тем, кем хотел. Фотографии одновременно служили и признаком, что пора измениться, и символом его мужества. Молодой человек сумел оценить себя, измерить путь до цели, в то же время принимая факт, что он еще не достиг ее.

Прошло сорок лет с тех пор, как Эрик изобрел свой способ бросить курить. Я помню эту историю благодаря эксцентричности и смелости ее героя. Он сумел объять свое силовое поле и сдвинуть его — постепенно, шаг за шагом. Думаю, что этот случай отпечатался в моей памяти еще и потому, что являл собой положительную противоположность моему поведению. В то время, когда Эрик изобрел «фотографии идиота», я участвовал в куда более сложной пьесе, двигая вокруг себя зеркала. Только цель и результат моего представления были совсем другие.

В отличие от молодого человека, который внедрил собственный план борьбы со стыдом, относясь к нему с юмором и добротой, я выбрал путь, по которому, величественно шествуя или краткими перебежками, идет большинство из нас: я боролся со стыдом, ведя себя так, словно уже пришел к цели.

«ТВОРЦЫ НА ШТАНАХ», ПОЗЕРСТВО И НАРЦИССИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

В те времена я и двое моих друзей жили в центре Лос-Анджелеса. Мы были второсортными участниками набирающего популярность художественного проекта. Мы с друзьями часто проводили время в работавшем всю ночь напролет русском кафе «Горький», переполненном художниками, деятелями искусства и зеваками. Мы наловчились отличать позеров от настоящих живописцев. Последние

отличались едва уловимым стилем, основанным на естественном чувстве оттенков и рисунка. Первых объединял один определенный признак: брызги краски на брюках или обуви. «Заскочил поесть каши — и снова за работу!» — возвещали их испачканные джинсы. Таких притворщиков мы называли «творцами на штанах».

Конечно, наша маленькая группа двадцатилетних с небольшим юнцов, сгорбившихся за столом (Джефф, будущий библиотекарь, Майк, будущий юрист, и я, будущий социолог), тоже разыгрывала свое представление друг перед другом. Воображая себя взрослыми, мы незаслуженно надевали маски язвительных старожилов мира искусства, глядя на позеров свысока. Замечательная пьеса: болтуны, напустившие на себя роль приближенных и с презрением поглядывающие на притворщиков.

Предполагаю, что большинство «творцов на штанах» пошли той же дорогой, что я и мои друзья, тогда как скромно одетые художники преуспели в своем ремесле.

Говоря за себя, могу сказать, что мое позерство было попыткой избежать чувства стыда из-за того, что двигаюсь в никуда (это вариация меня и друзей-наркоманов в школьные годы). Мое скромное творчество в мастерской выглядело как оскорбление моему претенциозному чувству собственного достоинства: я уже видел себя состоявшимся живописцем, сидящим в кафе, хлебающим борщ, попивающим чай и насмехающимся над «творцами на штанах». Проблема была не в естественном напряжении между существующим и желаемым, которое, как писал Левин, так важно для нашей мотивации, а в несоответствии реальности той цели, которой, как прикидывался, я уже достиг.

Я нуждался в ощущении, что задача моя выполнена, чтобы приглушить пугающее чувство стыда, что это не так.

Проблема такого мышления в следующем: боясь разрушить впечатление о себе как о мастере, я не мог сосредоточиться на текущей работе, что требовалось для достижения цели. Мне было стыдно оттачивать свои навыки, изучать элементарные вещи, начинать с клетки «Старт», поскольку это не соответствовало герою в написанном мной же сценарии.

Я видел два варианта развития событий, и оба рискованных и несостоятельных: чувствовать угрызения совести за то, что не соответствую своему идеалу, или напыщенно изображать, будто уже достиг цели. Эту борьбу стыда и притворства психоаналитики называют «нарциссической защитой».

Совсем не обязательно быть самовлюбленным человеком, чтобы использовать такую тактику: большинство из нас периодически к ней прибегает. Нарциссическая защита защищает вашу гордость, представляя вас как уникальную личность. Это ненадежная стратегия, часто основанная на предположениях, не соответствующих действительности. И когда это становится явным, чувство стыда лишь обостряется.

Вспомните Питера, морского биолога, о котором я рассказывал в начале этой главы. Он проходил именно такой цикл, падая с незаслуженных высот самолюбия в пучину стыда. Питер хотел постоянно гордиться, как в те времена, когда его считали вундеркиндом. Именно поэтому, сравнивая себя с остальными на курсах повышения квалификации, молодой человек решил, что он состоявшийся морской биолог. Ударом по самолюбию стало предложение начальника сосредоточиться на поступлении в колледж и процессе заполнения документов. Иными словами, Питеру казалось, будто он уже достиг своей цели: это был наркоз, заглушающий боль от осознания, что до финиша еще далеко. И когда действие анестезии прошло, молодой человек почувствовал себя хуже, чем если бы не предпринимал никаких действий.

«У меня такое странное чувство, будто я мошенник». На мой взгляд, комментарий Питера описывает взаимосвязь между стыдом и падением с вершин незаслуженной гордости. Это хрупкое чувство самодовольства мы называем гипертрофированным самолюбием.

В отношении личностных изменений гипертрофированное самолюбие — это надменная уверенность в том, что вы можете проскочить унизительные силовые затраты — постепенное продвижение от новичка до специалиста — и немедленно достичь цели. Именно это пытался сделать Питер: он погрузился в гипертрофированное самолюбие, считая свои успехи на курсах повышения квалификации (где преподавали информацию, которую он уже знал) признаком того, что он достиг цели и стал настоящим ученым. То же самое пытался сделать и я, воображая себя главным «творцом на штанах»: создать волшебный мир, в котором я уже получил желаемое, не вкладывая необходимого и порой унизительного труда. Когда мы с Питером понимали, что таким путем задачу не решить, мы чувствовали подрыв мотивации, разочарование и стыд. Таков короткий цикл нарциссической защиты: от стыда к гипертрофированному самолюбию и обратно. Он запускается, когда вы измеряете дистанцию от реально существующего себя до будущего идеального себя.

Вырваться из этого разочаровывающего и тревожного круга можно лишь отрицая свою сущность и место в жизни. Вы почувствуете себя хорошо. Такая позиция позволит не меняться. Именно поэтому, как советуют поборники концепции принятия себя, необходимо найти способ оценить свое «я», не взлетая на вершины впечатляющих фантазий и не погружаясь в бездну стыда.

Преобразования требуют особых усилий, которыми мы наделены в разной степени и которые сложно аккумулировать, — продолжительного смирения. Именно благодаря

этому Эрик завоевал уважение окружающих и смог сосредоточиться на своей цели и бросить курить.

Посредничество смирения

Покорность — это чувство, противоположное самолюбию, и противоядие от стыда. Отсутствие этой черты ведет к развитию нарциссизма.

Если самолюбование связано с грандиозными полетами воображения, то покорность — с приземленностью. Смирение предохраняет от зазнайства и самомнения. Но это вовсе не значит, что ваши желания будут скромны или вы предадитесь низкопоклонству. Истинная покорность — в умении восхищаться собой, любить себя и радоваться своим дарованиям. Как и Эрик, вы сумеете признать свои слабости и поставить амбициозные цели, которых хотите достичь. Зная свои недостатки, вы можете позволить себе быть честолюбивым. Смирение играет роль балласта, уравновешивая завышенные ожидания, приземляя, демонстрируя взаимосвязь с окружающими, не позволяя увлечься фантазиями. Кроме того, оно защищает от излишнего стыда, позволяет не отвлекаться и сфокусироваться на цели.

Если бы Эрика охватил стыд, он не смог бы придумать «фотографию идиота». Конечно, он мог фантазировать о том, какое восхищение и уважение принесет ему эта выходка, но никогда не сдвинулся бы с места, сфокусировавшись лишь на «вторичном выигрыше». Покорность и приземляет, и возвышает. Именно признание своих недостатков позволяет смирению выступать противовесом преувеличенным и нереалистичным представлениям о себе и одновременно служить легким толчком к одобрению себя. Возможно, суть именно в этом: покорность — это не унижение, а истинное самопринятие, понимание, кто вы и где вы.

В этой главе я использовал некоторые навигационные термины: противовес, балласт, якоря. Добавлю еще один, который поможет осознать необходимость смирения. Моряки должны каким-то образом определять свой курс в открытом море, где нет видимых ориентиров. Они могут сделать это, только точно определив свое местоположение в определенный момент времени. Покорность — тот инструмент, который помогает это сделать. Если вы понимаете, где вы, становится ясно, куда двигаться. Я называю эту точку «зоной смирения».

Зона смирения

Греческая притча об Икаре весьма показательна в отношении смирения. Отец Икара, Дедал, был великим мастером. Он понимал, что для создания прекрасного необходимы точность и смирение. Как всем известно, он сконструировал крылья для себя и сына. Но они требовали осторожного обращения. Солнце могло расплавить воск, из которого они были сделаны, а морская вода — намочить перья. Именно поэтому Дедал предупредил сына, что нельзя ни взлетать слишком высоко, ни опускаться слишком низко. Гипертрофированное самолюбие может заставить приблизиться к солнцу, а стыд — лететь низко к земле, где брызги океана намочат прекрасные крылья. Умоляя Икара оставаться между небом и морем, Дедал просил его балансировать между самолюбием и стыдом, в зоне смирения.

Достигнув зоны смирения, вы чувствуете достаточно самоуважения, чтобы продолжать идти вперед, но не настолько, чтобы забыть о том, в какой точке вы находитесь на пути от желания до реализации цели. Вы сдержанны, но не обескуражены отражением, которое видите в зеркале. Действуя внутри этой зоны, вы продолжаете двигаться, поскольку способны осознать, что несовершенны, не прибегая к нарциссической защите, которая неизбежно приведет к метаниям между самолюбием и стыдом.

Особенно сложно достичь зоны смирения, если вера в себя подорвана в результате разочарования. История Питера отлично иллюстрирует такой случай. Чем более беспомощным он себя чувствовал на пути от действительного к желаемому, тем сложнее ему было остаться в зоне смирения. Вместо этого он быстро переключался с самодовольства, представляя, что уже выполнил задачу, к стыду, понимая, как он далеко от цели. Он чувствовал себя неполноценным, и это ощущение усиливалось и заставляло стыдиться каждый раз, когда молодой человек начинал заполнять документы. Запутавшись в диалектической природе изменений, Питер не мог завершить необходимое, потому что не хотел чувствовать себя ущербным. Чтобы избежать этого, он придумал сценарий, в котором выглядел полноценной личностью.

Как и я в 1980-е годы, молодой человек застрял в нарциссической защите, которая гасила стимул двигаться к реализации важных жизненных целей. Но сказать, что мне или Питеру не хватало мотивации, неверно. На самом деле ее хватало, каждый из нас прилагал дополнительные усилия в достижении намеченного, воображая, что уже прибыл в пункт назначения. Дело не в отсутствии стимула, а в том, что наша цель была не той, какой казалась. Мы стремились найти средство от стыда, формируя определенный образ в глазах своего окружения.

Социальные психологи называют такую установку на внешнюю валидацию «внешней мотивацией», а ее достижения — «внешними целями». Они противопоставляют внешние цели и мотивацию внутренним: задачам, реализация которых приносит удовлетворение и смысловое наполнение, вне зависимости от поощрений извне. Как и в нашем с Питером примере, когда стремление реализовать внешние цели перевешивает ориентацию на внутренние задачи, вы рискуете потерять мотивацию в осуществлении последних.

Внутренние и внешние цели и стимул к самореализации

Атлет, увеличивающий нагрузку в зале, чтобы добиться лучших результатов в любимом виде спорта, внутренне мотивирован. Он не ищет одобрения, а стремится повысить свой уровень в том, что приносит удовлетворение. «Внутренние цели, — отмечают Питер Шмак, Тим Кассер и Ричард Райан, ведущие идеологи теории самодетерминации*, — отличаются тем, что по своей природе приносят удовлетворение, потому что реализуют... психологическую потребность в самостоятельности, взаимосвязях, личных способностях и росте»[5]. Другими словами, внутренние цели соответствуют духу «честных намерений». Они касаются вас, совершенствуют и заставляют нести за это ответственность. Это такие задачи, которые вы ставите, пребывая в зоне смирения.

Внешние цели обычно рождены желанием притупить боль от ощущения беспомощности и незащищенности посредством поощрения извне. Основоположники теории самодетерминации считают, что такая установка «отражает неуверенность в себе в целом». Эти цели — продукт самообмана, они нуждаются в одобрении внешнего окружения. Спортсмен, упорно тренирующийся в зале, чтобы завоевать трофей, тоже движим внешней мотивацией. Однако внешняя мотивация не всегда так проста, как договорной обмен определенного поведения за награду. Иногда она обоснована желанием выглядеть лучше в глазах остальных. Спортсмен хочет получить не только медаль, но и аплодисменты. Или статус победителя, лучшего в определенной сфере. Проблема

* Теория самодетерминации (англ. self-determination theory; SDT) рассматривает внутреннюю и внешнюю мотивацию человека как источники человеческого благополучия. Авторы теории — американские психологи Эдвард Деси и Ричард Райан. В их изложении самодетерминация — способность чувствовать себя инициатором собственных действий и самостоятельно регулировать свое поведение. *Прим. науч. ред.*

заключается в следующем: ориентация на окружение при достижении внешних целей может помешать мотивации реализовать внутренние цели, когда до них дойдет дело. Это касается в первую очередь вашего внутреннего мира.

Незаметные чары самоопределяющих целей

Социальный психолог Питер Гольвитцер* и его коллеги из Нью-Йоркского университета назвали внешние цели, приводящие в одухотворенное состояние, «самоопределяющими целями». Другими словами, они выражают, как вы хотите выглядеть в глазах окружающих[6]. Примеры таких целей — профессии («Я врач»), хобби («Я рыбак»). К ним же могут относиться и перемены в привычках («Я худой»). Гольвитцер и его коллеги изучили взаимосвязь между самоопределяющими целями и мотивацией.

Эта группа исследователей работает над теорией преждевременного выполнения самоопределяющих целей — «теорией самореализации». Они полагают, что индивид, слишком рано примеривший на себя роль, к которой стремится, разрушает напряжение, которое дает толчок к стабильной мотивации для овладения этой ролью. Это означает, что если у вас возникло субъективное ощущение, что вы уже достигли цели, хотя это не так, то вы теряете стимул. Говоря моим языком, Гольвитцер и его коллеги считают, что если вы самодовольно присвоили себе статус, которого не заслужили, то вы уничтожаете свою способность достичь его.

Теоретики концепции самореализации близки к позиции Левина, в их идеях прослеживается влияние его умозаключений. Подумайте о том полезном напряжении, которое возникает, когда вы ставите цель. Ваш мозг, заточенный на завершение

---

* Питер Гольвитцер — доктор психологических наук, работает в США и Германии. Изучает саморегуляцию мыслей, эмоций и действий. Ввел в современную психологию понятие «тип мышления». *Прим. науч. ред.*

задач, видит эту цель, осознает, что что-то не закончено, и мотивирует вас идти к ней. Но если вы уверяете себя, что уже пришли к финишу, напряжение ослабевает, поскольку вы уговорили себя, что существующая ситуация — завершенная.

Именно это происходило с Питером. Он уже считал себя морским биологом, примеряя роль ведущего специалиста. Самодовольно переместив себя за финишную черту, молодой человек утратил напряжение, помогающее преодолеть путь от существующей реальности до желаемого. Иначе говоря, его внешняя цель реализовалась, и полученное удовлетворение снижало мотивацию в реализации внутренней цели.

Часто можно наблюдать «условную самореализацию», как называет ее эта группа исследователей. Она проявляется, когда вы делаете или говорите что-то, что ассоциируется с самоопределяющей целью. Окружающие распознают модель вашего поведения и служат для вас чем-то вроде зеркала, отражающего, что вы ближе к вожделенной роли. Именно поэтому новоиспеченный кандидат наук с большей вероятностью разместит свой диплом на видном месте, тогда как именитый профессор может вообще его не демонстрировать.

Участие Питера в курсах повышения квалификации — пример преждевременной условной самореализации. В тот момент, когда преподаватель общался с ним как с равным, молодой человек показывал себя остальным как морского биолога, выпускника вуза и специалиста своего дела. Однако возможность условной самореализации была мимолетной, Питер мог осуществить ее лишь на занятиях раз в неделю. В других ситуациях — в разговорах с начальником или при заполнении документов для колледжа — он лишался благосклонной аудитории. В результате молодой человек чувствовал глубокое разочарование, не сумев достичь внешней цели.

Мое поведение, когда я был в возрасте Питера и выступал в роли критика «творцов на штанах», было куда более

продолжительным и сформировавшимся. Я вошел в зону самодовольства и прочно там обосновался. Я общался с такими же «критиками», никогда не сближаясь с настоящими художниками из страха быть разоблаченным, никогда не прилагая усилий, чтобы совершенствоваться в творчестве. Я полностью вжился в роль того, кем хотел стать, ничего не делая из того, что требовалось, чтобы стать тем, кого я из себя воображал.

Мои внутренние цели проиграли битву внешним, самоопределяющим. Каждый день я одевался как человек, который слишком естественен, чтобы наряжаться, напускал на себя соответствующий вид и играл роль мэтра, который за секунду замечал позера на другом конце кафе. Все это делалось для того, чтобы не смотреть на себя в зеркало и не умирать от стыда, понимая, как я далеко от цели.

Это крайняя степень позерства, но маленький притворщик живет в каждом из нас: он хочет выполнить задачу и почувствовать себя цельной натурой, не прикладывая никаких усилий. Наш внутренний позер часто едва заметно решает судьбу внешних целей. Это маленький трусливый дьявол, который нередко незаметно контролирует наши взаимоотношения с окружающими.

На самом деле, даже рассказав другим о своей цели, вы уменьшаете мотивацию. Можно решить, что чем больше людей вы посвятите в свои планы, тем упорнее станете их придерживаться. Но ученые из группы Гольвитцера утверждают обратное. Результаты их исследований доказывают, что чем больше вы делитесь с другими информацией о своих целях, тем ниже уровень мотивации. Звучит парадоксально, не правда ли? Механизм этого явления таков: когда вы рассказываете кому-либо о своих намерениях, мозг, склонный к ликвидации расхождений, считает, что вы уже достигли финиша. «Слушайте все, я на диете» преобразуется в «Смотрите, я похудел».

Рассказывая о своей задаче, вы в каком-то смысле приближаете внешнюю цель. Произнося «Я на диете», вы считаете, что идете по дороге снижения веса («Я худею»). Представляя себя таким человеком в глазах окружающих, вы в некоторой степени реализуете внешнюю цель: почувствовать удовлетворение от работы над похудением. Первый шажок к самодовольству (в виде незаслуженного чувства гордости) совсем близок. Когда вы избегаете мучительного осознания, как далеко вам предстоит пройти, вы ослабляете напряжение, стимулирующее двигаться вперед.

Когда главными мотиваторами изменений становятся самоопределяющие цели, они ловят вас на удочку, так что напряжение становится слишком сильным и его невозможно вынести. Именно это случилось с Питером. Он хотел чувствовать себя морским биологом, но каждая попытка заполнить документы для колледжа напоминала, как Питер далек от роли, которую выбрал. Поскольку, когда он пытался двигаться в сторону желанной профессии, цель казалась слишком далекой, а молодой человек отчаянно хотел ощущать, что она рядом, он потерял стимул.

Внешняя мотивация — создать определенный образ — перевесила внутреннюю — достичь чего-то ради его ценности. Поскольку желание самоутвердиться внешне заглушило ценность каждодневной работы, направленной на достижение целей, Питер не ощутил внутреннего удовлетворения, которое появляется при выполнении задачи, и пришел в уныние. Иначе говоря, он не мог получить удовольствия от ощущения себя морским биологом, сделав один гигантский шаг, поэтому считал свое положение неудовлетворительным. Решив, что достиг цели, а затем осознав, что это не так, молодой человек поддался разочарованию, которое подорвало надежду.

Как и в случае с Питером, когда вы воображаете, будто находитесь в определенной точке, а затем понимаете, что

далеки от финиша, мотивирующий вас конфликт между желаемым и действительным либо ослабевает, либо накаляется до предела. Другими словами, когда отсутствует посредничество покорности, жизнь выходит из-под контроля и вы поддаетесь то одной, то другой бушующей силе.

Балансируя между самодовольством и стыдом в мире, который предлагает простые решения и быстрый путь к преждевременной самореализации, можно попасть в порочный круг. Пример Джона, который пытался похудеть, демонстрирует, каким образом индивид может оказаться в подобной ловушке и увидеть единственный выход в том, чтобы отказаться от изменений.

НАЗАД В БУДУЩЕЕ С ДЖОНОМ

Согласно таблице, которую вручил доктор, у Джона ожирение. Из кабинета он выходит подавленным. Он здесь не впервые, он так трудился, чтобы сбросить вес, и вот нужно начинать все заново. «Я глупец, — думает Джон. — Как мне снова пройти через это? Сколько еще мне терпеть свою тучность, пока ситуация не изменится?»

Сейчас он в зоне стыда. Джон хочет спастись бегством от этого чувства, и мозг его сосредоточивается на одном невозможном моменте: срочной потребности немедленно стать худым. Он избегает скромной оценки своего текущего местоположения по отношению к цели, потому что долгий путь лишь добавляет мучений. В ужасе он почти готов разрушить единственное, что способно доставить его к месту назначения, — мотивирующее напряжение, возникающее, если трезво оценить свою текущую позицию по отношению к цели.

«Слова врача — это тревожный звоночек, — думает Джон по дороге домой. — Именно такие новости могут заставить меня сесть на диету». Эта мысль помогает ему чувствовать

себя немного лучше. Из автомобиля он звонит своей девушке, делится новостями, вкратце описывая свою готовность приступить к плану по снижению веса: «Это сигнал к действию, я уверен!» Девушка поздравляет его и рекомендует книгу, которая, как она слышала, помогает похудеть.

Джон теперь — «сидящий на диете». С зарождающимся ощущением условной самореализации он останавливается у магазина и покупает нужную книгу.

Вернувшись домой, Джон устраивается на диване и принимается за первую главу. Он убирает из холодильника и кухонных шкафов все калорийное и аппетитное, идет с книгой под мышкой в продуктовый магазин и покупает полезные продукты. Вернувшись домой, Джон раскладывает продукты, а затем готовит себе еду с низким содержанием углеводов по рецепту из книги. За ужином он читает в интернете истории тех, кто успешно прошел через эту диету. Затем звонит девушке, чтобы рассказать, как он воодушевлен тем, что встал на путь похудения.

На первый взгляд Джон все делает правильно, готовясь сесть на диету, узнавая о ней как можно больше. Но под серьезным желанием сбросить вес скрывается попытка войти в роль. Он ставит пьесу под названием «Джон худеет», в которой он и единственный зритель, и актер, играющий главную роль. Чтобы закрепить ощущение, что теперь он на диете, Джон звонит своей девушке и знакомит ее с кратким содержанием пьесы. И она тоже оказывается в зрительном зале.

К концу вечера Джон ощущает удивительный приток энергии и оптимизма. На самом деле, он чувствует себя более счастливым и воодушевленным, чем до визита в кабинет врача. «В глубине души я понимал, что пора снова сбросить вес. И вот я его сбрасываю!» Покупка книги, освобождение кухонных шкафов, поход за полезными продуктами, чтение историй тех, кто преуспел, — все это занимало Джона в тот

вечер и дало ему ощущение, что он не только решил сесть на диету, но уже соблюдает ее. Пьеса «Джон худеет» стала целительным бальзамом для чувства стыда оттого, что он тучный. И этот прием сработал: Джон наслаждается чувством, что у него все получается, он сбрасывает вес.

На следующее утро он просыпается с намерением прожить первый день на пути к похудению. Джон гордится собой, снова поедая пищу, приготовленную по рецепту из книги. В полдень он идет с коллегами в столовую и берет салат. Как только он садится за стол, сослуживцы сразу замечают его необычный выбор. «Я на диете!» — самодовольно говорит Джон, приглашая их таким образом принять участие в его представлении. Все его поздравляют. Гордость, которую он ощущал утром, превращается в нечто более сильное — подлинное воодушевление, что он на пути к цели. Сидя на своем рабочем месте, Джон практически чувствует, как тают лишние килограммы. Ему нравится это ощущение, он хочет испытывать его и дальше.

Джон звонит девушке, чтобы договориться о свидании вечером, и гордо напоминает, что нужно выбрать место со здоровой пищей. Он вешает трубку, отмечает, какой он дисциплинированный, и чувствует, как его самоуважение еще немного укрепилось. За ужином, как и за обедом, Джон обсуждает с подругой диету, свой первый день и выражает твердое убеждение «на этот раз» не останавливаться.

Вечером, идя домой, он чувствует себя так, будто попал в машину времени: она переносит его в тот восхитительный момент в будущем, когда врач проверяет его вес и с радостью объявляет, что индекс массы тела находится на идеальной отметке. Это изумительный момент глубокого удовлетворения. Джон переполнен оптимизмом, он уже видит себя на пороге цели, а не в начале пути. Иными словами, напряжение между существующей реальностью и желаемым опасно ослабело.

Оптимистичный взгляд Джона на свое будущее не соответствует факту, что он прошел только три четверти своего первого дня на пути похудения. Он в одночасье поднялся из глубин стыда на вершины незаслуженной гордости. Мотивирующий эффект будничной рутины, связанной с диетой, отошел на второй план, Джон быстро латает дыру между своим текущим и желаемым местонахождениями. Запутавшись в мишуре своей фантазии, Джон рискует сорваться в пучину стыда.

Придя домой, он чувствует легкий голод. Заглядывает в холодильник, но ничто там не вызывает аппетита. Джон открывает морозильную камеру в поисках здоровой пищи, но взгляд его падает на початую упаковку мороженого, спрятанную за капустой брокколи. «Я такой молодец, что соблюдаю диету, — думает он. — Немного мороженого дела не испортит. Всего одна-две ложки, чтобы отпраздновать мои достижения». И Джон съедает всю упаковку.

Сладкий вкус мороженого еще на языке, а он уже чувствует себя раздавленным стыдом: от самодовольства, переполнявшего его еще минуту назад, уже ничего не осталось. Джон опять в зоне стыда, его имидж преуспевающего в похудении индивида поблек.

Он звонит подруге и рассказывает о случившемся.

«Немного мороженого вечером — это не трагедия. Ты слишком строг к себе. Я уверена, на этот раз все будет иначе». Джон соглашается, что глупо так огорчаться, но чувство стыда все еще здесь.

На следующий день он снова неуклонно следует диете, докладывая своей девушке о каждом успехе, слушая похвалы коллег по работе. Вечером, после дня, проведенного на здоровой пище, обсудив с родителями свой прогресс, Джон по дороге домой останавливается у магазина. Он выбирает полезные продукты согласно диете, и его снова

охватывает чувство гордости. «Я без проблем выдержал второй день, а сейчас готовлюсь к завтрашнему продолжению, — размышляет Джон. — Мороженое — это пустяк. Я на самом деле осуществляю задуманное!» И снова он переносится в будущее и видит себя похудевшим. Джон в приподнятом настроении. Чувствуя потребность отпраздновать свой успех, он кладет в тележку маленькую упаковку картофельных чипсов и съедает ее по пути домой.

Войдя в квартиру, Джон словно возвращается назад в машине времени в кабинет доктора и слышит плохие новости об ожирении. Он снова в прострации, его цель — стать стройным — кажется слишком далекой, почти недостижимой. Включается контрфактуальное мышление: «Ради всего святого, картофельные чипсы?! Я только что съел самый вредный в мире продукт! Что я наделал? Идиот, идиот, идиот! Этот день мог бы стать еще одним успешным днем на пути к похудению!»

Джон застрял в круговороте самодовольства и стыда. Он защищает себя от чувства, что неспособен быстро похудеть, углубляясь в самореализацию. За каждым взлетом следует подавленность. Из зоны самодовольства медленное движение к похудению маленькими шажками кажется постыдным. В сознании Джона нестыковка, он считает, что выше всего этого. В то же время каждый раз, когда его настроение взлетает, подпитанное незаслуженным чувством серьезного успеха, напряжение, которое необходимо для продолжения движения, слабеет.

Зарывшись лицом в подушку, Джон не может противиться охватившему его чувству — постыдному, почти физическому возбуждению и нетерпению. Он разочарован обманчивыми ощущениями иллюзорного успеха, но одновременно не хочет ощущать себя неудачником.

Он тоскует по минувшей золотой поре, которая завершилась с визитом к доктору. «Джон до диеты» — в ту эпоху его не швыряло с высот воображения, где он видел себя худым, в бездну глубокого разочарования. Он не может представить себе, как можно придерживаться диеты, не имея реальных доказательств, что она работает. Джон начинает взвешиваться каждое утро, и его уверенность в себе все тает. «Ничего не меняется! Столько трудов! Похоже, я выбрал неправильную диету».

К концу второй недели он начинает питаться как раньше. Он чувствует себя сконфуженно — прежде всего потому, что рассказал о перемене своих привычек окружающим. «Надо было держать язык за зубами», — думает Джон. Тем не менее дни идут, и он возвращается к привычному спокойному существованию без эмоциональных взлетов и падений, без напыщенных мыслей.

Вот что произошло с Джоном: он поставил внутреннюю цель — снизить вес. Но она оказалась незаметно подорвана внешней, более соблазнительной целью: избежать чувства стыда через самореализацию и утверждение за счет окружающих. Стыдясь лишнего веса, Джон искал болеутоляющее средство, которое приглушило бы ощущение, что он невероятно далеко от цели. Рассказывая другим о диете и проявляя к ней повышенное внимание, он создал в своем мозгу волшебный мир, где был ближе к своей самоопределяющей цели, чем в реальности. Субъективное ощущение, что внешняя задача уже выполнена, приглушало крайне важное напряжение, стимулирующее достижение внутренней цели (снижение веса). Разум посылал обманчивый сигнал, что вес уже снижен.

Джон метался не только между самодовольством и стыдом, но и между прошлым и будущим, редко задерживаясь на настоящем. Он много думал о Джоне из прошлого, который допускал ошибки, обернувшиеся лишним весом. Думал

он и о Джоне из будущего, худом и довольном собой. Но он не мог сосредоточиться на текущем моменте, проявить смирение, необходимое для осознания своего места на пути от действительного к желаемому.

Напоминает ли вам кого-нибудь Джон в своих попытках измениться? Мне — да. Когда я хочу что-то поменять в своей жизни и понимаю, какой долгий путь предстоит пройти, я часто останавливаюсь, чтобы понять, далеко ли я от финиша. Но я не хочу чувствовать себя неудачником. И тогда я замираю на месте, оцениваю свое местоположение и чувствую постыдное желание повернуть назад.

Именно в этой точке, когда я пытаюсь определиться, идти ли дальше или вернуться обратно, самодовольство предлагает фальшивое решение: «Не сдавайся! Пойдем со мной, я облегчу твою задачу. Я доставлю тебя к цели мгновенно». Но затем, вернувшись к повседневной рутине, чтобы осуществить преобразования, я обнаруживаю, что самодовольство меня обмануло, и оказываюсь ровно в той точке, откуда начал. Стыдясь, я ищу возможность избежать этого чувства.

Держу пари, вы догадались, что дальше. Пока я раскачиваюсь между самолюбием и стыдом, я игнорирую смирение.

Преждевременная самореализация (особенно условная) — приманка для вашего самодовольства и нарциссизма: приятный, но бесполезный способ избежать стыда, осознав свое место и расстояние до пункта назначения, притворяясь, будто вы уже туда прибыли. Мешая оценить ситуацию, она не дает двигаться вперед. Если не понимаешь, где находишься, невозможно идти дальше и взвесить все за и против следующего шага.

Принятие себя — необходимое условие перемен, во многом потому, что без него невозможен анализ ситуации. Вы не можете оценить ее иначе, кроме как остановившись и взглянув в зеркало.

Анализ, этапы изменений и важность понимания своего места

В нашей профессии — особенно это касается избавления от дурных привычек — принято уделять много внимания «этапам изменений». Эта идея уходит корнями в разработанную в конце 1970-х годов Прохазкой и ди Клементе «модель поэтапного изменения»[7]. Когда я утверждаю на страницах этой книги, что анализ на основе научных данных — ключ к изменениям, я ссылаюсь в основном на работу этих ученых.

Модель поэтапного изменения предполагает, что вы проходите пять стадий: 1) предразмышление, когда вы не осознаете проблему; 2) размышление, когда вы понимаете, что пора переходить к действиям; 3) подготовка, когда вы начинаете предпринимать небольшие шаги по направлению к цели; 4) действие, когда вы движетесь вперед; 5) сохранение результата, когда вы реализуете изменения на практике.

Нацеливаясь на преобразования, большинство из нас не переходит постепенно с одного этапа на другой, а мечется между стадиями. Мы думаем: «Да, это реальная проблема, нужно что-то делать». А на следующий день: «Это ерунда».

Джон — прекрасный пример подобных метаний, и эта с виду простая модель помогает нам понять сложную природу преобразований.

Внешне кажется, что Джон застрял между этапами «размышление» и «действие». Он понимал, что есть проблема — поскольку много говорил об этом и усиленно готовился к диете, — но не мог превратить результаты своих размышлений в действия. На самом деле он вовсе не анализировал ситуацию. Парадокс вот в чем: Джон избегал смотреть в зеркало, ведя себя как индивид, который точно знает, где находится на отрезке между существующим и желаемым. Ощущая себя как человек, который уже в процессе похудения, он оставался на этапе предразмышления.

Основная проблема Джона — недостаточное самопринятие. Не понимая, где находится по отношению к цели, он скакал между стадиями изменений.

Прежде чем приступать к диете, Джону следовало поработать над собой — с помощью терапии, йоги или медитативной практики, любого метода, который позволил бы достичь высшей ступени самопознания. Оттуда Джон мог бы взирать на жизнь с меньшим страхом, бóльшим мужеством и способностью противостоять неприятностям.

Взглянуть на себя в зеркало — значит признать свою ответственность. Работать над собой — значит ощущать сильную беспомощность, а также пересиливать страх надежды и верить. Но это еще не все: чтобы принять себя и проанализировать ситуацию, нужно выйти за пределы множества событий, которые происходят в вашей жизни. Иначе говоря, если вы полагаете, что принятие себя — некое неизменное состояние, которого можно достичь терапевтическими методами, спешу вас разочаровать.

Самостоятельное изменение баланса сил и непредсказуемость изменений

Взглянуть на себя в зеркало не всегда просто (прыщи и прочие неприятности) — если только вы не далай-лама, Йода или, кто знает, Роджерс или Линехан. Мы испытываем сложное взаимодействие движущих и сдерживающих сил. Если вы решили измениться, можете быть совершенно уверены, что столкнетесь с главной движущей (надежда) и главной сдерживающей (экзистенциальная тревога) силами. Но кроме этого, в зависимости от ситуации, будут и другие факторы. И многие из них — от положения в обществе до удачной или неудачной рабочей недели — не поддаются вашему регулированию.

Представьте, что вы несетесь вперед в вагоне метро и смотрите на свое отражение в окне напротив. Пока вы

в темном тоннеле, вы четко его видите, почти как в зеркале. Но вот освещение снаружи быстро меняется — и ваше отражение тоже меняется. Вы прибываете на станцию, и оно исчезает совсем. Заходят пассажиры, двери закрываются, и вы въезжаете в другой тоннель. И снова появляется ваше отчетливое отражение. Когда пути выходят на поверхность, оно надолго исчезает и возникает, только когда поезд снова ныряет под землю, — и вот снова вы сидите и смотрите на свое отражение в стекле.

Мелькающая картинка в окне вагона — иллюстрация нашего принятия себя. Это ощущение то приходит, то уходит, иногда задерживаясь надолго, а порой исчезая. И обусловлено это сочетанием наших сил и способностей и происходящих вокруг событий, в то время как мы несемся в вагоне метро по тоннелям нашей жизни.

Природа изменений загадочна. Невозможно изучить все факторы, сдерживающие или стимулирующие нас.

Случалось ли вам поставить долгосрочную цель и, предприняв несколько неудачных попыток, вдруг неожиданным образом начать двигаться вперед? Мне случалось, и часто. Это внезапное запоздалое рвение для меня — полный сюрприз. Я оглядываюсь вокруг и не понимаю: почему именно сегодня?

Предполагаю, что причина изменения мотивации в том, что между моей последней неудачной попыткой и теперешней успешной в моем силовом поле что-то изменилось, повысив самооценку и укрепив уверенность в себе, дав возможность осознать свое место на пути от действительного к желаемому. Многого не требуется: я хорошо провел время с женой — и меня наполняет надежда в отношении любых стремлений; у меня был приятный диалог с клиентом — и возрастает общая уверенность во многих вопросах; я решаю кучу дел, которые

долго откладывал, — и неожиданно чувствую, что могу быть успешным и в других сферах. Эти на первый взгляд незначительные события озаряют и упорядочивают мою жизнь. Нечто, что я не всегда способен обнаружить, наполняет меня надеждой. Один солнечный луч укрепляет мою способность идти к цели, подпитывает мои движущие силы и позволяет добиться желаемого.

Пример Питера, мнимого морского биолога, доказывает, что стимул не всегда приходит изнутри.

Лови волну

Через полтора года после того, как Питер прекратил посещать мои сеансы, я стоял в очереди у палатки с мексиканской едой. Краем глаза я заметил человека, который не спеша встал с лавочки и направился ко мне. Это был Питер. На лавочке осталась сидеть молодая женщина, которая наблюдала за нами.

— Приятель, мне так жаль, что я просто исчез, — сказал он. — Некрасиво это.

— Бывает, — ответил я. — Ничего, если я поинтересуюсь, как жизнь?

— Конечно! В двух словах, после нашей второй встречи я зашел в бар и встретил эту фантастическую девушку, — он указал на скамейку, его спутница улыбнулась и помахала нам. — Это Саманта. Мы не на шутку влюбились друг в друга. Она вдохновила меня: я взял себя в руки, заполнил все документы и поступил.

Оказалось, Питер учится в престижном университете, посещает все семинары по биологии. Он живет вместе с Самантой. Она учится на врача.

— Я доволен своей жизнью, — рассказывает Питер и знакомит меня со своей девушкой, которая подсаживается к нам. — Саманта, это психолог, которого я пару раз посещал.

Когда я в последний раз видел Питера, шел шестой год борьбы с важными изменениями, которые он пытался внедрить, и каждый год отодвигал его все дальше от ровесников в решении задач взрослой жизни. Когда он неожиданно исчез, я решил, что молодой человек не готов к переменам и так и будет бороться с желанием поступить в колледж. Но вот он передо мной — излучающий уверенность, воодушевленный, энергичный, глядящий жизни в глаза. Все механизмы отлажены.

Чтобы двинуться вперед, Питеру нужно было принять себя. И помогло этому непредвиденное обстоятельство: встреча с правильной женщиной и новая совместная жизнь. Эти события изменили соотношение сил, усилив движущие и ослабив сдерживающие факторы. Возможно, молодой человек в любом случае смог бы поступить в колледж в свое время, но, влюбившись, он пошел к этой цели быстрым шагом, а его шансы на успех значительно возросли.

Одно из изменений, произошедших с Питером, связано с его отношением к отказу от перемен. Любовь уменьшила его стремление к самоутверждению за счет окружающих путем поступления в вуз. Снизив значимость такой внешней цели, как достижение статуса, который был у ровесников, молодой человек отчетливее осознал свою внутреннюю цель — желание стать морским биологом. Она победила. Как только внутренняя цель стала основным ориентиром, Питер смог подойти к ситуации хладнокровнее. Он не бежал сломя голову, лишь бы почувствовать себя полноценным; он решил получать знания в интересной для себя области. И это освободило его от чувства стыда, которое мешало движению вперед.

Другими словами, Саманта помогла Питеру больше, чем визиты к психологу.

Прелесть прихотей преобразований

Мысль о том, что мы добиваемся всего сами — творцы судьбы, капитаны корабля, — вызывает в уме образ физической силы: Атлас, держащий на своих плечах небо. Но полная свобода — это ловушка: манящее море помпезных мыслей для вашего внутреннего Нарцисса, разрешение для Икара вылететь за пределы земной орбиты. Когда вас влекут такие мысли, их противоположность — Дедал, в лице постепенного движения к переменам, основанного на своих действиях и способностях, запутанной взаимосвязи внутренних сил, влиятельных взаимоотношениях и всевозможных окружающих вас ресурсах, — может показаться неуклюжей и уродливой.

Но лично я считаю нашу жизнь внутри силовых полей прекрасной.

Я даже готов признать восхитительным то, что это означает: в поразительных преобразованиях моих клиентов нет моей заслуги. Я не знаю, что толкает их к переменам. Люди, с которыми я общаюсь, живут цельной жизнью внутри полей, которые я не могу контролировать и даже увидеть.

Изменение баланса факторов, которое позволяет принять себя и смириться с этим, а в результате двигаться вперед, — это настоящая тайна.

Как опытный боец в сфере обособленных попыток самореализации, я не принял бы другого варианта.

Время научило меня кротости.

Глава 9

«Мы уже приехали?»

Нас манит высота, но не ступени к ней; обратя взор на вершину, мы предпочитаем идти равниной.

Иоганн Вольфганг Гете

Седьмая причина: сопротивление изменениям защищает от осознания, как далеко вы от цели.

Наконец-то! После долгого пути вы на вершине, лицом к лицу со светилом по снижению веса. Вы достигли финиша, но задать можно лишь один вопрос. Хорошенько поразмыслив, вы решаете проникнуть в тайну, которая десятилетиями мучает всех худеющих:

— Как часто мне нужно взвешиваться?

Светило размышляет над вопросом, затем переводит взгляд на долину за вашей спиной, сохраняя выражение таинственного спокойствия на лице:

— Весы — ваш сосед. Не злоупотребляйте его вниманием, стучитесь в его дверь не чаще раза в неделю.

«Мудрый совет», — думаете вы.

Светило продолжает:

— Исследования, проведенные в Гарвардском университете[1], свидетельствуют о том, что слишком частое взвешивание

может сбить с толку и привести к разочарованию и упадку духа.

Ответ ясен и даже подкреплен результатами исследований интеллектуальной элиты: взвешиваться нужно раз в неделю.

Вы благодарите гуру и поворачиваетесь, чтобы уйти, делая первый шаг к спуску с горы. И вдруг слышите:

— Постой!

Вы поворачиваетесь и смотрите на гуру, сидящего на вершине, как на насесте.

— Возможно, взвешиваться нужно каждый день, иначе ожидание сведет с ума. Согласно блестящему выражению ученых из Корнелльского университета, «взвеситься — все равно что почистить зубы»[2]. Да, дитя мое, ответ таков: взвешивайся каждый день.

Он снова смотрит на долину, затем провозглашает:

— Весы — ваш новый возлюбленный: ежедневно получайте наслаждение в его объятиях.

Немного сбитые с толку, вы замираете, чтобы переварить эту новую противоречивую информацию, затем формулируете:

— Я понял. Ответ — взвешиваться раз в день, — и осторожно ступаете на каменистый спуск.

Едва приготовившись к долгому пути вниз, вы снова слышите:

— Постой!

В третий раз вы смотрите на устроившееся на вершине светило. Теперь у него в руках книга.

— Я только что вспомнил, дитя мое. Этот томик мне доставила служба UPS, — он перелистывает страницы «Мудрого питания», а вы стоите и ждете. — Да, вот это место: «Уберите весы. Спрячьте их, выбросите, подарите кому-нибудь или заклейте табло»[3]. Да, вот правильный ответ.

Невидящим взором светило смотрит в долину и заявляет:

— Проблема не в том, как часто вы взвешиваетесь; проблема в самих весах.

Вы спускаетесь с горы еще более сбитые с толку, чем когда взбирались на нее.

Когда вы на диете, вы одержимы количеством килограммов: вы то встаете на весы, то решаете их игнорировать, то взвешиваетесь в одно и то же время, то меняете график, выбрасываете весы, а потом тайком взвешиваетесь в спортзале и думаете только о том, не врут ли эти цифры. Вы сыты по горло неопределенностью и совершаете грубую ошибку: начинаете искать информацию в интернете, в результате наталкиваясь на противоречивые советы, большинство из которых бесполезно.

Почему вы так уязвимы перед лицом этой плоской стоящей в ванной штуки? Весы измеряют ваш прогресс по определенной шкале. Они требуют, чтобы вы отодвинули подальше самодовольное чувство, будто вы уже у цели, двигаясь вместо этого небольшими шажками. Такое всегда непросто вынести.

СЕДЬМАЯ ПРИЧИНА: СОПРОТИВЛЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯМ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ОСОЗНАНИЯ, КАК ДАЛЕКО ВЫ ОТ ЦЕЛИ

Чтобы измениться, необходимо поступательно двигаться к цели. Каждый шаг станет напоминанием, где вы находитесь в данный момент и как еще далеко до финиша. Чтобы не сойти с пути преобразований, нужно видеть цель и действовать неторопливо, представляя себе реальное положение вещей.

Основной тезис седьмой главы — перемены предполагают готовность жить в соответствии с концепцией «и... и»: и понимая, что именно вас в себе не устраивает, и принимая как факт, что вы делаете все, что в ваших силах. Второй

части этой формулы придерживаться сложно, поскольку преобразования требуют также выполнения первой части: глубокого тщательного анализа себя, включая уголки, куда вы не хотите заглядывать. Если бы такой анализ требовался лишь единожды — и вы могли бы достичь перемен одним скачком, а не обычными шагами, — справиться с задачей было бы относительно просто. Но обычно в процессе постепенных преобразований требуется периодически оценивать свое местоположение по отношению к цели, объем требуемых усилий и характер возникающих препятствий.

Седьмая причина не меняться связана с маленькими шагами на пути к цели.

Вы можете строить грандиозные планы или представлять себя в мечтах лучше, чем вы есть на самом деле. Но как только дойдет до изменений, все сведется к крошечным шажкам.

МАЛЕНЬКИЕ ШАЖКИ — НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ДЕТЕЙ

Перемены — «это постановка перед собой скромных оправданных целей, шаг за шагом, день за днем», говорит доктор Лео Марвин, герой книги «Первые шажки: как прожить жизнь шаг за шагом» (Baby Steps: A Guide to Living Life One Step at a Time)[4]. Если вы поклонник Билла Мюррея, имя врача и название книги вам знакомы. Марвин — вымышленный и, как оказалось, гнусный персонаж, врач-психиатр, которого сыграл Ричард Дрейфус в комедии «А как же Боб?»[5]. Совет доктора Марвина — именно то, что нужно, и я еще объясню почему. Это приказ равнодушного, высокомерного врача. В наказе действовать постепенно изначально есть что-то оскорбительное. Каждый маленький шажок — словно удар по нашей несостоятельности.

Моя подруга Энн (которая учит испанский) — прекрасный пример того, как можно тысячу раз лишиться мотивации, когда предстоит двигаться постепенно, а не совершить

один большой прыжок. Однажды за чашкой кофе она рассказала мне о своих последних попытках.

— Я немного читаю и знаю кое-какие слова, — говорила она. — Но когда я слышу испанскую речь, я ничего не понимаю. Я ощущаю себя глупой.

— А что ты думаешь, когда не понимаешь, о чем говорят? — спросил я.

— Чаще всего «Бросай!». Мне кажется, я никогда не выучу этот язык. Я думаю, что, возможно, у меня нет способности к языкам или это просто не мое. Зачем мне лишние беспокойства? Если я продолжу заниматься, то каждый раз буду думать, какая я глупая.

— Ого! Сурово.

— Знаю. И очень раздражает. Не хотела бы все время, пока я в Мексике, пользоваться Google Translate. Было бы здорово пообщаться с людьми, я бы казалась им не такой уж чужой, не такой иностранкой, как другие туристы. Когда я впервые задумалась о том, чтобы учить испанский, именно эта мысль казалась мне наиболее привлекательной. Вот я на рынке, болтаю с хозяином палатки. Но когда я начала действовать, эти планы стали казаться неосуществимыми.

— Понятно. А что именно ты предприняла, чтобы начать учить испанский?

Энн на минуту задумалась, затем, в свойственной ей манере, начала смеяться над собой:

— Пока я посетила лишь одно занятие по разговорному испанскому и использовала приложение для изучения этого языка.

Я тоже рассмеялся.

— И давно ты пользуешься этим приложением?

Энн наклонилась ко мне:

— Дня три. Я даже его не покупала, скачала пробную версию! И я пользуюсь им совсем немного перед тем, как лечь

спать, в основном в перерывах между игрой в Candy Crush. В целом я, должно быть, трачу на него минут двадцать.

Мы засмеялись вместе, и Энн саркастически заметила:

— И я решила, что должна уже бегло говорить по-испански! Вот приеду завтра в Мексику, обращусь к прохожему на улице, а он удивится: «Надо же, я слышу лишь легкий американский акцент!»

— Так что ты собираешься делать? — спросил я.

Энн перестала смеяться и погрустнела.

— Я не знаю. Не так уж важно учить испанский прямо сейчас. И, сказать по правде, я чувствую, что обманываю себя.

— Ты себя обманываешь?

— Да. Между нами говоря, я компрометирую себя в своих же глазах, если можно так выразиться. Я воображаю, что бегло говорю по-испански, но это не более чем глупые фантазии, поскольку я ничего не делаю для их осуществления. Я чувствую себя как девушка, которая пришла на вечеринку и думает, что она отменный танцор, хотя на самом деле это не так и все над ней потешаются.

Мы еще посмеялись, но уже невесело. И сменили тему.

Энн попала в тот замкнутый круг, о котором я упоминал в седьмой главе: оценивая расстояние между существующим положением и конечной целью, она теряет мотивацию. Но чтобы бегло заговорить по-испански, ей придется снова и снова анализировать, сколько еще предстоит пройти.

Нельзя сказать, что она стоит на месте. Она предприняла определенные шаги — скачала приложение и сходила на занятие. Но они заставили ее осознать, как еще далеко до финиша. И вместо того чтобы воодушевить ее сделать следующий шаг, они снизили мотивацию.

Вот что, я думаю, случилось с Энн. Картинка, как она бегло говорит по-испански, — это лишь мыльный пузырь приятных фантазий, внутри которого нет места реально

необходимой работе. Начав учить язык, моя подруга начала адекватнее оценивать расстояние, отделяющее ее от цели. Реалистичный анализ породил разочарование. Энн настроилась на провал. Она чересчур оптимистично отнеслась к изучению иностранного языка. Фантазии, как она беседует с хозяевами местных магазинчиков, вытеснили куда менее романтичные реалии: необходимость потратить много времени и усилий, чтобы запомнить множество новых слов и освоить сложную грамматику. Пропасть между «научиться читать» и «бегло говорить» по-испански вернула Энн к необходимости двигаться маленькими шажками. Если бы она не представляла себе, что уже выучила язык, она не так бы разочаровалась.

Раздираемая этим противоречием, Энн стремилась вернуться туда, где могла иногда думать об изучении испанского как о возможной цели в будущем. Это комфортное состояние, в нем не чувствуешь себя уязвленным, как в процессе изучения языка. А потому, как сказала Энн: «Зачем лишние беспокойства?»

У моей подруги есть два варианта: счастливо жить внутри пузыря, думая: «Когда-нибудь я выучу испанский», — или двигаться к цели, испытывая болезненное ощущение несостоятельности, видя, как далеко она от финиша, и разочаровываясь. Энн оценила возможные варианты, и ее забота о себе победила. Парадокс заключается в том, что она чувствует себя счастливее, когда не двигается к цели, потому что каждый шаг на этом пути причиняет ей боль.

Надеясь, вы каждый раз рискуете разочароваться. И чем сильнее надежда, тем глубже возможное разочарование. Маленькие шажки не только заставляют вас бояться обмануться, они сами по себе — маленькие разочарования. Вы, как усталый ребенок на заднем сиденье автомобиля, задаете один и тот же вопрос: «Мы уже приехали?» И неизбежно слышите неутешительное «нет».

Поскольку маленькие шажки напоминают нам о расстоянии до цели и несоответствии между существующей реальностью и идеалом, они могут снизить мотивацию, вызывая желание оставить все как есть. Их деморализующее свойство возрастает, если речь идет о целях, которые вы уже старались достичь, но неудачно. Вы пробовали кетодиету, пытались пробежать десятикилометровый марафон, решили научиться готовить блюда французской кухни — и провалились. В итоге вы медленно и унизительно бредете той же дорогой, усеянной обломками былых надежд.

Вернемся к бардаку в моем кабинете. Если я начну наводить порядок, я немедленно вспомню обо всех маленьких неудачах, которые преследовали меня после прошлой уборки:

— Я нашел свою любимую ручку, которую мне подарили в 2006 году, — и быстро ее потерял.
— Я нашел запасной ключ от автомобиля, который искал несколько лет.
— Я нашел USB-кабель, который куда-то подевался, и мне пришлось купить новый.

И так далее.

Взирая на панораму этой ежедневной небрежности, я начинаю понимать, что вопрос Энн «Зачем мне лишние беспокойства?» имеет право на существование. Устав сортировать свидетельства моих неоконченных дел, колеблясь между желанием продолжать или бросить начатое, я вижу логичный выход в том, чтобы перестать что-то делать, просто сесть посреди этого разгрома и писать. Естественно, я расстраиваюсь, когда не могу найти картридж для принтера или опрокидываю кружку и ее содержимое разливается по моему письменному столу. Но в разгаре творчества, повышающего мою самооценку, с такими мелкими неприятностями

бороться легче, чем проходить через обидный и болезненный процесс уборки моими же руками созданного хаоса, когда ничто не может смягчить мои мучения.

Я мог бы стимулировать себя, разбив наведение порядка на небольшие этапы и упиваясь успехом по завершении каждого из них. Но способность радоваться маленьким победам омрачается каждый раз, когда я обнаруживаю очередное свидетельство своей неряшливости — новое доказательство того, что моя вера в способность поддерживать порядок в кабинете необоснованна.

Еще одно слово, которым можно описать испытываемые в этот момент чувства, — «подавлять». Оно точно отражает, как мелкие поражения влияют на самооценку, самолюбие или личный статус. Обижая окружающих, вы указываете им, как отличаются их представления о себе от другого, менее приглядного образа. Маленькие шажки имеют неприятную особенность привлекать внимание к этому расхождению. Чтобы достичь цели, вам придется натыкаться на него снова и снова.

«Будьте осторожны при посадке и высадке!» Эту привычную фразу выкрикивает громкоговоритель, когда вы выходите из вагона метро и перешагиваете небольшой, но опасный зазор между ним и платформой. То же самое можно отнести и к изменениям. Быть осторожным при выходе из вагона просто: достаточно смотреть под ноги. Но довольно сложно оценить расхождение между реальным собой и той улучшенной версией, к которой вы стремитесь. Вам придется не только помнить, но и преодолеть эту пропасть, чтобы измениться. Потребуется взглянуть на нее, принять ситуацию и, самое важное, суметь жить в ней, в этой дыре между началом и завершением преобразований.

Вы чувствуете стимул к переменам, когда смотрите в пропасть между существующим и будущим собой и стойко

выдерживаете все напоминания, что у вас нет необходимого. И, как я уже отмечал в предыдущей главе, вы снижаете мотивацию, когда уговариваете себя, что уже шагнули на платформу и достигли желаемого, хотя на самом деле это не так. Искусство двигаться постепенно зависит от способности принять себя таким, какой вы есть, и максимально спокойно летать внутри зоны смирения. Серьезные преобразования требуют поступательного движения. И на этом пути вы столкнетесь с двумя проблемами: во-первых, придется упорно прилагать усилия для осуществления непростых шагов; во-вторых, проявить при этом покорность.

Постепенные преобразования обусловлены тем, как долго вы можете выносить чувство, что чего-то не хватает. Для страстного желания это испытание, битва между постоянными напоминаниями, что в вашей жизни нет чего-то важного, и необходимостью не впадать в отчаяние, надеяться и верить снова и снова. Секрет именно в этом. Личностные изменения — это не волшебный момент медитации и адекватной самооценки. Это действительно принятие себя в текущий момент, когда, как вы полагаете, вам не хватает чего-то, что позволило бы стать лучше. И это повторяется снова и снова. Выражаясь иначе, это долгосрочный полет в зоне смирения.

Чтобы двигаться постепенно, нужны регулярные дозы покорности, поскольку маленькие шажки редко доставляют удовольствие на пути к реализации великих внешних целей. Чем сильнее смирение и меньше гордость, тем меньше вы уязвлены медлительностью движения. Правильная пропорция не позволит вам повторить ошибку, которую допустила Энн в изучении испанского: ее мечты превратились в отвердевший пузырь, наполненный необоснованным чувством гордости, и он мешал каждый раз, когда следовало переходить к конкретным действиям.

Дедал, создатель крыльев, неслучайно был великим мастером. Возможно, что и Эрик, бывший курильщик и создатель «фотографий идиота», тоже неспроста был творцом: старшим столяром и музыкантом. В реальной жизни творец оттачивает свои навыки. Неважно, насколько прекрасно было его последнее произведение, он продолжает совершенствоваться. Внутреннее удовлетворение — внутренняя цель — для создателя важна так же, как и красота конечного изделия. Иначе говоря, успешные творцы и художники — это те, кто научился жить в зоне смирения и ценить моменты самосовершенствования. Нам есть чему у них поучиться.

Искусство личностных изменений

Джон Колтрейн, великий джазовый саксофонист и композитор, автор революционного альбома «Гигантские шаги», понимал истинную ценность маленьких, точно выверенных шагов к цели. Существуют разные версии насчет того, сколько часов в день он практиковался, но все согласны в том, что музыкант одержим игрой. Некоторые заявляют, что Джон занимался до двенадцати часов в день. Свидетели отмечали, что он мог более десяти часов потратить на то, чтобы взять одну-единственную ноту. Редко можно было увидеть Джона дома без саксофона, висящего на шее. Однажды его жена, заметив, что музыка резко прекратилась, пошла его искать и увидела, что он спит на диване с инструментом во рту.

Джазовые музыканты придумали отличный термин — «оттачивать», то есть доводить свою игру до совершенства в одиночестве в сарае рядом с домом, «тренировать ротовой аппарат», куда входят подбородок, рот и губы музыканта, чтобы обеспечить ему хороший амбушюр. Это прозаичное и монотонное занятие. Оно требует терпения и сосредоточенности на слабостях, чтобы вместо желваков появились работающие мышцы. «Когда ты занимаешься, — отмечал

великий джазовый трубач Уинтон Марсалис, — ты приносишь жертву, чтобы твой инструмент звучал хорошо... Я имею в виду, что добродетель музыканта измеряется количеством времени, отведенного для практики»[6]. «Жертва», «добродетель» — Марсалис выражается практически религиозным языком, описывая рутинное оттачивание музыкальных пассажей.

Художники и музыканты — скромные служители своего ремесла, схожие с монахами в смирении и терпении. Вы скажете, что чего-то не хватает? Мы часто считаем творческих людей высокомерными и самовлюбленными. Возможно, в обществе они так и ведут себя. Но только не по отношению к своему ремеслу. Никто не относится столь уважительно к чистому листу, как писатель; никто так не внимателен к аккордам, как музыкант-виртуоз. Творцы, наполняющие мир чем-то новым, настолько трудолюбивы, что способны отодвинуть на второй план свои личные нужды (порой весьма важные), чтобы уйти в сарай оттачивать навыки. Для них смирение неразрывно связано с успехом. В действительности часто именно бесспорная уверенность в себе дает им силы смиренно проходить те же шаги каждый день в течение всей жизни.

Мой отец, до того как сменил профессию и стал психологом, был успешным джазистом-кларнетистом и саксофонистом. Он играл джазовую музыку до самой смерти. У меня есть записи, где он играет со своим ансамблем и на выездных концертах в 1950-х и 1960-х годах. Прискорбно, что нет записей, где он практикуется. А это именно то, что я помню лучше любых выступлений: как он снова и снова проигрывает одни и те же пассажи, наполняя дом стремительными арпеджио. Его занятия — это звуки моего детства. Это сущность моего отца, его самая геройская черта: бесконечное оттачивание.

Я бы не сказал, что его пугала похвала или он избегал внимания. Совсем не так. Но практиковался он самозабвенно.

У нас в кабинете был собственный Дедал, хотя у меня ушли десятилетия на то, чтобы опалить свои крылья путем позерства и понять, что он хотел мне показать своими ежедневными занятиями.

Большинству из нас не хватает честолюбия творческих натур и толики таланта, чтобы хотя бы себе обосновать необходимость непрерывной практики. А еще самолюбия, чтобы смириться и идти мелкими шажками. Именно поэтому мы относимся к такой идее с беспокойством и хотим достичь цели как можно скорее. Особенно это верно, если мы подверглись ударам разочарования. Маленькие шаги напоминают, что вы не достигли своей цели, — это соль на ране, нанесенной бесплодными надеждами. Если вы боитесь разочарований, вы почувствуете их горький вкус. Постепенное движение требует отказаться от приятного чувства, что вы уже дошли до финиша, и смириться с обидным ощущением, что вы не в той точке, где хотели бы быть, не чувствуя себя униженно. Это своеобразный тест на способность к самореализации.

Я перехожу к проблеме, которую уже несколько раз затрагивал на страницах этой книги: каждый маленький шаг содержит искру, способную вас вдохновить. Левин отмечает, что каждый небольшой шаг дает вам мужество сделать еще один небольшой шаг. Именно поэтому, если боязнь надежды мешает вам двигаться маленькими шагами (каждый шаг напоминает, как далеко еще идти и что чем выше вы взберетесь, тем больнее падать), вы лишаетесь очень важного источника мотивации.

Горькое, но необходимое лекарство: маленькие шажки

Когда вы осознаете несоответствие между существующей реальностью и желаемым результатом, вы способны рассматривать успешные небольшие шаги как признаки прогресса

и достижений. Каждый шаг — это небольшое напряжение между желанием и целью, и каждый маленький успех стимулирует и питает движущие силы.

На самом деле умение жить в промежутке между началом и финишем пути — единственный путь к положительным изменениям. Основываясь на умозаключениях Левина в отношении надежды[7] и Бандуры в отношении самоэффективности[8], способность существовать внутри такого несоответствия позволяет кардинально изменить отношение к маленьким шажкам: они укрепляют надежду и повышают самоэффективность. Когда вы продолжаете двигаться постепенно, каждый пройденный этап стимулирует идти дальше и приводит к более значительным результатам.

Тот факт, что маленькие шажки не только понемногу приближают вас к цели, но и мотивируют достичь ее, объясняет увлеченность рутинными занятиями (именно поэтому музыканты так одержимы ежедневной практикой). Если вы пропустите и не позанимаетесь один день, это вряд ли повлияет на ваш фитнес-план в целом. Но вы почувствуете, будто сильно рискуете. И этот риск действительно существует. Он заключается не в том, что вы нарастите меньше мышечной массы или не улучшите частоту сердцебиения. Вы можете потерять мотивацию. Вы беспокоитесь о том, что, изменив заведенный порядок однажды, будете делать это снова и снова. Пропустив один день, вы не получаете стимул одного маленького шага. И на следующий день, вернувшись к занятиям, не ощутите вдохновляющей энергетики. Если вы пропустите еще один день, воодушевление, появившееся в результате прежних достижений, исчезнет.

Давайте представим это следующим образом: маленькие шажки — это микросиловые поля, заключенные внутри большого силового поля постепенных личностных изменений. Если вы считаете каждый маленький шаг унизительным,

то укрепляете сдерживающую силу в этом поле, и она мешает вам предпринимать другие шаги. С другой стороны, если вы понимаете, что живете внутри несоответствия, и считаете каждый шажок свидетельством успеха, вы укрепляете движущие силы, и это стимулирует вас идти дальше.

Ваше отношение к постепенному движению либо укрепляет, либо ослабляет мотивацию. Это основное правило поступательного преобразования, сопровождающее каждый шаг. Очередной этап — это унизительный опыт или умеренно сложная задача, сто́ящая решения? От ответа на этот вопрос зависит судьба конечной цели.

Неспособность покорно двигаться маленькими шажками отрицательно влияет на вашу способность идти вперед. Покидая зону смирения — как сделали Энн, изучающая испанский, и мнимохудеющий Джон, — вы теряете возможность позволить постепенным преобразованиям повысить вашу мотивацию, испытать стимулирующее, заслуженное чувство гордости.

Вы можете рассматривать небольшие шаги как обидный опыт или как маленькие драгоценные достижения. Если вы не смиритесь и не придете ко второму варианту, вы не продвинетесь вперед. И если отнесетесь к ним как к постыдным напоминаниям о неудачах, то предпочтете ничего не менять. В этом и парадокс: маленькие шажки — единственный путь к преобразованиям, но ваше отношение к ним может сбить с пути.

Это настоящая дилемма. Сообщество АА придумало интересный способ ее разрешить. Многие его действия направлены на то, чтобы люди сосредоточились на маленьких шажках и остались в зоне смирения.

Защищаем зону смирения: правильный калибр

АА остаются загадкой для бихевиористов и специалистов помогающих профессий. Наукой не доказано, что это

сообщество — основной инструмент в борьбе с употреблением психоактивных веществ. Напротив, результаты некоторых серьезных исследований свидетельствуют, что работа АА в целом и 12-шаговая программа в частности мало влияют на долгосрочный трезвый образ жизни[9]. Однако многие авторитетные, умные и знающие свои сильные и слабые стороны люди считают роль этого сообщества в возвращении к нормальной жизни центральной и жизненно важной.

Один из них — Джек, эстрадный комик и куратор программ по избавлению от алкогольной зависимости. Я доверяю его мнению. Примечательно, что Джек описывает проблему поддержания трезвого образа жизни так же, как я описывал нарциссическую защиту: колебания между самодовольством и стыдом.

— Знаешь, алкоголики либо слишком самоуверенны, либо неуверены в себе. Себялюбцы с комплексом неполноценности. И все потому, что мы не чувствуем себя в безопасности, — объяснял Джек свои метания между противоположностями, которые привели его к выпивке. — Когда я ощущаю себя полным ничтожеством, хочется сделать что-то не так. Но когда я чувствую себя превосходно, я тоже склонен обращаться к алкоголю.

— И как же слезть с этих качелей, которые то поднимают слишком высоко, то опускают слишком низко? — спросил я.

— Чтобы достичь трезвости, нужно научиться определять калибр (мы, «анонимные алкоголики», так выражаемся). Откалибровать себя — значит обрести устойчивость, когда мне комфортно с самим собой. Я не задаюсь и не притворяюсь, будто знаю ответы на все вопросы. Я не безропотная мышь, но и не заносчивая важная особа.

Мне комфортно, но я не задаюсь. Слушая Джека и его рассуждения о правильном калибре, я вспоминаю алгоритм девочки из сказки про трех медведей: для осуществления

маленьких шагов необходима правильная пропорция скромности и гордости. Я увидел, что АА стараются привести своих членов в зону смирения, чтобы они начали двигаться к трезвости маленькими шажками. Я представил себе некий исцеляющий ящик, в котором заключена покорность: он защищает от самодовольства и стыда и позволяет делать небольшие шаги, которые окружающие отмечают и одобряют, и все это — не выходя из ящика. И самое примечательное во всей этой истории — концепция «Шаг за шагом».

Шаг за шагом

«Шаг за шагом» — это метод АА, заключающийся в том, чтобы делить время на отрезки по 24 часа. Пройдя один отрезок, вы переходите к следующему. «Я думаю, что концепция "Шаг за шагом" действительно помогает в самом начале восстановительного процесса, потому что мысль, что придется навсегда отказаться от вещества, от которого ты зависишь, пугает, — считает Джек. — Я сначала совершенно не мог представить, что смогу обходиться без алкоголя или наркотиков. Я чувствовал себя неудачником. Продержаться "только сегодня" было проще. В те дни, когда это давалось мне особенно сложно, я разбивал время на часы: "Я не буду пить до обеда... до ужина... до сна". Постепенно стало легче».

Джек разбил свой путь к выздоровлению на маленькие шаги, сосредоточившись лишь на целях на определенный день, час, минуту. Концепция «Шаг за шагом» позволила ему оценить свои успехи и перехитрить чувство стыда от осознания себя неудачником или неопытным путешественником на этом невозможно длинном пути. Она также укрепила движущие силы Джека, поскольку каждый шаг возрождал надежду и ощущение самоэффективности.

В сообществе АА есть ритуал поощрения трезвого образа жизни. Его членам выдают жетоны — сувениры, похожие

на монеты, разных цветов, каждый из которых означает, как долго его обладатель не пьет. Ритуал награждения жетонами укрепляет как внутреннюю мотивацию (поощрение ежедневных успехов), так и внешнюю (социальное признание). Благодаря этому встречи членов сообщества позволяют не только отказаться от самодовольства, признав свою зависимость от алкоголя, но и получить признание и положительную оценку своих последовательных шагов на пути к успеху. Простые, но полные столь глубокого значения жетоны — скромный символ торжества.

Для меня жетоны трезвости — это маленькие праздники внутри зоны смирения. Они подчеркивают, что человек способен измениться, но в то же время свидетельствуют о том, что путь не окончен. Именно так следует отмечать успехи, делая небольшие шаги: скромными свидетельствами изменений, которые не позволят развиться самодовольному чувству, что мы уже дошли до финиша и закончили свой путь.

Для Джека эти жетоны и другие приятные мелочи, которыми он себя баловал — новый компакт-диск или вкусный ужин, — всегда были способом поддержать себя, при этом не потакая. «Новый способ отмечать успехи стал для меня важным изменением, — считает он. — Путь к трезвому образу жизни долог. Мне нужно было подбодрить себя, но не перегнуть палку».

Всегда есть риск проявить излишнюю снисходительность к себе, даже отмечая успешно прожитые 24 часа. Как любит говорить Джек людям, которым сейчас помогает: «Не отмечайте свой триумф ромовой бабой». Помните Джона, который пытался сесть на диету? Если удачный день наполняет вас непомерным ощущением успеха, вы в беде: «Я вчера так хорошо держался, я лучше себя контролирую, чем до этого, почему бы не сделать глоток виски?» АА изобрели хитрый

способ контролировать возможность возрождающегося самолюбия с помощью явной ориентации на смирение.

Правильный калибр поможет попасть в зону смирения

Смирение — неотъемлемая часть концепции АА, о чем свидетельствуют бесчисленные лозунги на стенах подвалов церквей и общественных центров по всему миру. «Тише едешь — дальше будешь», «Первым делом главное», «Не относись к себе слишком серьезно», «Трезвость — это путешествие... а не пункт назначения», «И это пройдет», «Живи сам и другим не мешай», «Дай мне душевный покой принять то, что я не в силах изменить...» — эти лозунги помогают обуздать чувство непобедимости, которое часто сопровождает дурные привычки, и самонадеянность, когда мы немного преуспеваем в борьбе с ними. На это же направлен и ритуал знакомства, когда человек называет свое имя и открыто заявляет, что он алкоголик. Это стандартное начало встреч. Цель подобной процедуры — не унизить, а дать индивиду возможность осознать, в какой точке реальности он находится, чтобы он мог двигаться маленькими шажками туда, куда хочет прийти.

Таким образом сообщество готовит своих членов к долгому постепенному движению в сторону трезвого образа жизни, не выходя из зоны смирения, сосредоточившись на внутренней цели — не пить, — и не только на долгосрочном желании достичь финиша в виде абсолютной и постоянной трезвости, но и на процессе.

Сочетая акцент на пошаговых достижениях и смирении, философия АА помогает осознать пропасть между настоящим и желаемым. Такой подход — не только противоядие от вредных привычек, он полезен для любого человека. Когда вы движетесь к преобразованиям, единственным способом не потерять мотивацию на этом долгом пути становится

сочетание маленьких шажков и покорности. Возьмем, к примеру, похудение. Вы честно соблюдали диету три недели, как вдруг кто-то предлагает вам печенье. Одно печенье не испортит результат трехнедельного труда и не вернет в один миг потерянные килограммы. Но вы не берете печенье, потому что живете в определенном режиме и ежедневные успехи укрепляют ваши стремления и мотивируют вас. Вы не хотите отказываться от вдохновляющей способности маленьких шажков. Дело не в печенье и нескольких лишних калориях. Вы отказываетесь, потому что не хотите жертвовать ни одним из маленьких шагов, которые так вас вдохновляют.

Неполная целостность и хроническая болезнь

«Однажды став алкоголиком, вы будете им всегда». Сообщество АА относится к этой зависимости как к хроническому заболеванию, а путь к трезвому образу жизни считает процессом, длящимся всю жизнь. Таким образом, вам предлагают стать цельной личностью, но с условием, что путь к трезвости не закончится никогда. Этакая неполная целостность. Парадоксально, но это так: когда недостающее звено станет частью вашей цельной натуры, ощущение нехватки чего-то ослабнет.

У отношения к вредной привычке как к пожизненной болезни есть свои слабые стороны. Полная трезвость рассматривается как единственный благоприятный результат, восприятие личности сводится к анализу недостатков, а индивид вынужден под давлением признаваться, что у него что-то вроде первородного греха. Однако такое отношение преследует важную цель. Оно напоминает, что между желанием достичь чего-то и собственно целью — не провал, а важный мост, соединяющий эти две точки. И он тоже обитаем. Другими словами, путешествие, с его характерными приключениями, не менее важно, чем пункт назначения. Главная мысль — что путешественнику чего-то недостает.

И это означает, что болезненное понимание факта, что вы не в той точке, где хотели бы быть, — не признак того, что вы что-то не так делаете, а закономерное чувство человека, находящегося на дороге между отправной и конечной точками.

Что происходит, когда перед вами путь к цели, но вам не хватает веры и надежды, чтобы пуститься в дорогу? Хотя мысль о том, что вы больны, может сделать путешествие более приятным, вы должны хотеть сделать эти воодушевляющие шаги. Иначе вы не сможете укрепить надежду и веру и идти дальше. Именно поэтому придется каким-то образом продолжать двигаться, хотя вы не уверены, что дойдете до цели. Иными словами, придется «играть роль, пока не станешь тем, кого играешь».

Играй роль, пока не станешь тем, кого играешь

В седьмой главе я описывал этот подход. В его основе лежит постулат бихевиоризма: «Действие предшествует мотивации». Он помогает принять меры, чтобы двигаться к цели.

Когда вы играете роль, вы делаете шаг, полагаясь на веру — и, возможно, на советы и уверенность окружающих, если собственного ресурса не хватает. Вы вроде как подчиняетесь внешней команде, когда не можете аккумулировать внутренние движущие силы, чтобы двигаться вперед. Такая убежденность особенно актуальна, если вы остро ощущаете неуверенность: она направит вас на дорогу перемен и приведет к надежде и вере, шаг за шагом наполняя ощущением успеха.

Когда вас переполняет самолюбие, вы считаете, что всесильны и нет необходимости двигаться маленькими шагами. К процессу калибровки вы относитесь как к ограничению ваших удивительных способностей, а штамп «алкоголик» — слишком прост для вашей удивительной и сложной натуры. Когда вы в зоне стыда, постепенные шаги — это уколы, напоминающие о том, как далеки вы от цели. Калибровка — еще

одна рана, очередное напоминание о несоответствии идеалу. А звание алкоголика — удар прямо в сердце, глубокое оскорбление для и так уязвимой самооценки. Для этого и нужна вам эта роль, пока вы не вживетесь в нее.

Когда вы решаете ступить на дорогу перемен, подход АА в достижении зоны смирения может вам помочь. Вспомним Джона и его диету. Он мучительно метался между стыдом и самодовольством, не сумев комфортно устроиться в зоне смирения. Теперь представим себе, что случилось бы, если бы он знал об опасностях самомнения и выбрал более последовательный путь. Если бы он сфокусировался на том, как прожить один день, а не думал, как далеко ему еще идти, шансы на снижение веса возросли бы. Если бы он меньше пытался самоутвердиться, рассказывая окружающим о своей диете, и сосредоточился на удовлетворении, которое приносят маленькие ежедневные шаги, шансы возросли бы еще больше. Если бы он осознал, что отчаяние оттого, что он не может стать худым в один миг, пришло вместе с вторжением на территорию перемен, вероятность успеха снова повысилась бы. Если бы он придерживался описанного в книге плана, даже когда не особенно верил, что это поможет, он сделал бы еще один шаг к цели.

Неспособность Джона соблюдать диету во многом связана с его озабоченностью ею. По сути, проблема не в диете, а в его отношении к своему лишнему весу, в то время как ему хотелось быть худым. Шансы сбросить килограммы зависели от способности Джона смириться с тем, в какой точке он находится на пути от действительного к желаемому, вместо того чтобы вживаться в новый образ стройного человека.

Описание Джеком его опыта в АА вызвало у меня образ своеобразного протеза для тех, кто потерял веру: коробка смирения, которая удерживает их, пока они не обретут способность двигаться самостоятельно.

Иногда нам нужна такая поддержка, иногда нет. Как в случае с Питером из предыдущей главы, которому толчок дала любовь, способность двигаться постепенно может возникнуть в результате действия непредвиденных факторов. Для Питера движущими силами стали возникшие отношения с Самантой, то есть частично внешние факторы (частично — потому что без внутренней способности Питера любить случайная встреча с девушкой в баре оказалась бы безрезультатной). Иногда движущие силы зарождаются за счет неиспользованных внутренних ресурсов. Прекрасный пример тому — моя подруга Энн, изучающая испанский.

Просто капризный ребенок

Через месяц мы снова встретились с Энн за чашкой кофе. Я спросил, как обстоят дела с испанским.

— На самом деле muy bueno*, — ответила она.

— Правда?

— Es verdad!**

— Должен признаться, я удивлен.

— Por qué?***

— Во время нашей последней встречи мне показалось, что ты готова все бросить. Как у тебя получилось продолжить?

— Как ни странно, именно наш разговор дал мне стимул.

— Неужели? Почему? Что я такого сказал?

— Не зазнавайся. Сказал не ты, а я.

— Что ты имеешь в виду?

— Когда я начала смеяться над собой, то осознала, что история все время повторяется. Я как ребенок, который хочет получить что-то немедленно. Опускаю руки, даже не попытавшись.

---

* Очень хорошо (*исп.*).

** Правда! (*исп.*)

*** Почему? (*исп.*)

И это очень меня веселит. Мне нравится эта черта, я ее считаю забавной. На днях я встречалась с друзьями и рассказала им эту историю. Они поняли, в чем суть, и сказали, что мои детские капризы «очаровательны». Я с ними согласилась.

— Очаровательны?

— Да. Словно внутри меня сидит забавный мультяшный персонаж. Осознав это, я расслабилась и начала получать удовольствие от учебы, мне стало интересно. Внутри меня — не ужасная неспособная неудачница, а просто ребенок, который хочет заговорить по-испански немедленно! Теперь я понимаю, откуда возникло это желание. Я всегда так себя веду.

— А ведь это правда!

— Знаю. По той же причине я не люблю музеи — ведь нельзя вынести оттуда все картины, — рассмеялась Энн. — Но знаешь что? Я не думаю, что это плохо. Полагаю, я уверена, что всего этого заслуживаю. И это действительно так. Почему бы не завести собственного Моне? Мне нравится эта черта в себе.

— Забавно. Чем больше я думаю о твоих словах, тем яснее понимаю, что именно это мне нравится в тебе больше всего.

— Спасибо! В точку! И дело вот в чем: именно ребенок внутри меня захотел, чтобы я учила испанский. Его не устраивал вариант просто поехать в Мексику и сделать кучу фотографий. Ему хотелось более глубокого опыта. Понимаю, звучит глупо, ведь знание испанского не переменит круто мою жизнь. Но капризный ребенок захотел захватить домой Моне, и это стимулировало меня пробовать и достигать чего-то.

— Капризуля хочет получить все без остатка.

— Sí*.

Энн осознала, что причина ее проблемы в изучении испанского — желание получить результат немедленно. Но она смогла посмотреть на это качество как на «очаровательную»,

---

* Да (*исп.*).

приятную черту, которой она на самом деле дорожит. Таким образом Энн потушила чувство стыда оттого, что не может продолжать заниматься. Она поняла причины, не позволяющие измениться, приняла их, осознала, что они обусловлены благими намерениями, и смогла переместиться в зону смирения, вместо того чтобы перепрыгнуть через нее и упиваться ощущением, будто уже достигла финиша. Такой вариант, скорее всего, привел бы к отказу от цели, как только фантазии столкнулись бы с реальностью.

Осознав, что черта, мешавшая изучению испанского, по большей части помогает ей в жизни, — тот самый капризуля, который хочет вынести Моне из музея, — Энн подтолкнула движущие силы, замороженные чувством стыда. Избалованность оказалась не такой уж и плохой вещью. Она мешала Энн, потому что хотела получить все немедленно, но именно эта черта давала ощущение, что существенные перемены ей по плечу.

Это самый важный урок в изучении десяти причин не меняться. Если вы неуверены в себе, то считаете существующую реальность врагом, с которым нужно поэтапно сражаться, чтобы выиграть войну. В одной руке вы сжимаете меч, воинственно разрубая проклятые преграды, мешающие переменам. В другой — у вас щит собственного величия, чтобы защититься от чувства неполноценности.

Но если вы любите себя, вы по-другому подойдете к нежеланию меняться. Вы твердо стоите на ногах, опираетесь на надежду и веру, готовы и хотите взять на себя ответственность за долгий путь и откладываете меч и щит в сторону. Вы и тверды, и уязвимы одновременно, великодушны и добры по отношению к сопротивлению переменам. Вы оставляете его в покое. Война окончена, и вы способны двигаться вперед рука об руку с нежеланием меняться и часто обретая в нем скрытые ресурсы.

Способность примириться с существующей реальностью играет важную роль в движении маленькими шажками по дороге постепенных изменений. Она может появиться в результате преднамеренной попытки «играть роль, пока не станешь тем, кого играешь», вдохновленной девизами с плакатов АА, развешанных в подвале церкви. Или родиться в результате непредвиденного и революционного события, произошедшего однажды вечером в баре. Или вас озарит во время веселого времяпрепровождения в кофейне Манхэттена. Как только вы столкнетесь с этим чувством, вы сразу его узнаете, потому что путь к преобразованиям станет проще. Реальность уже не кажется зудящей раной, и вы не пытаетесь скрыться от стыда, прячась за незаслуженным ощущением успеха. Вы находитесь в зоне смирения, откалиброванные для предстоящей задачи. Крылья, покрытые теплыми и сухими перьями, легко двигаются, и вы размеренно летите к своей далекой цели.

Измерение долгого пути к преобразованиям

Наконец-то! После долгого пути вы на вершине, лицом к лицу со светилом по снижению веса. Он сидит на возвышенности, скрестив ноги, у его ног — загадочный черный шар.

— Как часто мне нужно взвешиваться? — спрашиваете вы.

— Неправильный вопрос, — отвечает светило.

— Как неправильный? Я так долго шел, мне нужен ответ!

Гуру берет свой загадочный шар, встряхивает его, затем всматривается в маленькое треугольное окошечко, вырезанное на его поверхности:

— Магический шар говорит: «Даже не надейся!»

— Как? Почему? Мне нужен ответ!

Светило вновь пристально всматривается в шар:

— Прогноз неблагоприятен.

— Да ладно! Я имею право знать!

— Неужели?

— Да! Я, черт возьми, совершил это путешествие, чтобы увидеть вас.

— Это так. Но посмотри на свой фитнес-браслет. Много шагов прошел сегодня? Поздравляю!

— Ну пожалуйста! Скажите, как часто мне взвешиваться. Это поможет мне сбросить лишние килограммы.

Светило вновь трясет черный шар и снова смотрит в крохотное окошко:

— Извини, дитя мое, но ответ тот же: «Даже не надейся».

— Да бросьте вы! Поможете мне или нет?

— «Ответ неясен, попробуйте позже».

— Боже мой! Мне таких трудов стоило добраться сюда! Я подбирал одежду, упаковывал вещи, затем был долгий перелет на сиденье посередине и этот ужасный подъем к вам на гору!

— Магический шар говорит: «Сконцентрируйтесь и задайте вопрос снова».

— Это просто смешно!

Гуру опять трясет шар:

— «Задайте вопрос снова».

— Просто скажите: как лучше всего понять, успешна ли моя диета?

— Да, дитя мое, вот это хороший вопрос, — отвечает светило, убирая магический шар к ногам. — Когда ты шел ко мне, ты смотрел на вершину?

— Да, периодически.

— Почему ты не смотрел на нее все время?

— Потому что нужно было видеть, куда я иду.

— Ты спотыкался и потом смотрел под ноги?

— Конечно! А кто не спотыкается?

— И после этого ты продолжал смотреть под ноги?

— Нет, конечно!

— Почему?

— Я же сказал: нужно было видеть, куда я иду.

— Так как же ты смог безопасно добраться до вершины?

— Потому что не смотрел постоянно ни на вершину, ни под ноги?

— Какой же вывод?

— Нужно придерживаться того же подхода и при похудении?

— Магический шар говорит: «Прогноз благоприятен».

Глава 10

Тяжесть отчаяния и легкость надежды

Чем тяжелее бремя, тем наша жизнь ближе к земле, тем она реальнее и правдивее. И напротив, абсолютное отсутствие бремени ведет к тому, что человек делается легче воздуха, взмывает ввысь, удаляется от земли, от земного бытия, становится полуреальным, и его движения столь же свободны, сколь бессмысленны. Так что же предпочтительнее: тяжесть или легкость?

Милан Кундера

Восьмая причина: сопротивление изменениям защищает ваши воспоминания о перенесенной боли.
Девятая причина: сопротивление переменам защищает от изменения взаимоотношений с окружающими.
Десятая причина: сопротивление переменам защищает от изменения взаимоотношений с собой.

Мы с коллегой проводили конференцию для небольшой аудитории профессионалов в переговорной комнате нью-йоркского здания, где базируется одна из моих программ. Впервые мы собирались поведать о предварительных перспективных

результатах исследований боязни надежды с использованием оценочной шкалы. Мы с волнением ожидали, как наша группа, человек из двенадцати, воспримет эту информацию. Когда мой коллега демонстрировал свою презентацию, в комнату вошел человек в деловом костюме. Снаружи столпились молодые сотрудники. Они заглядывали в переговорную, сжимая в руках пакеты с едой и коробки с сухим пайком.

— Что вы здесь делаете? — спросил человек. — Мы зарезервировали переговорную на это время.

Было очевидно, что он зол.

— Прошу прощения, но мы сегодня забронировали эту комнату на стойке регистрации, — ответил я.

— Нет, это помещение наше.

— Извините, проверьте график бронирования, и вы увидите там наши фамилии.

— Нет, это наша переговорная, — сердито сказал человек, проходя в комнату и придерживая дверь, чтобы его сотрудники могли зайти. Лекция была прервана, аудитория наблюдала за разворачивавшейся сценой.

Я попросил незнакомца выйти вместе со мной из переговорной, чтобы решить вопрос. В коридоре, в окружении своих сотрудников, бизнесмен продолжал сердито требовать, чтобы мы освободили помещение.

— Что я должен делать, по-вашему? — спросил я. — Всех выгнать?

— А я что должен делать, по-вашему? По пятницам у нас совещание, а вы заняли нашу переговорную.

Он наступал на меня, выпятив грудь, и я начал беспокоиться, что он не отступит и нам придется свернуть мероприятие.

Наконец появился управляющий и объяснил незнакомцу, что мы действительно зарезервировали эту переговорную. Раздраженный бизнесмен и толпа его сотрудников удалились в сторону лифта.

Я вернулся, дослушал презентацию коллеги, а затем начал свою. Наши идеи были восприняты хорошо, и после встречи осталось чувство, что в ходе исследований мы нащупали что-то сто́ящее.

Вспоминая об этом мероприятии, я могу точно определить пропорции позитивных и негативных событий: два часа сладостного успеха и десять минут воинственных разборок. Но если вы спросите меня: «Как прошла презентация?» или «Случилось ли что-нибудь важное в тот день?», я расскажу о том наглеце. Память о конференции и о том дне в целом омрачена воспоминанием о раздраженном незваном госте, прервавшем наше мероприятие.

Скоротечное неприятное событие полностью испортило впечатление от положительного, важного и долгосрочного начинания. Со мной такое часто случается: негативный опыт сильнее врезается в память, чем позитивный. Оценивая, как прошел семинар, я зацикливаюсь на двух неприятных моментах, а не на сотне положительных; думаю о том, что один из сотрудников недоволен, забывая про остальных; и непроизвольно перебираю в уме все подробности спора с женой, вместо того чтобы вспоминать счастливые моменты, которые нас связывают.

Я такой не один.

Результаты исследований доказывают, что неприятные события обычно перевешивают радостные. «Более сильное влияние негативных событий прослеживается в будничной жизни, важных происшествиях (например, травма), близких отношениях, в общении в социальных сетях, межличностных взаимодействиях и в процессе обучения», — отмечает социальный психолог Рой Баумайстер* в работе с соответствующим

* Рой Баумайстер (1953 г. р.) — американский социальный психолог. Изучает самоконтроль, саморазрушительное поведение, мотивацию, агрессию, сознательность и силу воли. *Прим. науч. ред.*

названием «Плохое сильнее хорошего» (Bad Is Stronger Than Good)[1], написанной в соавторстве с другими.

«Отрицательные эмоции, плохие родители и нелестная обратная связь оказывают большее влияние, чем положительные факторы, причем негативная информация обрабатывается тщательнее, чем позитивная. Самосознание более склонно избегать плохих самооценок, чем стремиться к хорошим. Негативные впечатления и стереотипы формируются быстрее и более устойчивы, чем позитивные... Вряд ли вы найдете какие-то исключения, доказывающие, что добро сильнее».

По мнению Баумейстера и его коллег, при первой встрече плохое впечатление оказывается сильнее хорошего. Те, кто выиграл в лотерею, не чувствуют себя счастливее тех, кто не выиграл, а впечатления, которые запомнились им надолго, всегда негативные[2]. Женщины, лишившиеся важных стимулирующих ресурсов в жизни до рождения ребенка, более склонны к тяжелой послеродовой депрессии[3]. А у тех, кто имеет доступ к таким ресурсам, не наблюдается положительной динамики. Если ваш день прошел отлично, это почти не повлияет на следующий день. Если же, напротив, день был плохой, то вы будете помнить об этом и завтра, и послезавтра[4].

Уровень удовлетворения браком у женатых пар больше зависит от неприятных событий, а не от приятных воспоминаний[5]. Действительно, состоящие в браке считают, что неблагоприятный опыт влияет на уровень их удовлетворения на 65%, хотя позитивных моментов в их жизни втрое больше, чем негативных[6]. Неудачи на интимном фронте сильнее воздействуют на вашу половую жизнь, чем успехи. Одно сексуальное фиаско может преследовать вас годами, а приятно проведенная ночь обычно ограничивается только получением удовольствия в конкретный момент[7, 8, 9].

Дети обычно сильнее реагируют на отрицательные качества своих соперников, чем на положительные черты друзей[10]. Наиболее ярко подчеркивает мощное влияние плохого опыта, пожалуй, понятие травмы. Когда мы говорим о психологической травме, мы имеем в виду неизгладимую рану, нанесенную одним или несколькими событиями. При этом не существует слова или понятия, которое обозначало бы что-то хорошее, случившееся с человеком и оставившее такой же долгий и глубокий эффект (самые близкие по смыслу слова — «озарение» и «блаженство», но это не антонимы «травмы»).

Мое внимание привлекает неприятный факт, что людей больше интересует плохое, чем хорошее. Если бы исследования доказывали, что верно обратное, мое внимание резко снизилось бы.

В большинстве языков существует больше слов и смысловых оттенков для описания неприятных событий, чем приятных (в немецком от angst до weltschmerz вы найдете целый набор всяких ужасов). Перечень основных эмоций, которыми оперирует психолог, отражает ту же тенденцию: против счастья выступают гнев, грусть, тревога, страх и отвращение. Ваш эмоциональный ответ на неприятное событие более ощутим, чем на радостное: он не остается незамеченным, проваливается камнем в желудок и лежит там долгие дни. Вы сердитесь — и чувствуете, что гнев сотрясает ваше тело, как пневматический молоток. Вы в отчаянии — и будто сверху свалилась тонна кирпичей. Терпите неудачу — и словно врезались с разбегу в бетонное ограждение. С другой стороны, позитивные эмоции окутывают вас как сахарная вата. Они — воздушная меренга, что быстро тает во рту. Вы проявили великодушие — и стало чуть легче в груди. Вы счастливы — и появилось ощущение солнечного дня и запаха цитрусов. Вы гордитесь, что

преуспели в чем-то — и это чувство скоротечно, как первый снег. Вы надеетесь — ну, вы знаете, чем это обычно заканчивается. И это не говоря о том, что позитивные эмоции и состояния приятны и приносят пользу. Например, великодушие снижает риск депрессии и тревоги и даже благотворно влияет на здоровье[11]. Счастье обладает схожими свойствами[12]. Но, хотя эти состояния хорошо на нас действуют, мы не придаем им столько значения, как отрицательным эмоциям.

В шестой главе, рассказывая о «теории неприятия потерь», я уже затрагивал этот феномен превосходства плохого над хорошим. Пример, что выигрыш в 100 долларов кажется вдвое менее привлекательным, чем потеря 100 долларов — непривлекательной, лучше всего иллюстрирует идею, что мы больше стараемся не потерять то, что имеем, чем приобрести новое. Как и эта теория, более мощное влияние негативных эмоций и взаимодействий обусловлено эволюцией. Шансы льва на выживание возрастают не тогда, когда он наслаждается аппетитным мясом детеныша антилопы гну, а когда он помнит об острых рогах его матери, что пасется неподалеку.

Смех или пронзительный крик — что вернет вас к реальности, заставит посмотреть на происходящее и еще долго будет звучать в вашем мозгу? Естественно, крик (если, конечно, речь не о зловещем смехе). Плохие события производят более сильное и стойкое впечатление, чем хорошие. Этот факт заставляет вас избегать неприятных моментов — вас пугает их мощное и длительное воздействие — и одновременно делает их притягательными. Большинство литературных произведений, кинофильмов и театральных пьес рассказывает о какой-нибудь трагедии. Даже если все заканчивается хорошо, счастливый конец — результат длительной борьбы и противостояния. Почти 70% статей

в журналах по психологии посвящены негативным психологическим явлениям[13]. На чем-то плохом сосредоточено 90% новостей[14]. Именно этого ждут читатели. Шанс, что человек перейдет по ссылке, возрастает на 30%, если в заголовке содержатся слова с отрицательным значением: «никогда», «плохой» или «хуже» (по сравнению со словами с положительным значением — например, «всегда» или «лучший»)[15]. Когда один из новостных сайтов — City Reporter — изменил подход, уменьшив количество историй о плохих событиях и увеличив долю воодушевляющих рассказов, его аудитория сократилась на две трети[16].

Полагаю, отрицательные эмоции привлекают по той же причине, что и внушают отвращение: они заставляют вас чувствовать, и насыщенность чувств при этом больше. Они навязывают вам ощущения, тогда как позитивные эмоции более регулируемы и избирательны. Если вы не хотите чувствовать себя одиноким, жаждете уверенности или даже если вы стосковались по убедительному напоминанию, что существуете в этом мире, более вероятно, что вы реализуете эти стремления при помощи отрицательных эмоций.

Когда дела обстоят не лучшим образом, вы подавлены и приземленны, палитра ваших ощущений более широка, а сами чувства глубже, чем в счастливые моменты. Вероятно, вам не нравится испытывать отрицательные эмоции, но они несут чувство серьезности, надежности и даже безопасности, приближая к полновесной реальности. Именно поэтому, когда вы прикладываете усилия и совершаете положительные преобразования в жизни, вы должны понимать, что перерезаете цепь тяжелого и надежного якоря, который вас удерживает, — власть негативных эмоций. Последние три причины не меняться связаны с попытками сойти с фундамента плохих ощущений, пытаясь изменить свою жизнь к лучшему.

ВОСЬМАЯ ПРИЧИНА: СОПРОТИВЛЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯМ ЗАЩИЩАЕТ ВАШИ ВОСПОМИНАНИЯ О ПЕРЕНЕСЕННОЙ БОЛИ

Ничего не менять — иногда это единственный выход, чтобы сохранить стойкую память о неприятных или травмирующих событиях в прошлом. В таких условиях измениться — все равно что разрушить памятник и все забыть.

На побережье Калифорнии на краю скал растут кипарисы. Незащищенные от океанских ветров, они часто отклоняются в сторону суши. С годами, под постоянным действием воздушных потоков, стволы кипарисов приобретают определенное положение. Даже в безветренный день деревья выглядят так, будто сопротивляются бризу. Наклон ствола — что-то вроде памяти. Это не «хранилище данных», как мозг или компьютер, но работает таким же образом, сводя воедино прежний опыт, когда ветер гнул деревья, с текущим положением ствола. Глядя на кипарисы в спокойный день, вы понимаете, что они долгие годы сопротивлялись могучим силам. Вид этих деревьев вызывает в мозгу образ ветра. Неважно, что сейчас штиль, вы представляете себе ветреный день. Желание ничего не менять иногда напоминает эту ситуацию: таким отношением к переменам вы воздаете должное плохим воспоминаниям. Оставить все как есть — значит стать кипарисом на побережье и хранить память о ветрах.

От Хиросимы до холокоста мы возводим всевозможные памятники, чтобы почтить страдания и потери. Каменные изваяния гарантируют, что мы никогда не забудем и сохраним общую память о катастрофах прошлого. Но мы не возводим никаких реально существующих обелисков, чтобы чтить персональные страдания и травмы — нанесенный нам вред, обиды и допущенную несправедливость. Иногда вспомнить о том, что эти события были в нашей жизни, позволяет лишь отклонившийся под воздействием ветра ствол.

Отказываясь от перемен, мы воздаем дань своему прошлому. Чем более травматично событие, тем сильнее мы чувствуем обязанность помнить о нем, формируя определенные черты характера и отношение к миру.

УВЕКОВЕЧИТЬ ПАМЯТЬ О ТРАВМЕ

Несколько десятилетий назад одна из моих пациенток прекрасно описала, как охранять священную память о лишениях в прошлом, застыв в определенной позе. Элисон с помощью психологов годами боролась с серьезной травмой, нанесенной ей в детстве насилием со стороны отца. За долгие годы ей удалось проделать отличную работу и выстроить плодотворную жизнь, наполненную глубоким смыслом и социальными взаимоотношениями. Она нашла работу по душе, вышла замуж и обзавелась кругом близких друзей. Элисон посещала ту группу, где мы впервые начали обсуждать десять причин не меняться. Мы сформулировали семь причин, когда девушка предложила еще одну.

— Перемены обесценивают наши неприятности, ведь до изменений беды кажутся более значительными, — сказала она.

— Что ты имеешь в виду?

— Если ты способен оправиться от неудач, значит, они не смогли полностью тебя разрушить.

— Я все еще не понимаю.

— Что-то сродни уничтожению улик, — сказала Элисон.

В то время мобильные телефоны еще не были в массовом употреблении. В детективах, телевизионных шоу и фильмах «уничтожить улики» означало избавиться от фотографических свидетельств произошедшего.

— Ты имеешь в виду, что не сможешь доказать, что это было на самом деле? — спросил я.

— Да, вроде того. Как та ужасная фраза, когда люди говорят: «Я это пережил». Когда тебе становится лучше, значит,

ты пережил неприятности. А если пережил — улики уничтожены. Если тебе не стало лучше — улики на месте, всё в том же маленьком конвертике.

Заговорила другая пациентка, Эрика:

— Я понимаю, о чем она говорит. Если я полностью оправилась, окружающие не узнают, через что мне пришлось пройти.

— Да, — ответила Элисон. — Это частично так. И еще это обещание больше не уделять такого внимания своей боли.

— Может быть, стоит найти другой способ помнить о случившемся? — предложил я.

— Не уверена, что вы уловили идею, Росс. Когда тебе становится лучше, единственный способ помнить о своей боли — это помнить. Я всегда буду знать о том, что со мной случилось. Но больше не нужно хранить улики. Я не хочу и не могу. Как только нам становится лучше, мы портим фотосвидетельства, а иногда и вовсе их уничтожаем.

— А как же слова Эрики, что окружающие не поймут, через что вам пришлось пройти?

— Это серьезное препятствие. Но вы ничего не можете сделать с этим. Особенно когда встречаете новых людей. Я имею в виду, что они воспринимают тебя как полноценно функционирующего взрослого. Единственный способ продемонстрировать, что тебе больно, — поведать о своем прошлом. Уверена, в большинстве случаев я не стала бы этого делать. К тому же это все равно не поможет. Если я выкарабкалась, мое прошлое — это просто рассказ.

Опыт Элисон и Эрики доказывает, что, если удается оправиться от травмы, этот успех доказывает: сколь бы болезненными и увечащими ни были события в прошлом, их разрушительной силы оказалось недостаточно, чтобы подорвать способность к выживанию. В такой ситуации перемены ведут к ослаблению или уничтожению памяти об этих

событиях. Преобразования практически кощунственны: это богохульное разрушение ценного сооружения, воздвигнутого в память былых неудач.

Перемены можно сравнить с приемом у мануального терапевта: положение мышц, сформированное в результате прошлого опыта, меняется. И в результате у вас не остается доказательств этого опыта. При каждом неудачном движении вы вспомните былое и увидите свидетельства горького опыта, но окружающие, возможно, уже никогда не заметят причиненного вам вреда. Это серьезная жертва: делать вид, будто ничего не случилось или произошедшее не уничтожило вас. Но часто такая жертва необходима, чтобы суметь измениться. Именно поэтому терапия так важна для восстановления после травмы: вы приобретаете свидетелей своей боли, которые будут помнить о ней, даже после того, как вы прекратите посещать специалиста.

После психологической травмы, подобной той, что перенесла Элисон, нужно приложить много труда, чтобы наполнить жизнь смыслом и увлечениями. Лучше всего, если первый шаг к переменам, хоть это и угрожает разрушить память о перенесенных невзгодах, вы сделаете на последних этапах восстановления как естественное движение в сторону надежды. Обычно не на это делается основной акцент при оказании помощи после травмирующего опыта, и, наверное, это правильно. Если попытку избавиться от мучительных воспоминаний предпринять слишком рано, процесс выздоровления может затормозиться. Такая попытка может быть расценена как угроза личной целостности, как стремление продолжать путь, не воздав должное памяти о случившемся.

Современные исследователи рассматривают психологическую травму как результат молчания, следующего за разрушающим жизнь событием[17]. Психологические последствия наиболее серьезны, когда не сохраняется свидетельств

произошедшего. Травматичный опыт опасен не только из-за своего незамедлительного негативного воздействия и способности ранить, но и из-за окружающего его молчания, продиктованного собственными соображениями или мнением окружающих. Но затем начинается процесс эмоционального подтверждения, и он может продолжаться годами: память о неприятном событии запрятана так глубоко, что требуется много времени, чтобы восстановить ее и неоднократно обратиться к травмирующим воспоминаниям, чтобы вплести их в канву сознания. Основным инструментом на пути к выздоровлению становится рассказ о печальном опыте — часто не в разговорной форме: это может быть танец, йога, искусство и писательский опыт[18, 19, 20, 21, 22]. Отказ от перемен — такой же рассказ, отображение случившегося путем принятия определенной позы, которая намекает: «Со мной не все в порядке. Я не могу двигаться дальше». Индивид может прибегать к этому способу много лет, прежде чем рискнет избавиться от улик.

Элисон пережила одно из наиболее психически травмирующих событий. К счастью, большинству из нас не пришлось пройти через такое. Однако искушение держаться за негативный опыт велико для всех. Мы называем это стремление обидой.

ПАМЯТНИК ОБИДЕ

Обида — это постоянное ощущение гнева и разочарования. Когда вы обижены на кого-то, вы зацикливаетесь на мыслях о нем, перемещая прошлое в настоящее. Когда мы хотим, чтобы человек перестал негодовать, мы говорим: «Не обижайся». Противоядие для обиды — великодушие, отказ от недовольства по собственной воле. Обида — странное чувство: оно привязывает тебя к кому-то, с кем ты не хочешь иметь дела, и напоминает об этой связи периодически

появляющимся ощущением раздражения. Выражаясь языком психологии, когда вы испытываете стойкое и сильное чувство обиды по отношению к кому-либо, мы наблюдаем катексис: наделение другого индивида эмоциональной нагрузкой, которая тесно связывает вас с ним. Это явление присутствует в жизни каждого человека и может быть как позитивным (например, сильная любовь), так и негативным (обида).

Отрицание перемен — это иногда способ держаться за обиду, используя внешние методы — иными словами, через свое поведение. Случай моего клиента Дэйва хорошо иллюстрирует это явление.

Дэйв пришел ко мне через несколько месяцев после того, как его уволили из страховой компании. Он мог похвастаться отличной трудовой биографией и особыми навыками, которые ценятся в его профессии. Но после увольнения он не мог заняться поиском работы. Жена попросила его обратиться к специалисту, поскольку его апатия начала представлять угрозу.

Дэйва уволил Энди, новый начальник. Мой пациент рассказал, что, несмотря на отличные характеристики в личном деле, новый руководитель по неизвестной причине сразу же невзлюбил его. Дэйв подозревал, что Энди его опасался: новый начальник не имел представления о повседневной деятельности компании. Какова бы ни была причина, Дэйв впервые в жизни подвергся гонениям со стороны руководителя. Тот был враждебен, позволял себе нападки исподтишка, относился к моему пациенту иначе, чем к его коллегам, кидал сердитые взгляды, игнорировал комментарии Дэйва во время собраний и периодически делал групповую рассылку, критикующую его действия. Мой пациент возненавидел свою работу. Ему не хотелось обсуждать ситуацию с коллегами, так как он боялся показаться чрезмерно

чувствительным или склонным к паранойе. В результате чувства продолжали копиться внутри.

До того как появился новый начальник, часто именно Дэйв планировал культурные мероприятия для сотрудников: поход в бар после работы, игру в софтбол и так далее. Теперь Энди решительно взял это в свои руки. Когда Дэйв участвовал в таких мероприятиях, он продолжал ощущать еле уловимую агрессию со стороны начальника. Шеф внимательно слушал и смеялся над замечаниями других сотрудников, но стоило моему пациенту сказать что-нибудь, как он натыкался на безучастный взгляд Энди. Дэйв перестал посещать вылазки после работы, которые раньше так любил.

В конце концов он отправился в отдел кадров, чтобы обсудить возникшую ситуацию. Сотрудница была очень любезна и пообещала, что их разговор останется в тайне. Она порекомендовала Дэйву пару методов, которые помогут поладить с Энди, и предложила стать посредником в их диалоге. Последнее предложение мой пациент отклонил, уверенный, что его начальник не признает проблему.

Через несколько дней Энди позвонил Дэйву.

— Послушай, я не знаю, в чем дело, но мне только что сообщили, что ты написал на меня жалобу.

— Что?

— Тебе что-нибудь известно об этом?

— Нет, клянусь!

— Ты был в отделе кадров в прошлый четверг?

— Был, но никакой жалобы я не писал.

Энди был настроен недоверчиво и злился. Дэйв попытался объяснить ситуацию: ему кажется, что его игнорируют и критикуют. Но увидел все то же непонимающее выражение на лице начальника.

— Не понимаю, о чем ты говоришь, Дэйв. Мне известно только, что кто-то написал жалобу, будто я создаю

нездоровую рабочую обстановку. Она кажется тебе нездоровой?

— Ну, не совсем.

— Не совсем? Что ты имеешь в виду?

Разговор продолжался еще несколько минут в том же духе, и Дэйв чувствовал себя все более беспомощным, защищая свою точку зрения, и все сильнее беспокоился о своем трудоустройстве. Закончилось все тем, что Энди объявил об организации встреч с сотрудниками отдела кадров для разрешения спора.

— Так поступают, когда кого-нибудь обвиняют в создании «нездоровой рабочей обстановки», — саркастически заметил начальник, показывая воздушные кавычки.

В отделе кадров никто не смог объяснить Дэйву, каким образом разговор про начальника, который должен был остаться конфиденциальным, обернулся жалобой. Встречи для разрешения спора были просто катастрофой: сотрудник отдела кадров взял сторону Энди, изображавшего, будто он озабочен состоянием своего подчиненного. А сам Дэйв выглядел нервным параноиком. В конце последней, третьей, встречи, после составления плана действий, сотрудник отдела кадров спросил моего пациента:

— Как вы считаете, нам удалось решить существующую на данный момент проблему?

Дэйву ничего не оставалось, как ответить «да».

— Отлично. Что касается рабочей обстановки — вы всё еще считаете ее враждебной?

— Я никогда так не говорил. Не понимаю, откуда взялась эта формулировка.

— Что ж, хорошо, — сказал сотрудник отдела кадров. — Уверен, вы не откажетесь подписать этот документ. В нем говорится, что вам оказывают поддержку и вы чувствуете себя в безопасности.

Дэйв почувствовал подвох и начал сомневаться в истинной цели таких встреч. Но бумагу подписал.

После этого ситуация начала катастрофически ухудшаться. Дэйв и Энди едва разговаривали. В пятницу все было кончено: сначала позвонили из отдела кадров, за этим последовало скоропалительное увольнение. Никаких объяснений Дэйв не получил, кроме того, что, согласно контракту, работодатель может уволить его по любой причине. За годы работы компания выплатила ему небольшую компенсацию. Подписывая документы о получении выходного пособия, Дэйв пообещал не подавать на компанию в суд.

По вполне понятным причинам мой пациент возмутился поведением своего начальника и разочаровался в компании, которая некогда позволяла ему ощутить чувство причастности и наполнить жизнь смыслом. Его переполняли злость и разочарование. Однако ни с кем, кроме жены, он не мог обсудить несправедливость этой ситуации. Он сомневался, что ему поверят, и боялся, что, если все расскажет друзьям или родственникам, они могут посчитать его сверхчувствительным и это скорее навредит ему, чем поможет. Даже разговоры с женой вызывали такое опасение, так как чем чаще он возвращался к этой истории, тем больше она раздражалась.

Во время нашего третьего сеанса Дэйв поделился хорошими новостями: его старый друг открывал собственную страховую компанию и пригласил Дэйва на руководящую должность. Зарплата была выше, чем на предыдущем месте работы, плюс ему предлагали долю в компании и возможность получать ежегодный процент от прибыли. Дэйв понимал, что это отличная возможность, и собирался принять предложение. Однако он ощущал грусть и странное чувство разочарования. Когда мы начали обсуждать эту тему, всплыли причины этих негативных эмоций.

— У меня такое чувство, будто они совершили убийство, и все сошло им с рук, — заметил Дэйв, говоря о предыдущем работодателе. — Для меня невыносима мысль, что они провернули такое и останутся безнаказанными.

— Знаю, Дэйв, это кажется несправедливым. Но какое отношение эта история имеет к предложению твоего друга?

— Понятия не имею! — он слегка улыбнулся и покачал головой. — Но я точно знаю, что если приму это предложение, то словно ничего и не было. Я хочу сказать, что они заварили эту кашу, а в результате для меня все кончится даже лучше. Это кажется неправильным.

— Хорошо, думаю, я понял. Что произошло бы, если бы тебе не предложили новую работу, если бы ты никогда больше не нашел новое место? Это решило бы проблему?

— Вот это-то и странно, что в каком-то роде решило бы. Мой статус безработного — вроде обвинения: «Только посмотрите, что вы наделали!»

— Как будто такой вариант развития событий был бы более справедливым?[23, 24]

— Очень странно, но это так. Я сейчас вспомнил нечто похожее. Однажды, когда я был маленький, мама пообещала, что на ужин будут макароны с сыром. Получилось так, что она забыла об этом и приготовила хот-доги, которые обожала моя сестра. Я был очень огорчен. На самом деле я очень любил хот-доги — предпочитал им лишь макароны с сыром. Но я притворился, что они мне не нравятся, будто я давлюсь, «пытаясь» их есть. Все это очень похоже на то, что происходит со мной сейчас.

— Новая работа — это словно хот-дог?

— Да, хотя на самом деле это макароны с сыром, — Дэйв покачал головой и снова рассмеялся. — Что я здесь делаю? Это лучшее, на что я мог надеяться, а я веду себя как нытик!

— Похоже, на предыдущей работе тебе действительно пришлось туго, Дэйв.

— Несомненно. Но плевать на них. Новое предложение просто супер!

Неприятности, случившиеся с Дэйвом, не идут ни в какое сравнение с тем, через что пришлось пройти Элисон. Но кое-что объединяет этих двух людей: несправедливость. Когда мы с ней сталкиваемся, возникает несоответствие между нашим ви́дением мира, ожидаемым к нам отношением и тем, что происходит на самом деле. Помните «эффект Зейгарник» — психологическую потребность помнить о незавершенном действии? Отказ двигаться дальше и зацикленность на несправедливости может отражать потребность ликвидировать ее, разрешить конфликт между своей уверенностью в том, как с вами должны были поступить, и тем, как поступили на самом деле.

Отказываясь от изменений, мы часто храним память о несправедливости; это обманная попытка что-то исправить. В этом случае отрицание перемен сродни выжиданию. Мы цепляемся за плохое, пока не восторжествует добро. Проблема в том, что такие попытки восстановить справедливость никогда не бывают эффективными. Единственный способ разрешить противоречие — вернуться, насколько это возможно, в то состояние, в котором вы находились до травмирующего события. А это означает двигаться вперед, несмотря на случившееся. Ничего не менять, злясь на окружающих, или продолжать идти, вопреки их отношению, — это ваш выбор. Первый вариант обычно не работает. Как гласит поговорка: «Обида — это яд, который пьет человек в надежде, что отравится кто-то другой».

Результаты исследования демонстрируют, что чем больше вы ее боитесь, тем сильнее верите в то, что окружающий мир можно контролировать. Но при этом считаете, что он

не так уж благосклонен и щедр к вам. Эти понятия взаимосвязаны, и нельзя сказать, порождает ли страх надежды определенное отношение ко всему вокруг, или наоборот. Вместе с тем примеры Дэйва и Элисон предполагают причинно-следственную связь: когда мы верим в справедливость, а сталкиваемся с обратным, мы боимся надеяться. Это происходит потому, что, надеясь и позволяя этому чувству вести нас вперед, мы уже не рассчитываем на справедливость. Мы опасаемся надежды, так как она угрожает разрушить тот памятник, который мы воздвигли своей боли, застыв в подавленности.

Элисон ясно дала понять: чтобы восстановиться, надо изменить отношение к травмирующему опыту прошлого, а в результате изменится и отношение к нему окружающих. Это справедливо для любых перемен, неважно, случилось с вами что-то плохое или нет. Изменяясь, вы преобразуете свои взаимоотношения как с другими людьми, так и с самим собой. Девятая и десятая причины не меняться связаны со страхом таких изменений.

ДЕВЯТАЯ ПРИЧИНА: СОПРОТИВЛЕНИЕ ПЕРЕМЕНАМ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ИЗМЕНЕНИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С ОКРУЖАЮЩИМИ

Положительные преобразования неизбежно повышают риск неопределенности и даже конфликта в отношениях.

Один из моментов, который мне нравится в отношениях с женой — может быть, больше всего, — что ее умиляют мои причуды. Ребекка держит в голове нечто вроде хит-парада всех нелепых и забавных ситуаций, в которые я попадал. Однажды, когда мы только поженились и были ограничены в средствах, я пытался вернуть в местный хозяйственный магазин кресло Mamasan, найденное на помойке: подросток за прилавком меня отчитал, я попятился к двери,

отрицая факт мошенничества, и побежал к машине. В другой раз я на полуслове прервал официантку, которая перечисляла, как мне послышалось, мясные блюда, заявив: «Ни слова больше! Мы вегетарианцы». (Официантка называла сорта пива.) А вот еще: проходя через службу безопасности в аэропорту, я во весь голос, привлекая внимание всех вокруг, заорал жене: «Слишком бледный!», лихорадочно сжимая распечатанный дома билет, который сканер только что вернул.

Такие мелкие глупые неприятности подрывают образ серьезной публичной личности (или, как сейчас говорят, крутого парня), который я создаю. Они выставляют меня неуклюжим, сконфуженным, допускающим ошибки. Я люблю рассказывать Ребекке о таких происшествиях. Слушая мои рассказы или наблюдая за моими злоключениями, она частенько говорит: «Как забавно!» И я знаю, что она добавит этот случай в свой хит-парад. Иногда мы вспоминаем такие происшествия — это все равно что вместе посмотреть старый фильм со Стивом Мартином: сентиментальная парочка держится за руки и наблюдает, как растяпа наступает на грабли. Ребекка — единственный человек в мире, который любит меня не меньше (а частенько даже и больше), когда я попадаю в неприятные ситуации, а не только когда у меня все складывается удачно. Я ценю это. Если бы мне нужно было выбирать между ее признанием моих достижений и любовью к моим причудам, это было бы просто: второе, без вопросов.

Я убежден, что самая важная добродетель — это великодушие по отношению к себе. Это противоядие от многочисленных страданий и ключ к получению удовлетворения. Если рядом человек, который способен с юмором отнестись к вашим недостаткам, взглянуть по-другому на те черты, что видятся вам исключительно в отрицательном свете, ваше великодушие крепнет. Что хорошего в том, что я наведу

порядок в кабинете и всегда буду знать, где лежат ключи от машины? Если я возьму курс на совершенство, то потеряю что-то важное, что подпитывает мою семейную жизнь. Уверен, что где-нибудь в подсознании эта мысль блокирует мои попытки измениться. Преобразуя себя, я каждый раз рискую задеть основу самых важных в моей жизни отношений.

Мой пример довольно нетривиальный. Но позитивные преобразования могут породить множество факторов — действующих как укрепляюще, так и разрушающе, — способных повлиять на отношения. Положительные перемены могут сказаться нежелательно: заставить окружающих почувствовать себя ненужными и невидимыми, пробудить зависть в лучших друзьях, разрушить знакомую атмосферу близких отношений или сложившиеся социальные связи.

Удивительно, что специалисты в нашей области часто игнорируют этот факт. Эмили — яркий тому пример.

ЭМИЛИ В ДЕЙСТВИИ

Когда Эмили появилась на наших занятиях, ей было 23 года. Отучившись год в колледже, она бросила учебу после тяжелого разрыва с партнером. Это были ее первые серьезные отношения. Теперь Эмили жила с родителями и проводила дни напролет, играя в компьютерные ролевые игры, часто присоединяясь к команде игроков со всего мира. У девушки сложились тесные отношения со многими из них, хотя в реальной жизни они никогда не встречались. Они постоянно болтали, как во время игр, так и после них. До того как прийти к нам, Эмили участвовала в трех разных программах для людей, страдающих от зависимости (в ее случае — речь о пристрастии к компьютерным играм), и каждый раз уезжала далеко от дома. Курсу предшествовала встреча со специалистом, который убеждал в необходимости лечения. Эксперт, нанятый родителями Эмили, специализировался

на работе с молодыми людьми лет двадцати с небольшим, которые «не могут вылететь из гнезда» (так на профессиональном жаргоне мы называем тех, кто не может покинуть родительский дом).

Без сомнения, Эмили ненавидела лечение. Каждый раз, возвращаясь домой, она обнаруживала, что игровая приставка спрятана, а пароль Wi-Fi изменен (ее родители точно следовали полученным инструкциям). Девушка погружалась в депрессию, целые дни проводила в своей комнате, лежа на кровати. Она замыкалась в себе, и ее обычно теплые отношения с родителями портились. Несколько недель в атмосфере раздражения — и родители выдавали Эмили приставку и разрешали доступ в интернет. И все начиналось заново: девушка играла дни напролет.

Моя программа как нельзя лучше подходила для Эмили. Мы предлагаем услуги для тех, кто, выражаясь психиатрической терминологией, «с трудом идет на контакт». Такие пациенты не являются на встречи и обычно бросают лечение. Мы используем различные новаторские приемы, чтобы помочь таким индивидам восстановить общение с окружающими, часто посещаем мероприятия вместе с ними и помогаем продолжить работу, встречаясь во время перерыва на обед. Наш подход к решению проблем Эмили разительно отличался от того, что ей предлагали во время предыдущих курсов лечения.

Группу, которую посещала Эмили, вел я. Я встретился с девушкой у нее дома. В последний раз я играл в компьютерные игры еще в эпоху игровых автоматов, поэтому не предполагал, насколько глубокие отношения связывают Эмили с товарищами по интересам. Во время наших последующих встреч я начал понимать, что, хотя такие взаимосвязи и ограничены, они наполнены смыслом и дают девушке подлинное ощущение социальной поддержки и дружеских связей.

Количество ее виртуальных социальных контактов значительно превышало число моих взаимодействий в реальной жизни: зрительных контактов, внимания к словам, рукопожатий, похлопываний по спине, объятий и приятно проведенных вечеров за поглощением еды и напитков.

Предположение, что у Эмили игровая зависимость, оказалось ошибочным. Да, возможно, она получала удовлетворение от своих периодических побед в киберпространстве, но истинное внутреннее удовольствие ей доставляло нечто другое. Девушка ощущала, что вписывается в этот круг, что она нужна, у нее были своя цель и определенная роль в жизни других. Не получив этих крайне важных эмоций в реальном мире, Эмили обратилась к виртуальному.

Проведенный с другом день в попытках добыть дозу наркотика тоже можно считать опытом общественной жизни. Как и визит в бар или ночь за рулеткой. Не всегда, но часто зависимое поведение носит групповой характер. Именно поэтому, когда индивид пытается избавиться от своей проблемы, ему приходится отказываться от общения с определенной группой.

Здесь мы сталкиваемся со сложной проблемой, мешающей личностным преобразованиям: исследователи зависимого поведения всё больше убеждаются, что возврат к вредным привычкам случается и подпитывается желанием чувствовать связь с другими людьми. Когда формируется опасная зависимость, в человеческом теле происходят те же химические реакции, как при горячей привязанности к другим. Вот почему зависимость так коварна: она затрагивает те же участки мозга, которые отвечают за взаимосвязи с окружающими[25]. Другими словами, зависимость цепляет именно за то, что делает вас человеком: способность формировать социальные связи. Неважно, связано ли аддиктивное поведение с определенными процессами (азартные игры, шопинг, секс) или приемом

наркотических веществ, оно создает ощущение связи с окружающими. Отказ от зависимости часто означает, что вам придется покинуть группу, к которой вы принадлежите, отказаться от удобного образа, под которым скрываетесь, а также от наработанных моделей общественного поведения и искусственно созданного ощущения принадлежности.

Вернемся к Эмили: как только мы поняли, что ее пристрастие к играм базируется на взаимоотношениях, стало ясно, что лечение вне дома — в кабинете психиатра или, еще хуже, в больнице — самый неудачный вариант. Вместо этого мы решили предпринять три шага. Во-первых, с разрешения Эмили мы привезли ее на городской игровой съезд. Для того, кто верит, что проблема девушки — в физической зависимости, такой шаг покажется абсурдным, если не сказать опасным: все равно что привести алкоголика в бар. Но мы верили, что из этого мероприятия Эмили сможет вынести положительный опыт, который побудит ее покинуть пределы своей комнаты в поисках социальных связей. Эта стратегия сработала: девушка поняла, что тысячи людей разделяют ее интересы и говорят на одном с ней языке. Она даже попросила сопровождавшего ее консультанта оставить ее и отправилась с группой тех, с кем познакомилась на съезде, играть в «Подземелья и драконы».

Следующим шагом стало членство в организации Greater Boston L.A.R.P. Society. Аббревиатура L.A.R.P. расшифровывается как «ролевые игры живого действия». Такие игры проводятся на специальных площадках, а их участники одеваются соответственно образу своего персонажа и организуют сражение. Видеоигра переносится в реальную жизнь. Когда Эмили училась в школе, она была членом такого клуба, но, поступив в колледж, играть перестала. Мы нашли аналогичный клуб для взрослых, и специалист, отвечающий за лечение девушки, предложил поучаствовать в одной

из игр. Они переоделись в средневековые костюмы и ушли. Идея оказалась удачной: Эмили начала записываться на все игры, какие только могла найти, уже самостоятельно. Участвуя в ролевых играх живого действия и следующих за ними праздничных гуляньях, девушка приобрела настоящих друзей из реального мира. Благодаря одному из своих новых знакомых она нашла работу в местном магазине, который занимался продажей подержанных видеоигр. Вскоре она переехала из родительского дома и стала жить с коллегой по работе.

Эмили смогла изменить свое отношение к видеоиграм: они больше не занимали ее целые дни напролет, мешая стать самостоятельной. Она сумела сформировать взаимосвязи с людьми, с которыми могла воплотить в реальную жизнь виртуальные взаимоотношения, от которых была зависима. Программы, ставившие целью изменить ее поведение, не помогли ей достичь таких преобразований, поскольку требовали, чтобы ее социальное окружение тоже изменилось (отказ от видеоигр означал исключение Эмили из определенного социального круга).

До возвращения к ролевым играм живого действия девушка цеплялась за проблематичную привычку, которая не позволяла ей выходить из дома, общаться с окружающими и найти работу. Уверен, что виртуальные игры притягивали ее и возможностью периодически побеждать. Но они привлекали ее и тем, перед чем не может устоять большинство из нас: возможностью общаться с другими, чувствуя свою причастность, вовлеченность в процесс и атмосферу веселья. Предлагая Эмили те же ощущения и одновременно способствуя тому, чтобы она покинула четыре стены, мы показали ей способ поддерживать ценные социальные связи и снизили влияние онлайн-игр, которые держали ее в изоляции от реального мира[26, 27].

Оплот надежды в Эмили был силен. Когда ей представилась возможность выйти из четырех стен в реальный мир, она ухватилась за нее и улетела на крыльях надежды от тянущих камнем вниз бездействия и отчаяния. Девушка была готова оставить свои проблемы в прошлом (как ни парадоксально, единственное, что ей мешало, — традиционные подходы к лечению). Чтобы идти вперед, ей всего лишь требовались правильные социально-психологические ресурсы: общественная поддержка, самоутверждение и уверенность в своих силах. Как только Эмили получила к ним доступ, она смогла измениться. У многих людей набор социальных связей гораздо у́же, и основным способом восстановить взаимоотношения с окружающими становится губительное зависимое поведение.

Проблемы — это решение

Вот знаменитый треугольник, отображающий три грани индивида. Корни его уходят в Древний Египет, и сегодня мы видим эту фигуру как часть буквы Y в логотипе организации YMCA.

Вот версия такого треугольника сообщества АА: «единство» — работа в группе и социальная поддержка; «служение» — цель, вклад, роль; и все это ведет к «восстановлению». Философия и концепция АА делает акцент на товарищество, оно заменяет общение в баре или за дозой наркотика. Если вы поговорите с членами этого сообщества, выяснится, что общение перед собраниями («собрание перед собранием», как многие его называют) способствовало избавлению от дурных привычек не меньше, если не больше, чем сами встречи. Совместная поездка на машине, общение с членами группы в местном ресторане, перекур перед тем, как отправиться в путь, поездка домой — все это возможности взаимодействовать, формировать связи

и привязанности, которые, по словам анонимных алкоголиков, оказались более важны в процессе восстановления, чем предписанные 12 шагов.

Сообщество предлагает опыт группового общения, основанного на отказе от вредной привычки, в противовес взаимодействию в процессе употребления определенных веществ. Акцентируя внимание на чувстве товарищества, мы только сейчас приходим к пониманию причины употребления психоактивных веществ: человеческие взаимосвязи и их отсутствие. АА частично используют атмосферу профсоюза или религиозного объединения (все члены которого прониклись духом «единства» и «служения»), чтобы помочь другим решить проблемы изоляции. Имеет значение и особая форма приветствия, секретный стук или пароль: чтобы войти, необходимо признать, что ты неизлечимо болен.

Другими словами, ваш порок — это пропуск в сообщество. Если вы приходите к выводу, что, как и многие, освободились от зависимости (версия, которую все активнее поддерживают научные круги[28]) и оставили злоупотребление алкоголем далеко позади, вы утрачиваете чувство товарищества. Вы можете даже потерять приобретенных в сообществе друзей, если выберете путь отрицания. Если вы решаете умышленно продолжать пить или принимать наркотики в умеренной степени (это еще один привычный подход, который поддерживает наука) — забудьте об этом, вас исключат из сообщества.

Любое поведенческое лечение создает подобную проблему: социальные связи возможны лишь в обмен на признание собственного недостатка. На самом деле эффективное психотерапевтическое лечение тоже создает подобный парадокс. Результат появляется, когда между клиентом и врачом устанавливается тесная связь, которая по своему механизму очень напоминает любовь. Но цель этих отношений

в том, чтобы клиент смог обрести себя. Таким образом, чем лучше он себя чувствует, чем больше пользы получает от этих отношений, тем ближе подходит к необходимости расстаться с тем, к кому чувствует сильную привязанность.

В предыдущей книге[29] я рассказывал, насколько сложной может быть такая ситуация для клиентов, с которыми я работаю и которые провели долгое время в системе восстановления психического здоровья. Для многих из них источником социальной поддержки и контактов становятся специалисты и другие пациенты. Мир психиатрического лечения превращается для таких клиентов в социальный круг: они здесь известны, их принимают, они знакомы с правилами игры. Именно поэтому для них прогресс в лечении означает потерю основного ресурса, который нужен нам всем, чтобы двигаться дальше по жизни. В результате такие люди по вполне понятным причинам бессознательно противятся переменам, превращаясь в «профессиональных пациентов», как я их называю.

Предыдущая книга посвящена индивидам, демонстрирующим «парасуицидальное поведение»: неоднократные шаги к самоубийству, не подвергающие человека физическому риску (поверхностные порезы на запястьях, незначительная передозировка таблеток, пустые угрозы), но неизбежно оборачивающиеся повышенным вниманием и вмешательством со стороны медицинского персонала. В книге я привожу доводы в пользу того, что риск такого поведения возрастает в моменты «профессионального кризиса». События, которые его вызывают, прямо противоположны тем, которые провоцируют переломный момент в карьере. Когда на работе что-то идет не так, вы беспокоитесь за свое профессиональное положение. «Профессиональный пациент», напротив, начинает тревожиться, когда дела идут лучше: он находит новую работу, получает хорошую оценку, лечение

идет ему на пользу. Успехи ставят под угрозу его карьеру пациента, он озабочен тем, что потеряет в случае излечения. Парасуицид — театральный жест нанесения себе вреда — возвращает индивида в ограниченную, но комфортную жизнь «профессионального пациента».

В основе этого явления — острое ощущение незащищенности, и соответствующее шокирующее поведение призвано снять экзистенциальную тревогу от осознания одиночества. Парадокс, когда в результате укрепления самостоятельности мы разрываем взаимосвязи, не аномалия. Он лежит в основе отношений между родителями и детьми и других контактов, которые мы устанавливаем на жизненном пути.

Одиночество в присутствии других

Если у вас есть дети, то такой феномен вам знаком: ваш ребенок в соседней комнате, играет в одиночестве. Вы слышите, как он разговаривает, поет, шумит, и кажется, что он полностью сосредоточен на игре и забыл о том, что вы в соседней комнате. Но тут звонит телефон, и вы берете трубку. Неожиданно малыш уже рядом с вами. Вы стараетесь сосредоточиться на телефонном разговоре, но все, что вы слышите, это «Пап, пап, пап, пап...». И в этот момент вы осознаете, что ваш отпрыск на самом деле никогда не играл один. Этому способствовало ваше присутствие. Он находился в комнате в одиночестве, потому что знал, что вы рядом, слышите его и думаете о нем. Ребенок, по лаконичному выражению великого психоаналитика Винникотта, «был одинок в присутствии других»[30]. Способность играть одному зависела от ощущения, что он существует в вашем сознании. Телефонный звонок развеял эффект вашего присутствия и разрушил способность ребенка находиться в одиночестве.

Чтобы чувствовать себя в безопасности, взрослым тоже необходимо ощущение, что кто-то о них думает, что они

существуют в чужом сознании и, хотя в данный момент они одиноки, жизненно необходимы окружающим. Когда вы знаете, что кто-то о вас думает, вы можете играть или работать в одиночестве и принимать это одиночество и порожденное им чувство ответственности, ощущая себя не так уныло и сиротливо[31, 32].

Привлечь внимание окружающих можно своими успехами, но, вероятно, это продлится недолго, поскольку, как свидетельствуют исследования, плохие новости притягивают сильнее, чем хорошие. Именно поэтому, похвалившись своими достижениями, вы можете рассчитывать лишь на мимолетное внимание. Если же, напротив, вы вынудите окружающих беспокоиться о вас — потому что вы страдаете, потерпели неудачу, перенесли травму или находитесь в опасности, — получите более стойкое и длительное внимание к своей персоне.

Вернемся к ситуации с родителем, ребенком и телефонным звонком. Допустим, вы игнорируете настойчивое «Пап, пап, пап». Что произойдет? Это предсказуемо: малыш упадет, заплачет или сделает что-то опасное. Когда ребенок не может привлечь ваше внимание и его начинает тревожить чувство одиночества, потому что он вытеснен из сознания человека, внушающего ощущение безопасности, вместо сладкоголосого спокойного мурлыканья он включает зловещую сирену. Таким образом малыш запускает первобытную программу: крик о помощи, провоцирующий защиту в отношениях «родитель — ребенок».

Маленькие дети полностью зависят от родителей. Эта зависимость, выраженная потребностью в заботе и защите, определяет взаимоотношения «родитель — ребенок». Родители изо всех сил заботятся о своем чаде, а оно тянется к ним, чтобы расти в безопасности, и все это происходит в силу одной эмоции: любви. Но вот в чем фокус: задача

родителя — помочь ребенку достичь независимости, при которой он перестанет демонстрировать поведение, ассоциирующееся с родительской любовью. Любовь, которая определяет отношения «родитель — ребенок», всегда продиктована потребностями и их удовлетворением, опасностью и защитой от нее, развитием и поддержкой на этом пути. Но конечная цель всего процесса — прекратить эту зависимость. Некоторым удачливым родителям и детям проще достичь баланса во взаимоотношениях, что позволяет отпрыску спокойно уйти и выстроить зрелые взаимосвязи с родителями, сочетающие независимость и привязанность. У многих это не получается. Большое количество детей, стремясь привлечь внимание родителей, апеллируют к силе отрицательных факторов (потребности, страхи, уязвимые места, недостатки). Я выбрал именно такой путь, когда впервые попытался обрести независимость.

Прошло очень много времени, прежде чем мне удалось выстроить взаимоотношения с родителями, не основанные на потребности что-то получить от них. Родители (дети времен Великой депрессии, один из них — с еврейскими корнями, сопутствующим историческим багажом и ранами, которые нанес наш своенравный мир) прошли долгий путь, чтобы разучиться машинально снабжать меня ресурсами или стараться защитить. В двадцать с небольшим лет, когда я жил в центре Лос-Анджелеса, не знал, куда податься, воображал себя художником и ничего из себя не представлял, мое поведение частично определял сплав любви и потребностей. В тот период мои проблемы и отсутствие прогресса были средством сохранить связь с родителями. Я не знал, получится ли у меня выстроить отношения с ними на другой основе, и боялся потерять важное ощущение, что они нужны мне.

Помню, как однажды я попал в аварию и родители провели час в дороге, чтобы поужинать со мной и утешить меня.

Я был так рад получить их помощь и заботу — словно все вернулось на свои места, как и должно быть, я обрел равновесие, и мое психологическое состояние было лучше, чем многие месяцы до этого. Если бы я изменился, стал самостоятельнее, смотрел на дорогу и включал сигналы поворота, я мог бы не ощутить такое приятное чувство родительской любви и заботы.

Мое стремление не меняться и продолжать совершать ошибки, чтобы вовлекать родителей в свою жизнь, конечно, было ошибочным. Но все мы в разной степени подвержены этой тенденции. Заглушая внутренний голос, взывающий к осторожности, мы понимаем, что чем меньше мы падаем, тем реже испытываем успокаивающее ощущение, что нас поддерживают. Во взрослой жизни мы переносим желание испытать чувство защищенности и заботу окружающих во все виды отношений: с друзьями, коллегами по работе и особенно в личную жизнь.

Эрих Фромм писал: «Незрелая любовь говорит: “Я люблю тебя, потому что ты мне нужен”, а зрелая: “Ты мне нужен, потому что я люблю тебя”»[33]. Чем более зрелая у нас любовь, тем сильнее мы ощущаем ее как нечто, от нас не зависящее. «Как ни странно, но умение быть одному является условием способности любить», — отмечает Фромм. Но «быть одному» не так просто, и мало кто способен чувствовать себя полностью комфортно в этом состоянии. Мы часто жаждем незрелой любви.

Обеспокоенность собственным одиночеством и ответственностью — основная сдерживающая сила в процессе любых изменений. Если вы понимаете, что преобразования заставят вас чувствовать себя более одиноким и вы будете занимать меньше пространства в сознании других людей, тревога усиливается. Как же сочетать боязнь одиночества с потребностью в дружеских и родственных связях? Один из способов — ничего не менять, и вас продолжат узнавать.

В каждом из нас сидит двадцатилетний юнец и «профессиональный пациент», мечущийся между незрелой любовью, которая берет, и зрелой, которая дает, потому что все мы всегда боремся со своим одиночеством. Нас очень прельщает мысль послать сигнал о том, что наступил кризис и мы столкнулись с проблемой, чтобы ощутить умиротворяющее чувство, будто нас запеленали, качают и шепчут: «Ты не одинок». Признаки вашего бедственного состояния больше привлекают внимание окружающих, чем успехи, и притягивают любовь, не связанную с вашими личными качествами. Напротив, ее источник — отсутствие вашей деятельности.

Когда вас утешили после падения, вы можете выбрать удобную и безобидную позицию ребенка под опекой, зависящего от решений окружающих. Вас накормили, согрели, укачивают, глядя с любовью, и вы блаженно засыпаете — чего еще желать?

«Не могут вылететь из гнезда»

Похоже, в моей профессии искусство оскорбления доведено до совершенства. Этот термин не только обиден, но и неверен. Если индивиду трудно расстаться с родными стенами, это не значит по умолчанию, что с ним что-то не так, это не бракованная ракета. Часто это результат сложной природы любви — и все-таки это любовь — и страх потерять связь с теми, с кем был близок на протяжении большей части своей жизни. Те, кто не покидает родной дом сразу после окончания школы, часто хватаются за возможность ощутить, что их по-прежнему любят. Они боятся, что если изменятся, то потеряют это чувство. Такое поведение нельзя назвать серьезным, но оно объяснимо. И уж совершенно точно это не провал.

Вот еще один перл из моего профессионального жаргона — «вседозволенность». Специалисты, занимающиеся избавлением от зависимости, часто говорят родителям,

что неспособность их отпрыска вести трезвый образ жизни проистекает из их готовности помогать ему во всем. Родителям внушают, что они позволяют сыну или дочери пить, поскольку запутались в отношениях с ними. Это еще один оскорбительный подход. Вседозволенность (под этим подразумевается гиперопека), как поясняют специалисты, — элемент зависимого поведения, свидетельствующий о «патологической семейной модели» (очередное оскорбление!), частью которой они являются. Часто эксперты, ставящие такие диагнозы, — молодые люди, у которых еще нет детей, и им незнакомо непрерывное беспокойство и сводящая с ума тревога, которые появляются на свет вместе с потомством. Особенно это справедливо для ситуаций, когда ребенок подвергает себя опасности. Встречая таких людей, которым какой-нибудь двадцатилетний юнец навесил ярлык «позволяющего все родителя» (о чем они сконфуженно мне сообщают), я говорю, что у меня есть более точный термин для такого типа поведения: любовь.

Терять связь с теми, кто был тебе близок, — родителями, личным наставником, тренером по теннису, врачом, консультантом сообщества АА, друзьями, с которыми вместе зависали в баре, — тяжело, это разбивает сердце. Но иногда, чтобы двигаться вперед и измениться, приходится менять и эти отношения. И порой, как в отношениях «родитель — ребенок», риск утратить важный источник психической энергии очень велик, поскольку уменьшение тревоги отражается в снижении уровня исключительного внимания и заботы. И это возвращает нас к факту, что в любых отношениях плохое всегда перевешивает хорошее.

Тяга не менять свои негативные черты связана не только с тем, что вы хотите сохранить свои отношения с окружающими. Вы также ничего не хотите менять в отношениях с самим собой.

ДЕСЯТАЯ ПРИЧИНА: СОПРОТИВЛЕНИЕ ПЕРЕМЕНАМ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ИЗМЕНЕНИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С СОБОЙ

Измениться — значит поменять отношение к себе.

Символично, что это последняя причина не меняться. В каком-то смысле предыдущие девять причин тоже касались изменения отношения к себе. Движение вперед означает следовать в неизвестном направлении под руку с надеждой и, сопротивляясь ветрам перемен, принимать новые позы; приходится признать, что новая версия себя несет единоличную ответственность, настроена серьезно и в то же время в духе игры и не боится спросить себя «Что дальше?»; перемены требуют изменить взаимоотношения с собой в зоне смирения, самоотверженно страшиться ожиданий, быть готовым уничтожить память о перенесенной боли и выстроить новые или преобразовать прежние отношения с окружающими. Именно поэтому изменить себя так сложно: перемены рождаются в результате мысленного диалога с собой и о себе.

Пора мне признаться, что я немного солгал на страницах этой книги. Правда в том, что в моем кабинете не такой уж и бардак, как я старался изобразить. Начав писать книгу, я решил, что чистый офис поспособствует этому процессу. А потому навел порядок и убрал все лишнее. И мне удается поддерживать чистоту: в конце дня я прибираюсь и раскладываю вещи по местам. Мой кабинет, конечно, не образец скандинавского аскетизма, но спустя полтора года моего творчества в нем все еще порядок.

Однако чистота в офисе не отражает мое восприятие себя. Проведя годы в бардаке и всего лишь девять месяцев в организованном пространстве, я все равно чувствую себя неряхой. Многие годы мучений из-за неорганизованности создали образ раздосадованного и пристыженного человека,

окруженного кучей хлама. Уверен, такое восприятие себя связано не только с рабочим местом, оно отражает десятилетия, прожитые с внутренней стигмой нарушения обучаемости, наиболее яркий признак которого — неорганизованность. Уверен, имеют значение и другие, более глубокие мотивы. Но каковы бы ни были истинные причины, я буду чувствовать себя неуютно, если кто-нибудь похвалит мою способность содержать кабинет в таком порядке. Как будто я веду двойную жизнь: мошенник, создавший идеальные декорации для своей аферы.

Все наоборот, поскольку на самом деле я обманул вас — и продолжаю обманывать себя, пока пишу, — сказав, что в моем кабинете бардак. Это долгосрочная афера: глава за главой я описывал беспорядок в офисе в настоящем времени. Зачем? Для чего переворачивать все с ног на голову и превращать свой успех в неудачу? Частично причина в том, что мне необходима была некая последовательность: каким вы видите меня и как воспринимаю себя я сам. Как я уже упоминал, все мы — «зеркальное я», нам необходимо чужое представление о нас, чтобы убедиться, кто мы на самом деле. Вы для меня зеркало, и я хочу увидеть в нем того, кто, по моему убеждению, я есть. Это желание последовательности — закрыть гештальт и ощущать себя цельной натурой — очень сильно.

Социальный психолог Уильям Свонн[34] объясняет этот феномен в своей «теории самопроверки». Он утверждает, что должна прослеживаться согласованность в том, как воспринимаете себя вы и как видят вас окружающие. Эта потребность настолько сильна, что вы часто предпочитаете знакомый, хоть и неидеальный, образ более совершенному, даже если отношение к последнему лучше. Свонн уверен, что, даже осознавая свои недостатки (как я в отношении бардака в кабинете), ваша потребность в самопроверке (или

внутренней гармонии) часто перевешивает, поэтому вы стараетесь, чтобы окружающие видели ваш отрицательный, но знакомый образ.

Это очередное представление, где вы и актер, и зритель. Вы хотите видеть на сцене то же, что и сидящие рядом с вами. Если вам не нравится что-то в себе, вы стремитесь, чтобы окружающие тоже это увидели и послали обратный сигнал, что ваше представление о себе правильное.

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ И АМБИЦИИ

Недавно я был на вечеринке и встретил сына наших друзей, студента медицинского колледжа. Джеймс — славный малый и всегда мне нравился. Он скромен и рассудителен, но учеба никогда не давалась ему легко. Парню часто приходилось трудиться усерднее, чем другим, чтобы достичь тех результатов, которых он смог добиться. Джеймс — тихоня, он никогда не жаждал внимания, в том числе и в школе, оставаясь незамеченным и общаясь с небольшой группой таких же серьезных ребят. У нас всегда были хорошие отношения с этим парнем.

— Как учеба? — спросил я его.

— Хорошо, — ответил Джеймс. — Я делаю успехи, но учиться сложно.

— Не сомневаюсь. Я вряд ли смог бы.

— Но я все же получил награду.

— Неужели? Какую?

— «Студент года».

— Да ты что! Это потрясающе, Джеймс! И какие у тебя ощущения?

— Это и приятно, и одновременно странно.

— Странно?

— Да. Не знаю, как объяснить... Вроде это не я ее получил, а кто-то другой. Вот в чем странность.

— Но и потрясающе тоже, ведь верно?

— Да, это большое достижение. Родители не устают повторять мне это, другие студенты меня поздравляют. Это действительно здорово, но... У меня такое чувство, будто я должен больше этому радоваться, вроде: «Ух ты, я действительно получил эту награду!» А это не так.

— Да, иногда, достигнув чего-то, ощущаешь нечто подобное. Сложно свыкнуться с этой мыслью, верно?

— Да. И, сказать по правде, до получения награды я лучше ладил с однокурсниками. Не поймите меня неправильно, все это действительно здорово, и я смогу пройти ординатуру в лучших больницах, и все же...

Джеймс принадлежит к тому типу людей, которые не хотят, не нуждаются и не ждут наград. Он не гонится за внешними целями, боже упаси! Он доволен реализацией внутренней цели — тем, что сможет попасть в ординатуру лучших учреждений здравоохранения. Но ему сложно сочетать формальную внешнюю цель в виде награды «Студент года» с тем, как он себя воспринимает.

Тоска и неизбежный конфликт, сопровождающий перемены

Стремление закрыть гештальт самовосприятия — довольно мощная потребность, блокирующая определенные чувства, усиливающая другие эмоции и руководящая вами в большинстве важных взаимоотношений. Несколько месяцев назад я как раз вспомнил об этом. Макс сейчас учится в Нидерландах — он на полпути маршрута, что так пугал его перед отъездом, — и мы с Ребеккой ездили к нему.

Мы с женой сошли с поезда в маленьком городке, где находится колледж сына, — и вот он, собственной персоной, на голландском велосипеде, самоуверенный и гордый. Куда делся тот испуганный парень из аэропорта, повторявший

«Я не готов»? Проводя время с Максом, я заметил, как он изменился: он казался зрелым и независимым — мечта любого родителя. Я не мог поверить в это преображение. Сын уверенно двигался по пути к самостоятельной жизни.

Я испытал гордость и облегчение. Но посетили меня и другие, более сильные чувства, которые взяли верх над легковесной родительской гордостью.

Я почувствовал себя растерянным и сбитым с толку. Кто я теперь? Кто я для него? И что еще важнее, как мы теперь будем общаться? В результате появились печаль и ощущение потери, беспомощное чувство, будто с тоской ждал последнего прикосновения — и не дождался.

Похоже, в Нидерландах каждую неделю проходит массовая общегородская вечеринка, где пиво льется рекой. И та неделя не была исключением. Макс быстро завел тесные дружеские отношения с группой ребят из общежития, и было ясно, что ни при каких условиях он не хочет пропустить пирушку. Именно поэтому, когда в один из первых дней нашего визита он спросил, может ли провести вечер с друзьями, мы, естественно, поддержали его решение. Круг близких друзей — это еще одна родительская мечта, но и здесь не обошлось без боли утраты. Раньше все поездки и путешествия мы совершали всей семьей, и я одержимо занимался их организацией. Теперь Макс строил собственные планы, и места для его матери и меня в них уже не было.

Когда мне удавалось побыть с сыном во время того визита, наше общение никогда не было таким, к которому я стремился. Впервые возникла неловкость — по крайней мере, я ее ощущал. Разговор наш был наполнен паузами. Исчезла традиционная схема общения: у Макса проблема, он мне звонит, я его успокаиваю. Не было никакого намека на то, что ему плохо, что запустило бы мой родительский механизм, а он бы чувствовал, что я несу за него ответственность.

Мы уже вернулись домой, а эти чувства до сих пор остаются. Мне стыдно такое писать, но значительная часть меня тоскует по тем минутам, когда мы с Максом сидели на скамейке в зале вылета и он во мне нуждался. Я хочу этого, потому что умею любить сына в таких взаимоотношениях и по еще одной, более эгоистичной причине: сидя в аэропорту и утешая его, я закрывал гештальт между восприятием себя и отношением ко мне сына, а теперь лишен этого. До настоящего времени у нас с Максом была негласная сделка (возможно, на подсознательном уровне): сын дает мне ощущение важности и цели в жизни и предлагает модель, в которой я могу его любить; а я обеспечиваю ему защиту, тепло, поддержку и модель, в которой он может любить меня. Но, черт возьми, он нарушил свое обещание. Повзрослев, он оставил меня позади, и я стою, сконфуженный, испытывающий чувство неловкости и без путеводителя в руках. Я уже не знаю, кто я для него и кто я для себя. Все неясно. Я не уверен, смогу ли сделать следующий шаг, ничего не испортив, и возможен ли вообще такой шаг.

Я не готов.

Глава 11

Одиннадцатый портрет и глобальная природа «и... и»

Невидимые нити — самые сильные связи.

Фридрих Ницше

Вы узнали десять причин не меняться, и надеюсь, что все или некоторые из них помогли вам проанализировать противостояние переменам.

Каждая причина — уникальная грань одного целого, конфликта двух сил, которые всегда сопровождают личностные изменения: одна из них толкает вас вперед, а другая тянет назад. Надежда и ее сподвижник, вера, способствуют движению, а экзистенциальная тревога и боязнь надежды препятствуют этому. Чтобы пройти путь от существующей реальности до желаемого, необходимо разобраться с конфликтом этих двух сил. Они и возникающее между ними напряжение — общая черта всех наших десяти портретов.

Чтобы создать подобие законченного целого, мне пришлось исключить определенные элементы из нарисованной мною картины. В этом и заключается искусство создания

некой конструкции. Задача писателя — сродни мастерству художника, который решает, какие элементы изобразить на холсте, а какие останутся за рамой. Это особенно каверзный вопрос, если речь идет об идеях, поскольку можно исключить нечто вполне возможное и важное.

Меня тревожит эта мысль при написании книги. Я озабочен тем, что есть и другие силы, толкающие нас вверх или вниз в процессе преобразований. Не то чтобы я совсем обошел их стороной в своем труде (я довольно подробно остановился на этом вопросе в восьмой главе, рассказывая о Питере, будущем морском биологе). Но это всего лишь несколько легких мазков по сравнению с глубиной экзистенциальных противоречий.

Влияние социального статуса

В основе любых попыток измениться лежит движущая сила надежды и сдерживающая сила экзистенциальной тревоги. Они проявляются, когда вы или я пытаемся измениться. Но в наших силовых полях есть и другие векторы, толкающие вверх или вниз, поэтому мои попытки преобразований отличаются от ваших, а каждое поле — уникально. Некоторые факторы связаны с нашими способностями, дарованиями и сильными сторонами, а многие рождены уникальным социальным опытом — взаимосвязями с окружающими, их оценкой нашей личности, осознанием собственного места в мире и ценности, которую мы представляем для общества, социальным и экономическим статусом, политической властью. Очень важно помнить об этих моментах.

Мне придется написать одиннадцатый портрет и повесить у выхода из галереи. Рассмотрите его внимательно, прежде чем уйти, иначе мои идеи рискуют оказаться ограниченными нежелательными рамками.

Опасайтесь крайностей

«То, о чем вы постоянно думаете, в точности реализуется в жизни», — пишет известный специалист в области саморазвития Тони Роббинс[1].

«Если вы можете представить что-то, то можете сделать и так, чтобы это случилось», — отмечает Джек Кэнфилд[2], еще один мотивационный тренер и автор серии книг «Куриный бульон для души»*.

И Роббинс, и Кэнфилд опираются на идеи, почерпнутые из книги «Сила позитивного мышления»** Нормана Пила — основополагающего труда в области саморазвития. Как и их предшественник, Роббинс и Кэнфилд утверждают, что мы творцы своей судьбы, мы можем ее контролировать, меняя свои эмоции, отношения и мысли, а также преодолевать любые препятствия, просто представляя себе что-то другое.

На первый взгляд, десять причин не меняться укладываются в ту же схему, что и идеи Роббинса, Кэнфилда и Пила, поскольку их основная мысль та же: мы сами несем ответственность за свою жизнь. Если что-то и тянет нас назад, так это как раз попытка уклониться от осознания этого факта. Когда мы берем в руки вожжи и ощущаем себя хозяевами своей судьбы, качество нашей жизни повышается. Но, несмотря на некоторое общее сходство, картина, нарисованная сторонниками концепции позитивного мышления, противоположна идеям, изложенным в этой книге. Они радикально отнеслись к мысли о нашем экзистенциальном одиночестве, одновременно и возведя ее в крайнюю степень (вы настолько могущественны, что можете изменить что угодно посредством мысли), и придав ей соблазнительный вид (быть счастливым — ваш выбор, обретите просветление немедленно!).

---

* Кэнфилд Д., Хансен М., Ньюмарк Э. Куриный бульон для души. 101 история о счастье. — М. : Бомбора, 2016.

** Пил Н. Сила позитивного мышления. — М. : Попурри, 2018.

Тот факт, что только мы несем ответственность за то, во что превратится наша жизнь, и, следовательно, должны время от времени делать выбор — полная правда. Но когда эту идею доводят до крайности, возводя позитивное мышление в ранг телекинеза, способного изменить реальность, — это абсолютно неверный подход. Поскольку экзистенциальное одиночество — это «и... и», мы и одиноки, и полностью взаимосвязаны.

Инь — это глубоко спрятанная тревожная мысль, что все мы смертны; а ян — что мы все-таки живы. Все живое растет и изменяется, а для этого ему необходима окружающая среда. (Стряхните пыль со своих школьных тетрадей по биологии — там все это записано.) Для человека значительную часть окружающей среды, от которой он зависит, составляют другие люди.

Глобальная роль «и... и»

Когда речь заходит о преобразованиях, как и в любых других начинаниях, вы и одиноки на пути к ним, и нуждаетесь в окружающих, чтобы добраться до пункта назначения. Я очень надеюсь, что вы запомните это.

Я буду чувствовать себя отвратительно, если вы закроете эту книгу, вынеся из нее информацию только о десяти портретах единоличной ответственности и с уверенностью, что все зависит от гена, ответственного за смелость. Или замрете в ожидании наставника, который посоветует вам двигаться вперед, не осознавая, что напряжение в ходе перемен окружено плотной сетью человеческих взаимосвязей.

Представьте, что на вашем компьютере есть текст моей книги в виде редактируемого файла. Вы копируете каждую рассказанную мной историю и вставляете ее в другую книгу — о человеческих взаимоотношениях, где описываются отчаянное стремление к близости с другим человеком, глубокое

разочарование в результате потери такой связи, боль одиночества и воодушевляющее действие групповой работы. И вот добрая часть вашей книги об отношениях написана (но будьте готовы к тому, что получите письмо от моего адвоката).

Спонтанный танец надежды Марка и грубое вмешательство его отца; любовь Мэри к командной работе и неудачи, которые свалились на нее и заставили забыть об этом; чувство стыда Джима после аварии, потеря семьи и убежденность, что его жизнь не представляет никакой ценности в этом мире; ощущение Макса, что он не готов; желание Энн впечатлить друзей и жителей Мексики своим беглым испанским; «творцы на штанах», позеры и прочие попытки незрелой самореализации; потеря Питером своего места в мире, сравнение себя с друзьями и мучительное чувство стыда; отчаянная потребность Джона похудеть; острое чувство одиночества, которое испытали Джек и Сьюзан, пытаясь избавиться от алкогольной зависимости; памятник прошлому, воздвигнутый Элисон; обида Дэйва; изоляция Эмили; трудности Джеймса, который пытался найти баланс между признанием своих успехов и застенчивостью; опыт моей молодости, связанный со стигмой и общественным осуждением.

В каждой из этих историй о явном или скрытом сопротивлении переменам либо индивиды боролись с последствиями негативного социального опыта, тянущими их вниз, либо им не хватало позитивного заряда человеческих взаимоотношений. Когда героям удавалось измениться, менялась и расстановка сил: либо уменьшалось количество препятствующих движению отрицательных факторов, либо они получали положительный социальный опыт, дававший стимул двигаться вперед.

Вспомните Бриджет, которую мотивировала вера ее родителей; крепнущие взаимосвязи Мэри — клуб книголюбов, общение с Холли, возвращение к командной работе; возродившуюся

социальную жизнь Джима, его восстановление, обретение смысла; симпатию друзей Энн по отношению к капризному ребенку внутри нее; быстро зародившиеся отношения Макса с товарищами в Нидерландах; коллективную кампанию Эрика с использованием «фотографий идиота»; Питера, который обрел чувство целостности благодаря случайной встрече в баре; возвращение Эмили к ролевым играм живого действия; дружеские взаимоотношения, которые обрели Джек и Сьюзан в сообществе АА; и мой собственный поиск негативных образов, за которыми я скрывался в молодости.

Неважно, удалось ли нашим героям измениться или они отказались от преобразований, в их историях сочетаются и собственные опасения, связанные с бытием, и социальные связи, которые либо ограничивают движение, либо стимулируют наполнить жизнь глубиной и смыслом.

Я намеренно не поднимал тему человеческих взаимоотношений ни в одном из описанных примеров, чтобы подробно остановиться на ней здесь. Но в этом не было нужды: все получилось само собой. Невозможно рассказать историю об (истинных) изменениях, не описав при этом взаимосвязи с окружающими или их отсутствие.

Фиолетовый мелок, с помощью которого можно изобразить творческую, импульсивную и полную импровизации жизнь, — поистине фантастический инструмент. Но он бессилен, пока ваш положительный социальный опыт недостаточно силен или вас сдерживают отрицательные последствия взаимоотношений.

Роль социального статуса в личностных изменениях

Вспомните свой обычный день. Как вы понимаете, что правильно определили личные цели? Я, если ощущаю социальную неуравновешенность, склонен утешаться сырными

палочками или виски (могу и тем и другим!). Это может быть как частный случай — например, сложные взаимоотношения с коллегой, — так и более общее чувство: погружение в мысли о цели моего существования и значимости для окружающих. В любом случае чем сильнее ощущение разобщенности, тем больше вероятность, что я обращусь к мучному и алкоголю.

Мысль о том, что социальная обстановка частично влияет на нашу способность превращать желаемое в действительное, может вывести из равновесия. Она подрывает веру в то, что только от наших внутренних качеств зависит способность двигаться вперед, несмотря на разочарования. Но не совсем верно было бы ограничиться лишь природой личности и искать причины нашей настойчивости в воспитании, генах и приобретенном ранее жизненном опыте. Внутренняя стойкость укрепляется благодаря внешним связям: поддержке друзей, семьи, соседей, коллег и более широких кругов общества.

Возвращаясь к нашей книге, зависимость людей друг от друга можно представить следующим образом: способность осознать свою единоличную ответственность (что необходимо для осуществления перемен) зависит от того, насколько мы не одиноки. В этом и заключается парадокс: чтобы действовать независимо от других людей и обстановки и осмелиться осознать свою свободу, необходима уверенность, которую вы обретаете, понимая, что вы лишь часть окружающего мира.

Ощущать себя частью целого, чтобы быть независимым

Дети, лишенные родительской любви (я ранее упоминал об этих исследованиях), — прекрасный пример такого парадокса. Те, у кого отношения с родителями прочные, не цепляются за них. Напротив, именно благодаря этим крепким

связям такие дети склонны самостоятельно исследовать мир, в отличие от тех, кто лишен стабильных взаимоотношений. Прочные и хорошие взаимосвязи — предпосылки для формирования независимой и самодостаточной взрослой личности.

Парадоксально, но именно такая личность способна использовать контакты с окружающими для собственного роста. Это потребность во взаимосвязях, а не эмоциональная зависимость. «Умение быть одному является условием способности любить», — отмечает Фромм[3]. Неважно, как мы справляемся с суровой реальностью своего одиночества, мы продолжаем взаимодействовать с другими людьми, а наш рост и развитие будут зависеть от глубины этих связей. Стабильность человеческих контактов необходима нам, чтобы противостоять головокружению свободы.

Пример того, что стойкость перед лицом преобразований до определенной степени зависит от ваших социальных связей, — ближайший центр занятий йогой. В большинстве таких центров обучают определенному стандартному набору поз без особых вариаций. Значит, указаниям инструкторов вполне можно следовать и дома. Почему же люди посещают такие центры, выкладывая с трудом заработанные деньги?

То же самое в отношении групповых занятий спортом. Посмотрите пару роликов, выберите отличный комплекс для укрепления мышц — и готово. К чему все эти программы: SoulCycle, Crossfit, Zumba? Или регулярные встречи, как у Weight Watchers? Компания Peloton, оцениваемая в 4 миллиарда долларов, продает велотренажеры с мониторами, на которые передается изображение занимающейся группы. Вы крутите педали в комфортной обстановке в собственном подвале, где единственный напарник — водонагреватель, и в то же время воображаете, что вы среди других спортсменов. К чему выкладывать кучу денег, чтобы потеть в обществе виртуальных незнакомцев? Потому что находиться

в обществе других и ощущать их поддержку — значит сохранять мотивацию. Записываясь в различные центры и посещая групповые занятия, вы не преследуете цель лучше растянуться, эффективнее тренироваться или быстрее сбросить вес — все это можно сделать при помощи видеороликов или книг. Нет, вы ищете то, что может дать только общение с группой: подкрепленное социальными контактами упорство, чтобы продолжать двигаться вперед, несмотря на то что задача сложна и требует усилий[4].

Разумеется, ваша способность к преобразованиям зависит от сочетания багажа, который вы приносите в силовое поле, и мотивационных ресурсов, к которым есть доступ. Наверняка вы не раз слышали о внутреннем ядре, что придает мужество и не реагирует на разные факторы, — в психологии тема непоколебимости и жизнестойкости весьма популярна[5, 6, 7]. Но наша патологичная индивидуалистская культура, опирающаяся на принцип «сделай сам», обычно игнорирует тот факт, что способность двигаться вперед, несмотря на сдерживающие силы, в значительной степени зависит от социальной обстановки. Такой подход в корне неверен.

Напротив, упорство на пути к цели частично обусловлено определенными социально-психологическими «ресурсами». Об этом говорит Стивен Хоббфолл в своей работе, посвященной «ресурсосбережению»[8, 9].

Мобилизация социальных ресурсов

Хоббфолл убежден, что некоторые социальные ресурсы — например, общая уверенность в себе или самооценка — существуют внутри индивида в качестве определенных психологических черт. В зависимости от наших действий и от обстоятельств они могут укрепляться или ослабляться. Остальные ресурсы — социальная поддержка, чувство

принадлежности к определенной группе — пребывают исключительно во внешней среде.

Рассмотрим простое действие: как человек поднимается на холм. Это прекрасный пример из реальной жизни, который социальные психологи используют для того, чтобы изучать, как люди преодолевают трудности. Оказывается, на ваши ощущения при подъеме в гору (в том числе и на то, насколько крутым он вам кажется) влияют и понимание цели[10], и социальная поддержка[11], и самооценка[12].

Если идущие вверх осознают смысл этого подъема, располагают поддержкой группы людей или повышенной самооценкой, идти им легче, а склон кажется не таким крутым.

Когда вы берете курс на преобразования, оценка сложностей — лишь половина дела. Вы смотрите в лицо предстоящим переменам и определяете, насколько крут подъем и сколько нужно приложить усилий, чтобы попасть из точки А (где вы сейчас) в точку Б (где находится ваша цель). Вторая часть работы — это оценка угроз: что произойдет, если вы плохо себя почувствуете или столкнетесь с опасностями на пути.

Как отметил мой коллега по изучению боязни надежды Кент Харбер в своей работе «Ресурсы и восприятие», наше ощущение угроз также зависит от доступа к ресурсам.

В ходе исследований Харбер[13] поместил живого тарантула в прозрачный ящик из органического стекла, который подвесил на удочку. Этот ящик опускали перед участниками эксперимента. Людям с заниженной самооценкой казалось, что тарантул ближе к ним, чем он был на самом деле. И, что наиболее важно для нас сейчас, в тот момент Харбер и его коллеги по лаборатории воздействовали на самооценку испытуемых. Группа, продемонстрировавшая высокую самооценку, вспоминала случаи, когда окружающие им существенно помогли; в другой группе испытуемые воскрешали в памяти ситуации, когда не получили поддержки.

В моем понимании труд Харбера и многие другие исследования в области социальной психологии, изучающие взаимосвязь социального статуса, мотивации и умения оценивать угрозы и сложности, — это история о способности воспринимать себя как надежное судно, которое может проделать путь из одной точки в другую. Наше исследование боязни надежды подкрепляет этот тезис: чем меньше подобных ресурсов у испытуемых, тем сильнее боязнь надежды. Когда, помимо прочего, ваша самооценка высока, вы верите, что окружающие подхватят вас, если вы оступитесь, в жизни есть смысл и он стимулирует достигать определенных целей, а вера в свои силы и самоуважение сильны; вы ощущаете, что экипаж под названием «я» потянет тяжелый груз ответственности ваших стремлений и целей и доставит туда, куда нужно.

Результаты социально-психологических исследований и здравый смысл подсказывают, что опыт общественной жизни может как укрепить, так и подорвать вашу способность проявлять настойчивость. Когда социальные ресурсы в избытке, финишная черта кажется близкой и достижимой; если же потенциала не хватает, эта линия — лишь неясная тень далеко на горизонте.

Почему ресурсы имеют такое большое значение? Ответ очевиден. Человек — социальное животное, возможно наиболее социальное из всех. Как отмечает авторитетный биолог Уилсон в своей работе, наши мозги спроектированы специально для социальных контактов и мы в большей степени зависим от коллективной работы и взаимодействия, чем от инстинкта выживания[14]. Когда мы не связаны с другими, мы ощущаем себя не в своей тарелке и уделяем больше внимания удовлетворению своих основных нужд и безопасности, вместо того чтобы рисковать и самосовершенствоваться. Я считаю, что это абсолютно верно. Но все

эти исследования доказывают лишь, почему социальные взаимосвязи и поддержка так важны для нас. Они не объясняют, каким именно образом это помогает.

Я полагаю, что чем крепче ваши связи с окружающими, чем больше последние вас ценят, тем выше склонность рисковать, осознавая свою единоличную ответственность, так как вы верите, что сеть ваших взаимоотношений поймает вас, если вы упадете (есть ли что-то более надежное?). Позитивный социальный опыт питает вас, внушая, что вы хоть и одни, но не одиноки: есть человек или группа людей, которые осторожно поднимут вас и отряхнут пыль, если что-то пойдет не так (и снова мы прослеживаем аналогию с ребенком, у которого хорошие отношения с родителями).

Даже Гарольд[15], обладатель фиолетового мелка, на самом деле не одинок. На первой странице книги он в растерянности, его окружает хаотичный клубок фиолетовых линий. Но затем он рисует луну. Луна освещает ему путь. В лунном свете малыш может видеть и рисует «длинную прямую дорогу, чтобы не потеряться», она ведет его вперед. Гарольд пускается в путь, и история начинается, а луна следует за ним, перескакивая со страницы на страницу, всегда на небе. Ему не нужно рисовать ее снова. Даже когда малыш возвращается домой, залезает в нарисованную им же кровать с простынями и засыпает, выпуская из рук фиолетовый мелок, луна все на том же месте, охраняет его сон, заглядывая в окно.

Я считаю, что луна — это образ родителей малыша либо социальных связей в целом. Что-то, что мы, взрослые, воскрешаем в памяти, когда нужно двигаться дальше. Гарольд проделал свое путешествие в одиночестве, но «в присутствии других» (помните, я цитировал Винникотта?)[16]. Малыш всегда ощущал, что кто-то с ним рядом.

«Кто подхватит меня, если я упаду?» — вот самый тревожащий из всех тревожащих вопросов. «Я буду рядом, что бы

ни случилось» — выдающийся манифест веры. Без заряда, который мы получаем от социальных взаимосвязей, сложно двигаться вперед. Это верно для всех, неважно, воспитали вас крепкими орешками или скулящими котятами.

Именно поэтому личностные изменения иногда случаются неожиданно — вспомните Мэри, которая отправилась покорять скалы вместе с Холли, или случайную встречу Питера с Самантой. Вы все спланировали, привели дела в порядок, но не можете продвинуться вперед. И вдруг, если повезет, в вашем социальном окружении происходит что-то неожиданное, что вы не можете контролировать и иногда даже распознать, и вот вы на полной скорости летите навстречу изменениям.

Позвольте мне рассказать последнюю историю, чтобы обосновать свою точку зрения.

ЛИФТ, ГДЕ РОЖДАЮТСЯ ВЗАИМОСВЯЗИ

Я ненавижу делать критические замечания о работе своих сотрудников. Мне плохо это удается. Я склонен смягчать недостатки и делать особый упор на достоинствах. И хотя в результате наши встречи с сотрудниками проходят в приятной и вежливой обстановке, в долгосрочной перспективе это чревато существенными проблемами, из которых наиболее ярко выраженная — недоверие ко мне. Ведь люди знают свои недостатки, понимают, что они заметны, но я не упоминаю о них во время встреч.

После почти трех десятилетий руководящей деятельности я поставил цель: давать более четкую обратную связь. Вполне предсказуемо первая же попытка придерживаться намеченной цели — мне предстояло высказать конструктивную критику одному из руководителей — заставила меня тревожиться. Я не знал, получится ли у меня, и в голове все

громче и громче звучала избитая, продиктованная самообманом отговорка: я сделаю это в следующий раз. Я даже выстроил убедительную линию защиты: я не выспался, на улице слишком жарко и душно, а поездка на метро сделала меня раздражительным. Нечестно давать сотруднику обратную связь о его работе в столь отвратительном настроении. Я уже был готов тянуть за хвост пресловутого кота из поговорки. Но случилось нечто неожиданное: я сел в лифт с группой незнакомых людей.

В самом начале пути лифт затрясся, и какая-то женщина пролила на пол кофе. Все отодвинулись от лужи, и один из пассажиров предложил: «Посыпьте ее сахаром. Он впитает бóльшую часть жидкости, а потом придет уборщик». Все кивали, соглашаясь, что это хорошая идея. Еще один человек молча пожертвовал бумажную салфетку, накрыв ей лужу, а остальные наблюдали с большим интересом. Проблема разрешилась. Кто-то сзади заметил: «Это моя лучшая поездка в лифте!», и все засмеялись. Кабина остановилась на следующем этаже, двери открылись, и весьма серьезный мужчина в костюме и галстуке, выходя, сказал: «Встречаемся здесь же через год: тот же день, то же время». Мы покатились со смеху. На каждом этаже мы тепло прощались с выходящими попутчиками.

И этого оказалось достаточно. Где-то на пути между первым и одиннадцатым этажами укрепилась моя вера в окружающих и в человечество в целом. Более того, эти общие ощущения заставили меня поверить в себя. Идя по коридору в сторону наших офисных помещений, я смог хладнокровнее проанализировать, к каким последствиям приведет мое желание отложить конструктивную критику до следующего раза. Одновременно меня посетила и старая добрая мысль: «Почему бы не сделать это на следующей неделе? Я устал, впереди длинный день, сейчас мне не нужна

эта головная боль». Но что-то изменилось. Я четко понимал, что несу ответственность за выполнение этой задачи и подведу и себя, и сотрудника, если не сделаю намеченного. Мои мысли переключились с самообмана на подход в духе игры: «Да ладно тебе! Это шанс реализовать поставленную перед собой цель и высказать свои истинные пожелания. Ты же не хочешь возвращаться к старой схеме и откладывать намеченное до самой смерти?»

Веселая поездка в лифте, где я наблюдал, как незнакомцы быстро наладили связь, подтвердила мою способность посмотреть в лицо ответственности. Чувство взаимодействия с попутчиками и, в более широком смысле, со всем человечеством придало мне смелости, и я стал рассматривать задачу как поддающийся анализу вопрос выбора. Проблема не в том, что я устал или недоволен, — это всего лишь отговорки, которые предлагает самообман, чтобы не менять привычное поведение. Небольшое происшествие в лифте помогло мне понять, что в данном случае сложность заключалась в том же, что и в других трудных ситуациях в моей жизни: в борьбе с преобразованиями.

Меня заботило то, что мои истинные и иногда критические замечания запустят ряд неизвестных факторов: отношения с руководителем, ныне теплые, станут прохладными; появится новая модель, согласно которой он начнет ожидать от меня более точной и подлинной обратной связи; если я смогу осуществить задуманное, «нет причин, по которым» я не смогу сделать то же самое в отношении других сотрудников; если у меня не получится, я разочаруюсь в себе; и еще множество причин, чтобы ничего не менять. Но неожиданно я смог беспристрастно проанализировать все эти доводы, сопоставляя их с одним действительно значимым аргументом за: изменить в себе что-то, что я всегда хотел изменить.

Я высказал свои замечания, и встреча прошла очень хорошо. Преодолев собственное сопротивление и сделав то, что, как я знал, должен был сделать, я чувствовал себя прекрасно.

У вас может промелькнуть скептичная мысль: «Неужели это результат одной поездки в лифте?» Возможно, это был переломный момент, и я получил необходимый толчок к преобразованиям. Вспомните эксперимент Харбера: способность оценить расстояние до тарантула зависит не столько от присущих человеку способностей (как хороший глазомер), сколько от часто меняющейся самооценки, в основе которой лежат воспоминания о прошлом опыте, когда испытуемым оказывали поддержку или отказывали в ней (ответ на волнующий вопрос: «Кто подхватит меня, если я упаду?»). Сознание испытуемых формировали их воспоминания о прошлом — вне зависимости от того, получают ли они поддержку окружающих в текущий момент. Так могущественны наши социальные взаимосвязи. Одно воспоминание — всего лишь воспоминание — может изменить наше отношение к миру. А потому — да, одна поездка в лифте может привести к изменениям.

Осознание, что мы одновременно и одиноки, и находимся в окружении других, преходяще, непрогнозируемо и в то же время очень важно. Мысль, что мы связаны с остальными, подразумевает, что мы живы. Как только вы поймете, что вы звено взаимоотношений с окружающими и вы живы, вы осознаете, что попытки изменить себя как изолированную от мира вещь, скорее всего, не увенчаются успехом и даже могут навредить.

Чтобы глубоко проанализировать ситуацию в своем поле, необходимо оценить свои взаимосвязи. Для этого придется отказаться от крайне соблазнительных экспресс-решений. Как только вы поймете, что преобразования связаны с социальной жизнью, задача запутается еще больше.

Путаница

Эволюция привела нас к глобальному «и... и»: индивидуальному выбору и необходимости держаться за окружающих. Эти два стремления одновременно и взаимосвязаны, и противоречат друг другу — как партнеры в крепком браке. Самостоятельность — то, что отличает нас от большинства других живых существ. Она лежит в основе инноваций — отличительной деятельности человечества (вороны способны согнуть кусок проволоки в крюк, а обезьяны используют траву в качестве рабочего инструмента, но ни одно животное не научилось внедрять новшество, чтобы создать цивилизацию, подобную человеческой). Способность свободно принимать решения (или делать выбор) и использовать инновации лежит в основе умения меняться, и это свойственно лишь человеку. Другая наша черта — совместный труд — делает нас похожими на многие виды социальных животных, от муравьев до приматов. Как и они, люди выживали благодаря способности работать вместе.

Возьмем эти две особенности, смешаем их и получим сложный по составу коктейль: независимое существо, несущее ответственность за то, чтобы наполнить свою жизнь глубиной и смыслом, по своей природе чувствующее потребность в групповом общении, но выбирающее, к какому коллективу примкнуть. Мы не гуси, мы сами выбираем круг общения (школа, друзья, чат в интернете), принимая определенные решения, а не поддавшись инстинктивному порыву лететь в стае. Это очень сложный процесс, способный внести такой же беспорядок в человеческую жизнь, какой существовал в моем вымышленном неубранном кабинете.

И если бы только этим все ограничивалось. Но ситуация куда хуже.

Та группа, которую вы выбрали, состоит из других независимых индивидов, несущих ответственность за свою

судьбу. В результате путаница возрастает до гигантских размеров. Вы одиноки и нуждаетесь в окружающих, чтобы извлечь максимальную выгоду из своего одиночества. Но все, от кого вы зависите, заняты упорядочиванием собственной жизни, а некоторые из них зависят от вас, надеясь, что вы поможете все уладить.

Личностные преобразования — это восхождение на гору, к вершине ваших достижений, прежде чем спуститься в затененную долину по другую ее сторону. На пути встречаются препятствия, поэтому не всегда удается достичь высшей точки в течение жизни. И все же вы способны продвинуться как можно дальше, пока желаете принимать решения по ходу путешествия. С каждым шагом вы ощущаете, как две силы тянут вас в разные стороны: врожденное стремление завершить начатое толкает вас вверх, а страх, что падение с большей высоты опаснее, тянет вас вниз. Тропы нет, почва под ногами неровная и обманчивая, по сторонам чернеют глубокие расселины жестокого разочарования, и не исключена возможность, что вы выбрали неверную дорогу и заблудитесь или столкнетесь с неизвестными и непреодолимыми препятствиями. В такой путь не пускаются в одиночку. И вы идете с отрядом альпинистов, которые страхуют вас на каждом шагу.

Вы связаны одной веревкой, и это дает определенную гарантию: если вы оступитесь, вас подхватят. Однако в отряде нет предводителя, и каждый идет к собственным вершинам. Некоторым альпинистам нужно, чтобы вы их страховали, и они кричат «Держись!», неминуемо срываясь в глубокую расселину или ущелье. Вы постоянно слышите, как кто-нибудь падает — сзади, впереди, сбоку... Падаете и вы. В этом отряде каждый несет ответственность за то, чтобы добраться до своей вершины, и одновременно должен помочь другим достичь их пиков. Самое большее, на что можно рассчитывать, — что-то вроде контролируемого хаоса.

Человеческий мозг устроен так, чтобы работать с проблемами, возникающими в результате этого хаоса («работать» — совсем не обязательно «решить»). Новая кора головного мозга — то, что отличает человека от других живых существ, — с изобретательностью сотрудничая с другими независимыми индивидами, рождает новые решения. Мозг — это импровизатор, действующий по принципу «да... и». Его цель — создать взаимосвязи, обеспечивающие рост и преобразование вас, окружающих и общества. Сотрудничая с другими или получая эмоциональную поддержку во время одиночного путешествия, вы наиболее эффективно продвигаетесь вперед. Верно и обратное.

Как демонстрируют исследования в области ресурсов, когда вы не ощущаете принадлежности[17], не видите цели, чувствуете, что не делаете вклад в развитие человечества, и, следовательно, не уверены, сто́ите ли чего-то в глазах окружающих[18], ваша часть, отвечающая за социальные связи, отказывает и начинает давать сбой, а вы в итоге теряете мотивацию и силу духа.

Как узнать, в какой момент сознание начинает засыхать от недостатка взаимосвязей? Когда мотивация снижается или исчезает? Как понять, что нужна подзарядка? Когда вы ставите цель и не можете ее достичь, а внутренний голос нашептывает: «Оставь все как есть».

Это двойственная ситуация: вы унаследовали этот проклятый дар принимать решения и стремиться к саморазвитию и одновременно нуждаетесь в окружающих, на которых не можете полностью рассчитывать, ибо они идут собственной дорогой. И чтобы двигаться вперед, несмотря на тревогу, нужно осознать нечто очень важное и сложное для понимания в контексте нашей перфекционистской культуры простых решений: измениться получается не всегда.

Это еще один факт, который отличает мою книгу от восторженной философии вечно оптимистичных авторов,

способных преобразовать реальность силой мысли. Я надеюсь, что вы не забудете об этом, закончив читать.

До памятной поездки в лифте я хотел измениться, но у меня не получалось. А после нее я сумел сказать не очень приятные вещи благодаря событиям, которые произошли помимо моей воли. И оба эти факта — реальность. Возможно, я не смог бы измениться, если бы в моем окружении не произошли определенные события и я не получил бы стимула от социальных связей, который меня мотивировал. Без этого стимула мои сдерживающие силы перевешивали движущие.

Так работает этот механизм: иногда, как сильно вы бы ни желали перемен, они невозможны.

Невозможны? Именно так. Знаю, звучит пессимистично. В нашей культуре, которая ревностно диктует «Дерзай!» и где слово «да» будто пропето священным хором ангелов, а «нет» — ругательство и удел неудачников из преисподней, такая мысль практически сродни богохульству. Но иногда переменам не суждено случиться.

Вот еще одна причина, по которой это происходит. На преобразования часто влияют не только такие мелочи, как сложные или отсутствующие повседневные контакты, но и мощные политические силы. Иногда внешний мир не дает нам измениться, когда препятствующие политические или социальные факторы слишком сильны даже для наиболее обнадеженных из нас.

Эта путаница в и без того сложной ситуации вносит еще бóльшую неразбериху в общую картину.

Вечное присутствие власти в нашем жизненном пространстве

Экстремизм всегда склонен превращаться в жестокость. «Практические руководства» и «позитивное мышление», возведенные в крайность, приводят к бездушным выводам.

Точка зрения, что ваша жизнь полностью зависит от ваших талантов, следовательно, способность измениться полностью в ваших руках, выливается в уверенность, что с вами что-то не так, если вы несчастны или неудачливы. Идея, что мозг способен превратить любую ситуацию в благоприятную, особенно жестока по отношению к людям, которым не хватает базовых ресурсов, которые находятся на грани выживания и/или чье положение отягощено политическими факторами. Другими словами, иногда вы не можете измениться, потому что другие жадно высосали все ресурсы из источника и не хотят делиться или, обладая властью, не дают вам доступа к этому источнику.

В подобных случаях мысль, что ситуацию можно изменить с помощью позитивного мышления или воображая светлое будущее, равносильна обвинению: причина неудач — вы и ваше отвратительное негативное отношение. Такой подход не предлагает решений для неудавшейся самореализации. Он усиливает страдания, концентрируя внимание на «личных проблемах» и отвлекая от «общественных дел», как выражается выдающийся социолог Райт Миллс[19].

Не поймите меня превратно: экзистенциальная тревога всегда сопутствует сдерживающим силам вашего индивидуального поля. Ни у кого нет иммунитета против тревожных мыслей, как коротка жизнь и насколько тяжел груз принятия решений. Но это не единственные сдерживающие факторы, а для многих — и вовсе маловажные.

Для генерального директора, который хочет воплотить в жизнь давнюю мечту и получить диплом магистра, вернуться в колледж — все равно что подняться на невысокий холм Беркшира. Секретарь подает за него документы, покупает учебники и нанимает водителя, который будет отвозить на занятия. Но для повара-иммигрантки, которая работает в столовой одной из принадлежащих этому генеральному

директору компаний и желает повысить свой социальный статус, такой шаг — сродни покорению К2. Она одалживает деньги на покупку учебников у кузины, берет студенческий заем, работает больше, чтобы оплатить регистрационный взнос, и два часа добирается до университета на автобусе. У повара может быть более оптимистичный характер, чем у генерального директора, невероятная способность надеяться, почти не омраченная боязнью, чрезвычайная вера в свои силы; она может лучше справляться с осознанием того, что сложные решения придется принимать самой, и пользоваться большей социальной поддержкой. И все же у нее меньше шансов получить диплом. Потому что силы, движущие и сдерживающие этих двух индивидов в рамках их силовых полей, связаны не только с экзистенциальными, но и с материальными ресурсами. Определенные люди обладают бóльшим их количеством (благосостояние, собственность, социальное положение, карьерный рост) вне зависимости от интеллекта, выдержки и смекалки.

В зависимости от того, кто вы, вы можете ощутить на себе несправедливое отношение общества и даже стать предметом ненависти и физического насилия из-за своей расовой принадлежности, пола, культурных ценностей, физических и умственных способностей, социального класса или личных качеств. Вы можете надеяться, как никто в мире, и все же ваш рост будут ограничивать. Вы можете быть супер-Гарольдом, и все же вам не удастся нарисовать отчуждаемое у вас право достичь своего потенциала. Вы покоряете гору своих стремлений, но из-за превратностей судьбы крутизна подъема (в реальности, а не в вашем восприятии) предопределена.

Левин понимал это[20]. Он не рассматривал силовое поле индивида как некий крепкий каркас, защищающий от внешних воздействий. Напротив, он осознавал, что такие факторы всегда присутствуют и стимулируют или сдерживают вас

в ваших стремлениях. В рассказанных мной историях можно обнаружить влияние внешних сил.

В стране, где насилие в семье считается менее серьезной проблемой, чем причинение вреда незнакомцами, Марку не к кому было обратиться за помощью и пожаловаться на жестокое обращение родных. Джим работал на контрактной основе: некоторые работодатели предпочитают именно такой метод работы, поскольку нанять и уволить сотрудника в этом случае легко. У Дэйва тоже было мало шансов отстоять свою позицию, учитывая нарушения прав работников в нашей стране. Мэри вполне справедливо опасалась обнародовать случившееся между ней и профессором, так как в подобных ситуациях общество чаще склонно обвинять женщин. Умалчивая о сексуальном насилии и жестокости в семье, Элисон воздвигла стену в виде функционального нарушения. Изоляция Эмили частично вызвана боязнью гомофобии. Борьба Джона с лишним весом и чувство стыда, которое он испытывал, отчасти порождены упорным акцентом на стройности в нашей культуре. А мои юношеские проблемы связаны с подходом к обучению, когда школы рассматриваются как фабрики, штампующие одинаковые детали: все дети должны учиться по одной схеме, а отличные от шаблона формы и размеры отбраковываются и попадают в мусорную корзину.

Иногда измениться мешают обстоятельства. Порой они обусловлены структурными особенностями. Если мне не удастся четко изложить здесь эту мысль, я буду несильно отличаться от расположившихся на солнечной стороне улицы беззаботных продавцов концепций, меняющих реальность. Моя идея о том, что любить существующий мир — это хорошо, что перемены могут быть прямо за углом, стоит только проанализировать ситуацию, тогда звучала бы так: все замечательно, если сосредоточиться на положительных

моментах и исключить отрицательные. Но для большинства людей за углом ничего нет, им остается лишь присесть на камень и подумать, что же делать дальше.

Меньше всего я хотел, чтобы моя книга получилась жестокой. Именно поэтому запомните, пожалуйста, что многие сдерживающие силы обусловлены политическими или экономическими факторами, они более мощны, чем надежда, экзистенциальная тревога, личные качества и социальные связи.

Промежуток между желаемым и действительным, где переплетаются движущие и сдерживающие силы, напоминает кухонную раковину с грязной посудой, куда свалено все подряд. Мы с подозрением достаем из нее разные предметы: набирающую мощь психиатрическую тенденцию определять и патологизировать любое действие индивида; все эти бесполезные практические руководства по самопомощи; дневные телевизионные шоу, где эксперты предлагают простые решения и рецепты; псевдотерапевтические реалити-шоу, смахивающие на страсть к подглядыванию (кого выкинут с острова реабилитации на следующей неделе?). Сейчас превалирует подход рассматривать человека как отдельно взятый элемент. Поскольку он превращает общественные вопросы в личные проблемы, то таит опасность возникновения неуверенности.

Да, моя книга о личностных изменениях, а не о политике. Но нельзя говорить о преобразованиях, не признав, что каждый раз, когда вы хотите перемен, в вашем поле что-то происходит. Движущие силы толкают вас вверх, сдерживающие — вниз, и вот вы, как маленький шарик над пластиковой трубкой, колеблетесь от напряжения между этими двумя течениями. Если бы я не отметил, что политические и экономические факторы часто присоединяются к грузу, тянущему вас вниз, я бы обошел вниманием значительную часть того, что происходит в вашем поле.

Есть прекрасное слово для обозначения сил, мешающих вашему росту и исходящих из неподвластных вам политических источников: гнет. Такой вид ограничений не вызывает теплых чувств.

Желание ничего не менять имеет свои причины, а сдерживающие силы требуют уважения. Это два серьезных урока, которые следует вынести из моей книги. Но не увлекайтесь и не исключайте из расчета угнетающие сдерживающие факторы. Сопротивление переменам разумно лишь до определенной степени, а ограничения не всегда требуют уважения. Когда вашему росту мешают неравенство и явная несправедливость, вас должны двигать вперед такие нужные эмоции, как негодование, боль, глубокое разочарование, возбуждение и гнев. В противном случае велик риск породить в себе чувство стыда, превратив «общественные вопросы» в «личные проблемы». Вы видите, что жизнь не складывается, но не понимаете, что это может быть результатом внешних причин, поэтому видите лишь собственную беспомощность.

«Смысл жизни придется придумывать самому», — писал Сартр[21]. Именно это он подразумевал под экзистенциальной свободой. В каком-то смысле он верил, что такой тип свободы находит выражение в любой ситуации. Сартр пишет: «Свобода — это то, что я сам сделал из того, что сделали из меня». Не знаю, согласитесь ли вы с этим философом, что наша способность придавать смысл дает определенную степень свободы в самых тяжелых ситуациях (читая воспоминания тех, кто подвергся длительному одиночному заключению, я сомневаюсь в этом). Но давайте проясним, что он не считал свободой: счастье, появившееся, как кролик из шляпы, исключительно благодаря позитивным мыслям; «американскую мечту» — тот, кто усердно трудится, обязательно достигнет своей цели; обещания специалистов

по личностному росту, что можно получить все: абсолютное благополучие, ясное сознание, совершенную жизнь, полный контроль над своей судьбой.

Придать смысл ситуации, в которой находишься, — это еще далеко не «счастливый конец». Смысл — это... смысл. И надежда не сделает его более значимым, чем отчаяние.

Мир как лоскутное одеяло

Более двух десятилетий назад, будучи аспирантом Брандейского университета, я написал диссертацию о лоскутном одеяле в память о жертвах СПИДа[22]. В то время оно состояло более чем из 50 000 кусков размером с обычную простыню. Самая известная его демонстрация состоялась на Национальной аллее в столице, когда одеяло покрыло пространство от памятника Вашингтону до Капитолия. Каждый кусок лоскутного полотна — память о ком-то, кто умер от СПИДа, созданный его любимыми и друзьями. Это одеяло — и кладбище, и художественная галерея, и место поклонения, и флаг протеста — навсегда изменило мое отношение к миру. С тех пор я не могу рассматривать отдельные элементы в отрыве от глобальной картины и убежден, что картинка в микроскопе поможет лучше понять Вселенную и, наоборот, глобальные идеи помогут оценить личные усилия.

Многие куски лоскутного одеяла включают небольшие предметы, принадлежавшие покойному: плюшевый мишка, ключи, очки, любимая стопка, билеты в театр, фотографии. Это напоминание об истинном смысле жизни. Эти объекты воскрешают память об уникальности почившего индивида. Какие-то куски сделаны из одежды, которую носил умерший, или содержат цитату или стихотворение. Все части одеяла — свидетельство того, что Мартин Лютер Кинг называл «священностью человеческой личности»[23]. В глубоко личном есть что-то непорочное. Это противоядие от обесчеловечивания.

Куски лоскутного одеяла характеризуют личность больше, чем любая могильная плита. Одновременно это и произведения искусства. Но если вы отойдете подальше и посмотрите на них как на элементы одного целого, картина приобретает иной смысл. Это памятник общему опыту, попытка отпустить грехи целой группе людей. Вместо отдельного памятника каждому усопшему появилась торжественная церемония в память обо всех покойных, место всеобщего поклонения, где воздают дань тем, кому часто отказывали в священном праве перейти в загробный мир.

Отойдите еще дальше, поднимитесь на ступени мемориала Линкольна, взгляните на одеяло, и вы поймете еще кое-что: это политический посыл. Это массовое захоронение индивидов, священных по своей замысловатой уникальной природе. Вид Национальной аллеи напоминает битву при Геттисберге*, и если бы не предрассудки, пренебрежение и ненависть, ее получилось бы предотвратить.

Это мощное политическое заявление было бы невозможно без затейливых стежков на каждом кусочке огромного одеяла. Начинаешь понимать, что мы не утратили способность выразить признательность и увековечить память о покойных. Напротив, мертвые обрели способность говорить. Одеяло взывает к нам их голосами. Уникальность каждого индивида, увековеченная в нем, благодаря связи с огромным целым ощущается более остро и отчетливо.

Я надеюсь, что, опираясь на свою социальную природу и учитывая силу политических ограничений, вы сможете взглянуть на преобразования как на такое лоскутное одеяло. Стоя вблизи, вы понимаете, что каждый из нас, желая измениться, должен осознать свое экзистенциальное

---

* Сражение в ходе Гражданской войны в США, произошедшее в 1863 году, во время которого погибло много участников. *Прим. ред.*

одиночество и ответственность. А отойдя назад, осознаёте, что, чтобы взвалить на себя такой груз, необходимы взаимосвязи с окружающими. Отхóдите еще дальше — и видите, что наши попытки двигаться вперед часто заблокированы более масштабными явлениями.

Все эти разные точки зрения задействованы в нашем силовом поле. Одно не отрицает другого. На самом деле в сфере преобразований, где действует принцип «и... и», одна картина мира порождает другую.

Заключение

Если человек все время улыбается, возможно, он продает никудышный товар.

Джордж Карлин

Ух, ух, чую исполина дух

«Разбуди в себе исполина» — вероятно, самое известное изречение Тони Роббинса*[1]. Оно кратко резюмирует точку зрения, что внутри человека скрыты всемогущие способности изменить себя.

Эти заключенные в индивиде сверхвозможности означают, что ему не требуется помощь окружающих в процессе преобразований. Более того, другие люди вообще не нужны, поскольку вы, с известной долей смекалки и мужества, можете сами внедрить любые перемены. Это значит, что вы можете хотеть, но не испытываете потребности в любви или взаимоотношениях с другими — этом подарке эволюции, который лежит в основе само́й человеческой природы.

С точки зрения исполина, взаимосвязи доставляют удовольствие в нашем одиночном путешествии по жизни,

* Энтони Роббинс — американский предприниматель, оратор-вдохновитель, бизнес-тренер. *Прим. ред.*

а не пробуждают человеческие качества. Логично предположить, что всего можно добиться силой мысли: просто «разбуди в себе исполина» — и обретешь любовь, безмятежное чувство, не омраченное действиями других надоедливых, принимающих решения, независимых индивидов.

Способность обрести все что угодно и ничем не осложненная, самостоятельно вырабатываемая любовь — от такой позиции два шага до зависимого поведения, и она полностью схожа с нарциссической защитой. Вера в это порождена ошибочным руководством по самосовершенствованию. Эту сказку с весьма убедительным концом рассказывают нам специалисты в области саморазвития, косметические хирурги, фитнес-тренеры, руководители, занимающиеся рекламой, и делящиеся житейскими хитростями, периодически голодающие, попивающие соленый сок и энергетический напиток на основе кофе и сливочного масла, редактирующие ДНК миллиардеры из Кремниевой долины. Есть только одна проблема: такое состояние не существует. Его никогда не было и не будет.

Пробудить в себе исполина? Лично я вполне доволен своими габаритами (хотя несколько килограммов скинуть не мешало бы). Я не хочу занимать много пространства и не люблю тех, кто это делает. Куда более непринужденно я себя чувствую в лифте с обычными людьми, проливающими кофе, чем в компании новоиспеченных исполинов.

Потому что большинство позитивных перемен случается, когда вы отказываетесь от своих претенциозных планов. Да, претенциозных.

И вы, и я — люди, а не супергерои. Чаще всего то, что ваши возможности повлиять на ход событий в определенный момент ограничены, — абсолютно нормальный факт. Находиться в зоне смирения на самом деле приятно. Весьма удивительна и чудесна наша взаимосвязь с окружающими,

способность получать силы, взаимодействуя с ними, и делиться своими. Здорово, что мы не станок, который можно починить, подтянув несколько болтов. А самое лучшее — это тот факт, что никогда в жизни не получится починить себя раз и навсегда. Славно и то, что инстинкт самосохранения пытается отговорить вас от того, для чего человек был рожден, — изменения и роста.

На самом деле очень сложно изменить себя, если вы рассматриваете это предприятие как зависящее исключительно от силы духа: пока у вас есть желание идти вперед, результат гарантирован. Вы неспособны любить и уважать существующую реальность, что так необходимо в процессе преобразований, без оценки своих взаимоотношений с окружающими. Когда вы вглядываетесь внутрь себя, анализируя, что требует изменений, и не смотрите по сторонам, оценивая, что с вами происходит в результате действий других людей и под влиянием обстоятельств, ваше сочувствие к той части себя, которая не хочет меняться, заблокировано. Вы понимаете, что не хотите перемен, но не осознаете почему. Если вы не поймете, что вас сдерживает, вы не увидите, как геройски преодолеваете эту преграду. Перед глазами у вас только воображаемые изъяны. Уверяя себя, что неспособны измениться лишь потому, что слишком трусливы, чтобы разбудить спящего исполина, вы не оставляете себе шанса на самолюбие. Вместо него — лишь стыд.

Пожалуйста, запомните: то, что вы простой смертный, хорошо. Даже более чем хорошо. Скромное признание, что вы не всесильны, откроет путь к множеству изумительных преобразований, которые вы можете внедрить в свою жизнь. Самонадеянность, напротив, лишает вас огромного количества возможностей.

Если я вам чем-то помог, надеюсь, именно этой скромной установкой на рост, результат которой — менее критичное

отношение к себе, не желающему меняться, и больше возможностей проанализировать свою ситуацию и окружающую обстановку. Если я преуспел, моя галерея портретов нежелания меняться поможет вам продвинуться к этапу размышлений, столь необходимому в процессе преобразований. Я надеюсь, что стены моей галереи достаточно толстые и заглушат громкую какофонию возможных разочарований, боязнь надежды и агрессивный призыв нашей культуры с акцентом на индивидуализм, «или... или», «проиграть» или «победить». Этот шум начинает атаковать ваше спокойствие, как только вы решаетесь на изменения, и разрушительно действует на возможность анализировать. Иногда он настолько громкий, что мешает вам слышать, что вы сами о себе думаете.

Чтобы держать все помехи на почтительном расстоянии, приходится идти на сделку: вести хитрую игру, чтобы одурачить боязнь надежды. Суть ее в следующем: нежелание меняться мы считаем весьма разумным (как это в большинстве случаев и есть), несущим определенную ценность (что тоже верно, хотя бывают исключения) и заслуживающим наших симпатий (как и должно быть, не считая определенных случаев). Это делается не для того, чтобы придать отрицанию перемен некий благородный статус, а чтобы перемены стали проще.

До свидания, прощайте, до скорого!

Вот и закончена книга. Но мне необязательно сдавать ее редактору (я вообще никому ничего не должен). И многие причины удерживают меня от этого. Конечно же, я волнуюсь, разочарует ли она вас так же, как разочаровала меня. И одновременно беспокоюсь: вдруг это сто́ящий труд, и мои требования к себе, а также ожидания моих друзей и коллег возрастут? Меня тревожит непредсказуемая жизнь после

завершения проекта: я довел дело до конца, и все графы в моем Google-календаре теперь пустые. Я переживаю, потому что придется думать «Что дальше?», и знаю, что если смог написать книгу, то «нет причин, по которым я не могу» взяться за что-то еще.

Но главная причина, по которой мои пальцы оцепенели и никак не нажмут кнопку «Отправить», — то, что наша с вами беседа закончится. Вы мой великодушный зритель, делающий выбор и продолжающий читать страницу за страницей. В зрительном зале сидел и я. Изменение взаимоотношений с вами — большая потеря для меня.

Естественно, если вы читаете эти строки, я все-таки нажал кнопку «Отправить». Полагаю, сегодня все сложилось благоприятным образом, чтобы у меня хватило сил попрощаться: прошло достаточно времени с момента последнего жестокого разочарования; у меня хватает надежды и веры, и я несколько меньше боюсь этих эмоций; моя жизнь наполнена любовью, смыслом и уверенностью в том, что меня ценят. Всего этого мне всегда не хватало. Я набрался сил и взглянул прямо в глаза своему одиночеству, принял собственную ответственность и сделал следующий шаг. Я одновременно и благодарен изобилию ресурсов, которые позволили мне дойти до финиша, и серьезно обеспокоен, что так в них нуждаюсь.

Преобразования — это всегда «и... и», потому что мы с вами устроены точно так же. Вы и несете ответственность за свой выбор, и преодолеваете обстоятельства; и свободны в своих действиях, и связаны соображениями этики, альтруизма и любви; и решаете, что делать со своей жизнью, и весьма ограничены непостижимостью будущего, которое нам неподвластно; и вольны относиться к другим так, как они относятся к вам, и подвержены травмам; и удивительно жизнеспособны, «никогда не сдаетесь» перед лицом

невиданных лишений, и хрупки, как прах, ваша вера и надежда превращаются в пыль при малейшем разочаровании.

Все «и... и» порождены самой характерной, присущей человеку чертой: вы сами принимаете решения в отношении своего роста и преобразования. Хоть вам и нужны социальные ресурсы, чтобы двигаться вперед, несмотря на тревожащие вас решения, которые жизнь диктует принимать, вы, как Моисей, пытаетесь наполнить существование смыслом и даже достичь определенного величия за короткий промежуток времени. Если отбросить мантры легкой наживы вроде «Десяти простых шагов» или «Представь, и это случится!», то суть в следующем: вы были избраны, чтобы делать выбор.

«Желудь становится дубом благодаря естественным силам роста — никакого его участия при этом не требуется, — писал экзистенциальный психолог Ролло Мэй. — Но человеческое существо становится действительно человеком только благодаря сознательному выбору и своему участию в нем. Человек приобретает значимость и достоинство путем множества ежедневно принимаемых решений. Принятие этих решений требует мужества»[2]. Отлично сказано.

Каждый этап вашего личностного роста — результат принятого решения, мужества взять на себя обязательства и идти до конца.

Смелость нужна, чтобы сказать первые слова, сделать первые шаги, пойти в школу, завести друзей, покинуть родной дом, получить работу, найти себе партнера, решиться на серьезные отношения, попросить повышение, завести детей, уйти на пенсию после долгих лет работы на одном месте, научиться принимать помощь, когда стареешь, и умереть с достоинством. Все это требует мужества (иногда толику, но чаще — существенного), ведь вы растете не автоматически, а через выбор и принятие решений. А это ставит в тупик и пугает.

Вы намеренно и не скрываясь меняете свою судьбу именно в тот момент, когда решаетесь измениться. Именно поэтому личностные изменения — рискованный поступок. Когда вы хотите поменять работу, наладить отношения с супругом, бросить пить, стать более организованным, узнать что-то новое, заняться спортом, открыто высказаться, отстоять свою точку зрения, начать лечение, избавиться от дурной привычки, стать более предупредительным, слушать внимательнее, сделать акцент на растяжке, чаще играть с детьми, уделять себе больше времени и помогать другим, вы рискуете не достичь поставленной цели и положите в свой багаж горький (иногда слегка, но чаще весьма) опыт беспомощности и отчаяния. И все-таки вы это делаете. Вы меняетесь. Когда вы двигаетесь навстречу переменам, вы принимаете решение пережить тревожное осознание своего одиночества и ответственности и всегда знаете, что возможность оставить все как есть никуда не денется. В любое время легкое решение у вас под рукой.

Переживая нестерпимое напряжение на пути между действительным и желаемым, вы пробуждаете к жизни прекрасные присущие человеческой природе порывы и эмоции. Реализуя присущую и даже священную жажду придать форму собственному существованию, вы запускаете клеточный обмен человеческих инноваций, растягиваете сухожилия желаний, стремлений и любви.

Вы охотно участвуете в этом процессе, следуя эволюционному стремлению завершить то, что было начато. И смело подчиняетесь этому импульсу, хотя завершить что-то полностью невозможно.

Удачи вам в ваших преобразованиях. И пожелайте удачи мне. Нам обоим она понадобится.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я бы не написал эту книгу без помощи и советов Кента Харбера и Констанции Скеджелл.

После десятилетий общения с Кентом сложно расшифровать ДНК многих идей, появившихся на страницах этой книги. Кент также активно участвовал в процессе написания, и книга определенно выиграла благодаря его слогу, что и по сей день продолжает меня удивлять. Недавно наш плодотворный обмен идеями вылился в совместное исследование боязни надежды. Я с нетерпением жду момента, когда мы сможем продолжить этот интеллектуальный труд. Но еще важнее то, что благодаря этому исследованию мы стали настоящими друзьями. Мне не терпится узнать, что нас ждет дальше.

Если я хоть немного похож на писателя — это все благодаря Конни. Задолго до создания этой книги она была моим наставником, учителем, редактором и консультантом. Именно она сказала, что я должен написать эту книгу, спорила со мной, когда я сопротивлялся, и постоянно помогала в процессе ее создания. Тот факт, что книга опубликована, для меня важная победа, достижение, которое раньше никто не считал возможным (или разумным). Конни помогла мне в этом, чего я никогда не забуду. Она литературный консультант, и я бы хотел, чтобы мы познакомились раньше.

Конни была рядом, поощряла меня и указывала на ошибки, которые я безжалостно стирал, словно удалял часть позорного прошлого.

Благодарю Хару Морано, редактора журнала «Психология сегодня». Когда я только задумался о написании книги, ее воодушевление моими идеями заставило меня поверить, что я смогу это сделать.

Я признателен своей подруге Эбби Эллин. Она поистине талантливый писатель. Благодаря ей обсуждение черновиков, которые я приносил, превратилось в простой и приятный процесс, не лишенный юмора.

Благодарю своего агента Дэна Гринберга. Этот покладистый, добрый и прямолинейный человек помог мне осуществить задуманное. Я рад, что Дэн все время был со мной рядом.

Хочу также отметить издателя «Харпер вейв» и моего редактора Карен Ринальди. Я получил от нее поддержку и стимул, когда мы работали над книгой. Мне нравилось обсуждать с ней мой труд, но *настоящее* удовольствие мне доставляло общение с ней на другие темы: я слушал ее рассуждения о том, как люди меняются, о духовном начале и о многом другом. Я пришел к выводу, что Карен — действительно выдающаяся личность. С не меньшим удовольствием я общался и с помощником Карен, Ребеккой Раскин: она всегда на связи и готова помочь, умна, сообразительна и аккуратна.

Спасибо Сьюзи и Стиву. Я редко чувствую себя непринужденно, общаясь с кем-то, но ваша компания мне в удовольствие. Благодарю вас за наши чудесные и насыщенные встречи. Именно этого мы и ждем от лучших друзей — общения в непринужденной обстановке, возможности пофантазировать и посмеяться. Я люблю вас.

Хочу поблагодарить всех наших пациентов, которые в течение многих лет обращались за помощью. Требуется

большая смелость, чтобы рискнуть и доверить другому человеку заботу о себе. Больше всего я горжусь тем, что вы и члены ваших семей мне доверяете. Ваша смелость, желание измениться, несмотря на глубокое разочарование и неприветливость этого мира, вдохновили меня на написание этой книги и одновременно стали источником личного развития. Это вы научили меня верить в то, что я способен управлять своей жизнью. Бесчисленное количество раз вы расстраивали меня, но столь же часто вы вызывали во мне восхищение и уважение.

Я выражаю признательность работникам наших клиник, которые просто творят чудеса. Скажу честно: я занимаюсь своей работой, потому что не смог бы делать вашу. Вы обладаете таким уровнем смирения, пытливости и терпения, какого мне никогда не достичь. Спасибо вам, Эрика, Зои, Мэтт, Пол, Кристина, Хилари, Норана, Лиза, Ян, Диана, Мишель, Лори, Аиша, Тим, Квинтон, Майя, Аннализа, Райан, Регина, Мари, Линда, Чад, Лайам, Даррен, Алекса, Джек, Кармин, Дейрдра, Каролин, Элизабет, Химал, Керри, Крис, Адам, Сьюзан, Лия, Джеки, Джессика, Ник, Антония, Шелли, Морган, Эми, Катрина, Мелисса, Пэм, Жюстина, Серена, Хейди, Базель, Кати, Оделия, Илда, Тревор, Эндрю, Бэт, Аливия, Кристофер, Миранда, Кения, Марни, Шеба, Андрин, Клаудиа, Джойс, Джефф, Лейди, Старый Лорен и Новый Лорен, Сара, еще одна Сара, три Аманды, обе Меган, Франческа Первая и Франческа Вторая, три Брайана, два Майкла, две Терезы и два Терри, три Зака, санитар Дейв, Первый Дейв и компаньон Дейв, Аарон, Эрин, Джесс из Бостона и Джесс из Нью-Йорка и, конечно же, Мадхави. Я никого не забыл?

Благодарю Эда Левина. Без его обширных и быстрорастущих связей мой бизнес не достиг бы того уровня, на котором сейчас находится. Благодаря ему для меня открылись такие возможности, о которых я и не мечтал. Это касается

и книги. Она бы не появилась, если бы не его потрясающие социальные связи.

Спасибо Дикле Чирчелли, моему партнеру по бизнесу и человеку, с которым я профессионально сотрудничаю — и буду сотрудничать — дольше всего и которая прочла рукопись целиком. Как я и предполагал, ее замечания были серьезны, продуманны и очень полезны. Лия Коган, мой ассистент в клинике, помогала мне быть организованным, делала кучу работы, до которой у меня не доходили руки (включая концевые сноски и графики), и помогала во многих других вопросах.

Хочу поблагодарить молодых людей, которые воодушевляют меня своей способностью преодолевать весьма разрушительные последствия некоторых событий. Эти юные Гарольды заставляют меня встрепенуться каждый раз, когда я их вижу, и заряжают мою жизнь энергией и надеждой. Они придали мне сил написать эту книгу.

Ну и конечно, спасибо Максу Элленхорну, «Товарному поезду», — моему сыну, который разводит коз, ест шпинат, играет в хоккей, слушает шум океана, занимается тяжелой атлетикой, путешествует по Европе, исследует библиотеки, радует родителей и обожает собак. Сынок, ты образец удивительной стойкости в сложной ситуации и хороший пример «святой личности». Было очень любезно с твоей стороны позволить мне привести в книге случаи из твоей жизни (хоть ты и проигнорировал мои просьбы прочитать написанное). Они сами пришли мне на ум в процессе написания, потому что образ моего идущего напролом сына всегда в моем сердце. Желаю тебе бороздить дороги жизни исключительно с удовольствием. Пожалуйста, пристегивайся и не отвлекайся за рулем. Благодарю Дэна, азартного игрока, Келси и Ниндзя за ваши отчаянные попытки сделать свою жизнь увлекательной и смелость, с которой вы пытаетесь

создать собственный дом, отличающийся от того холодного неуютного очага, что в детстве вы называли домом. Спасибо детям четы Свонн — Энди, Дане и Эрику. Вас правильно воспитали, и, несмотря на трагедию, которой любой ребенок опасается больше всего, вы сумели удивительным образом наладить свою жизнь. Наши двери всегда для вас открыты, приходите и приводите с собой прекрасное растущее молодое поколение. Франчи, ты поражаешь меня своей способностью надеяться, тогда как все указывает на то, что тебе следует опасаться. Как бы жестко ни ломала тебя жизнь, ты все удары встречаешь с лучезарной улыбкой и порцией мороженого Milk Bar. Признаюсь честно, я не понимаю, как тебе это удается. И я так рад, что познакомился с тобой.

Хочу поблагодарить еще одного человека. Это Валерия Вила, наш научный ассистент и помощник в рамках исследования боязни надежды. Собранная, не боящаяся трудностей, она предлагала идеи, которые стали неотъемлемой частью нашего исследования.

Благодарю свою маму. Ты настоящий пример удивительно пытливого ума, гибкого, не поддающегося возрасту сознания, которое продолжает работать, даже когда другие чувства начинают отказывать, и с воодушевлением реагирует на самые тривиальные ситуации. Эта способность обогащает жизнь интроверта. Спасибо, что наделила меня таким даром. Спасибо отцу. Точно так же, как я перешел с водки на любимый тобой мартини с джином, я наконец-то начал читать Левина, после того как ты ушел от нас. В этой книге — гены еврейского гуманизма, и она меня зацепила благодаря тебе.

Ребекка, любовь моя, ты все время была рядом. Слышу, как ты поддразниваешь меня: «Книга сама себя не напишет». Она и не написала, это пришлось сделать мне. Зато теперь она в списке достижений, которыми я больше всего

горжусь (а это было бы невозможно без твоей веры в меня), хотя до той гордости, которую я испытываю за наш брак, ей далеко. Когда я начинаю сомневаться в себе и в той роли, которую играю в этой жизни, и противоречивые чувства раздирают меня, ты всегда рядом. Не знаю, что бы я без тебя делал, правда. Ты мое утешение и источник сил, мой мост через бурлящий поток.

ПРИМЕЧАНИЯ

Предисловие

1 D. Munro, "Inside the $35 Billion Addiction Treatment Industry," Forbes, April 27, 2015, www.forbes.com/sites/danmunro/2015/04/27/inside-the-35-billion-addiction-treatment-industry/#d1b635117dc9.

2 "Our Twelve Traditions: A.A.'s Future in the Modern World," 25th World Service Meeting, Alcoholics Anonymous World Services, Inc., Durban, South Africa, October 2018.

3 Lance M. Dodes, The Sober Truth: Debunking the Bad Science Behind 12-Step Programs and the Rehab Industry (Boston: Beacon Press, 2014).

4 B. Midgley, "The Six Reasons the Fitness Industry Is Booming," Forbes, September 26, 2015, www.forbes.com/sites/benmidgley/2018/09/26/the-six-reasons-the-fitness-industry-is-booming/#7c24d1fe506d.

5 "New Study Finds 73% of People Who Set Fitness Goals as New Year's Resolutions Give Them Up," Bodybuilding.com press release, January 9, 2019, www.bodybuilding.com/fun/2013–100k-transformation-contest-press-release.html.

6 "The U.S. Weight Loss & Diet Control Market — Market Valued at $66 Billion in 2017—ResearchAndMarkets.com," BusinessWire, March 1, 2018, www.businesswire.com/news/home/20180301006252/en/U.S.-Weight-Loss-Diet-Control-Market.

7 "23 Exceptional Fad Diet Statistics," HRF.com, n. d., healthresearchfunding.org/23-exceptional-fad-diet-statistics/.

8 B. Goodman, "How Your Appetite Can Sabotage Weight Loss," WebMD, October 14, 2016, www.webmd.com/diet/news/20161014/how-your-appetite-can-sabotage-weight-loss#1.

9 D. Dowling, "New Year's Resolutions Are BS. Here's What You Should Do if You Actually Want to Change in 2018," Thrive Global, December 20, 2107, thriveglobal.com/stories/new-years-resolutions-are-bs-here-s-what-you-should-do-if-you-actually-want-to-change-in-2018/.

10 "Climate Change: How Do We Know," NASA, Global Climate Change, climate.nasa.gov/evidence/.

11 James O. Prochaska, and Carlo C. DiClemente, "The Transtheoretical Approach," in Handbook of Psychotherapy Integration, eds. John C. Norcross and Marvin R. Goldfried, Oxford Series in Clinical Psychology, 2nd ed. (New York: Oxford University Press, 2005), 147–71.

12 M. J. Lambert, Psychotherapy Outcome Research: Implications for Integrative and Eclectical Therapists (New York: Basic Books, 1992), 94–129.

13 W. R. Miller and S. Rollnick, S., Motivational Interviewing: Helping People Change (New York: Guilford Press, 2013).

14 E. Cohen, R. Feinn, A. Arias, and H.R. Kranzler, "Alcohol Treatment Utilization: Findings from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions," Drug and Alcohol Dependence 86 no. 2–3 (2007), 214–21.

15 N. Pagh, Write Moves: A Creative Writing Guide and Anthology (Peterborough, ON: Broadview Press, 2016).

16 L. Jacobs, "Self-Realization as a Religious Value," in J. Clayton (Ed.), Religion and the Individual, ed. J. Clayton (New York: Cambridge University Press, 1992), 10.

17 E. Fromm, The Sane Society (New York: Holt Paperbacks, 1990).

18 R. May, The Courage to Create (New York: W.W. Norton, 1994).

19 M. Buber, I and Thou (New York: Touchstone, 1971).

20 P. Tillich, The Courage to Be (New Haven, CT: Yale University Press, 1952).

21 I. Illich, Tools for Conviviality (New York: HarperCollins Publishers, 1974).

Глава 1

1 D. M. Foreman, "The Ethical Use of Paradoxical Interventions in Psychotherapy," Journal of Medical Ethics 16, no. 4 (1990): 200–205, doi:10.1136/jme.16.4.200.

2 C. R. Rogers, "The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change, Journal of Consulting Psychology 21, no. 2 (1957), 95–103, doi:10.1037/h0045357.

3 J. Gleser and P. Brown, "Judo Principles and Practices: Applications to Conflict-Solving Strategies in Psychotherapy, American Journal of Psychotherapy 42, no.3 (1988), 437–47.

4 W. R. Miller and S. Rollnick, Motivational Interviewing: Helping People Change (New York: Guilford Press, 2013).

5 Валерия Вила и Кристин Назер — студентки магистратуры, отличницы, работающие с Кентом Харбером и Томасом Мэллоем, социальным психологом колледжа Род-Айленд. Рукопись (в процессе работы): Харбер К. Д., Вила В., Мэллой Т., Назер К., Элленхорн Р. Боязнь надежды: измерения и последствия. Исследование боязни надежды включает семь этапов. Первые четыре посвящены поиску доказательств, что можно точно измерить страх надежды. В ходе трех остальных исследований мы получили результаты, которые описаны в этой книге. Эффекты проявляются в разной степени, но достаточно сильно,

чтобы говорить об их достоверности. Тем не менее исследованию предстоит еще один важный этап — получение экспертной оценки сотрудников научного журнала.

Глава 2

1 A. Hartman, "You Can Sharpen Your Memory with the Zeigarnik Effect," Curiosity.com, July 24, 2018, curiosity.com/topics/you-can-sharpen-your-memory-with-the-zeigarnik-effect-curiosity/.

2 Блюма Зейгарник, одна из студенток Левина, продолжила изучать и подтвердила эту гипотезу. Психологический эффект, что люди лучше запоминают незавершенное действие, чем завершенное, получил название «эффект Зейгарник». Спустя почти 90 лет «эффект Зейгарник» применили для разработки новых правил NBA в отношении вынужденного нарушения правил.

3 K. Koffka, "Perception: An Introduction to the Gestalt-Theorie," Psychological Bulletin 19, no. 10 (1922), 531.

4 G. Mandler, The Language of Psychology (Huntington, NY: R. E. Krieger, 1975).

5 K. Lewin, A Dynamic Theory of Personality-Selected Papers (UK: Read Books, 2013).

6 S. Holzner, "What Is a Vector?," Dummies.com, www.dummies.com/education/science/physics/what-is-a-vector/.

7 K. Lewin, Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers, ed. D. Cartwright (New York: Harper & Brothers, 1951).

8 J. Kunst, "What Is Psychoanalysis?," Psychology Today online, January 15, 2014, www.psychologytoday.com/us/blog/headshrinkers-guide-the-galaxy/201401/what-is-psychoanalysis.

9 C. Hodanbosi and J. G. Fairman, "The First and Second Laws of Motion," NASA.gov, August 1966, www.grc.nasa.gov/WWW/K-12/WindTunnel/Activities/first2nd_lawsf_motion.html.

10 В своей революционной книге «*Отрицание смерти*», получившей Пулитцеровскую премию, Эрнест Беккер утверждает, что наша способность задумываться о смерти ведет к ее отрицанию, иногда столь глубокому, что мы не воспринимаем смерть как самый важный вопрос нашего существования. Эта тенденция выражается во многих сферах человеческой жизни, в том числе и в культуре — искусстве, музыке, театре и особенно в развитии религиозных течений и представлениях о загробной жизни. Работа Беккера оказала влияние на очень важную в социальной психологии эволюционную теорию управления страхом смерти, изложенную в книге «Червь в ядре: роль смерти в нашей жизни» (The worm at the core: On the role of death in life). Эта теория предполагает, что мы *управляем* страхом смерти, прикрываясь культурными убеждениями, стереотипами, системами и символами, и чем больше мы боимся смерти, тем сильнее мы цепляемся за них. Команда Джорджа Буша во время его избирательной кампании 2004 года мастерски использовала эту человеческую особенность в ролике под названием «Волки»: съемки велись с уровня земли, а волки готовились атаковать зрителя. Помощники Буша знали, что чем больше людей будут бояться смерти, тем сильнее они будут противиться переменам, что в целом соответствовало стратегии консерваторов.

11 E. Becker, The Denial of Death (New York: Free Press, 1997).

12 S. Solomon, J. Greenberg, and T. Pyszczynski, The Worm at the Core: On the Role of Death in Life (New York: Random House, 2015).

13 Wolves advertisement, 2004 presidential campaign for George W. Bush, December 9, 2004, www.c-span.org/video/?c4496105/wolves-advertisement.

Глава 3

1 K. Lewin, Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers, ed. D. Cartwright (New York: Harper & Brothers, 1951).

2 S. Kierkegaard, The Concept of Dread [Begrebet Angest], trans. W. Lowrie (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1957).

3 I. R. Owen, "Introducing an Existential-Phenomenological Approach: Basic Phenomenological Theory and Research–Part I," Counselling Psychology Quarterly 7, no. 3 (1994), 261–73, doi:10.1080/09515079408254151.

4 Jean-Paul Sartre, Being and Nothingness [L'Être et le néant: Essai d'ontologie phénoménologique], trans. H.E. Barnes (New York: Washington Square Press, 1993).

5 K. Lewin, Time Perspective and Morale (Oxford, England: Houghton Mifflin, 1942), 48–70.

6 W. Churchill, "Dunkirk" in The World's Great Speeches, eds. L. Copeland, L. W. Lamm, and S. J. McKenna (Mineola, NY: Dover Publications, 1999), 433–39.

7 C. R. Snyder, "Hope Theory: Rainbows in the Mind," Psychological Inquiry 13, no. 4 (2002), 249–75.

8 Во всех примерах из клинической практики, которые я привожу в этой книге, я изменил имена и основные демографические данные пациентов. Многие истории включают опыт нескольких людей, с которыми я взаимодействовал или за кем наблюдал.

9 Snyder, "Hope Theory."

10 A. Bandura, "Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning," Educational Psychologist 28, no. 2 (1993), 117–48.

11 M. L. King Jr., "I Have a Dream," in The World's Great Speeches (Mineola, NY: Dover Publications, 1999), 751f.

12 Bandura, "Perceived Self-Efficacy."

13 G. L. Clore, K. Gasper, and E. Garvin, "Affect as Information," in K. D. Harber, "Self-Esteem and Affect as Information,"

Personality and Social Psychology Bulletin 31, no. 2 (2001), 276–88, doi:10.1177/0146167204271323.

14 N. Schwarz and G.L. Clore, "Feelings and Phenomenal Experiences," in Harber, "Self-Esteem and Affect as Information."

15 G. L. Clore and S. Colcombe, "The Parallel Worlds of Affective Concepts and Feelings," quoted in Harber, "Self-Esteem and Affect as Information."

16 A. Bechara, and A.R. Damasio, "The Somatic Marker Hypothesis: A Neural Theory of Economic Decision," Games and Economic Behavior 52, no. 2 (2005), 336–72, doi:10.1016/j.geb.2004.06.010.

17 Clore and Colcombe, "The Parallel Worlds."

18 Harber, "Self-Esteem and Affect as Information."

19 Харбер согласен со мной в этом вопросе и считает, что его исследования подтверждают эту гипотезу.

20 R. D. Laing, The Divided Self: An Existential Study in Sanity and Madness (New York: Penguin Books, 1969).

21 R. A. Spitz and K.M. Wolf, "Anaclitic Depression: An Inquiry into the Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood, II, Psychoanalytic Study of the Child 2, no. 1 (1946), 313–42.

22 R. A. Spitz, "Hospitalism: An Inquiry into the Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood," Psychoanalytic Study of the Child 1, no. 1 (1945), 53–74.

23 M. D. S. Ainsworth, "The Bowlby-Ainsworth Attachment Theory," Behavioral and Brain Sciences 1, no. 3 (1978), 436–38, doi:10.1017/S0140525X00075828.

24 J. Bowlby, "The Bowlby-Ainsworth Attachment Theory," Behavioral and Brain Sciences 2, no. 4 (1979), 637–38, doi:10.1017/S0140525X00064955.

25 P. Waller-Bridge, H. Williams, J. Williams, H. Bradbeer, L. Hampson, J. Lewis, and S. Hammond, producers, Fleabag, TV series, directed by H. Bradbeer and T. Kirkby (2016, UK: BBC).

Глава 4

1 N. J. Roese, "Counterfactual Thinking," Psychological Bulletin 12, no. 1 (1997), 133.

2 Эти открытия, касающиеся временно́й перспективы и мыслей о будущем, стали частью дипломной работы Кристин Назер, которую она защищала в Ратгерском университете.

3 K. Lewin, Time Perspective and Morale (Oxford, England: Houghton Mifflin, 1942), 48–70.

4 Laing, The Divided Self.

5 Thomas Jefferson, letter to Maria Cosway, October 12, 1786, Jefferson Papers, founders.archives.gov/documents/Jefferson/01-10-02-0309.

6 Peter Salovey, Laura R. Stroud, Alison Woolery, and Elissa S. Epel, "Perceived Emotional Intelligence, Stress Reactivity, and Symptom Reports: Further Explorations Using the Trait Meta-Mood Scale," Psychology & Health 17:5 (2002), 611–27.

Глава 5

1 "Dmitri Shostakovich, "Quotable Quote," Goodreads, www.goodreads.com/quotes/15049-when-a-man-is-in-despair-it-means-that-he.

2 Между прочим, именно в этом состоит цель нарративной терапии — метода, который я использовал, когда просил Мэри придумать название своей проблеме. Такой подход рассматривает индивида как перенасыщенного затруднениями: он чувствует себя павшим духом, неспособным самостоятельно восстановиться, испытывая давление определенной медицинской модели.

3 Michael White, Maps of Narrative Practice (New York: W. W. Norton, 1990).

4 Bill Wilson, The Big Book of Alcoholics Anonymous, 4th ed. (New York: Alcoholics Anonymous Worldwide, 2001).

Глава 6

1 Sartre, Being and Nothingness.

2 R. D. Ellenhorn, Parasuicidality and Paradox: Breaking Through the Medical Model (New York: Springer Publishing, 2007).

3 A. Tversky and D. Kahneman, "Loss Aversion in Riskless Choice: A Reference-Dependent Model," Quarterly Journal of Economics 106, no. 4 (1991), 1039–61.

4 B. Schwartz, The Paradox of Choice: Why More Is Less (New York: Harper Collins, 2009), 22.

5 H. R. Arkes and C. Blumer, "The Psychology of Sunk Cost," Organizational Behavior and Human Decision Processes 35, no. 1 (1985), 124–40.

6 B. M. Staw, "Knee-Deep in the Big Muddy: A Study of Escalating Commitment to a Chosen Course of Action, Organizational Behavior and Human Performance 16, no. 1 (1976), 27–44.

7 Staw, "Knee-Deep in the Big Muddy."

8 J. Maslin, "On the Sax, Freedom Isn't Found in Freedom," film review, New York Times, June 26, 1992, C12.

9 D. W. Winnicott, Playing and Reality (New York: Psychology Press, 1991), 99.

10 R. May, "Methods of Dealing with Anxiety, in The Meaning of Anxiety, 2nd ed. (New York: W.W. Norton, 1996), 363.

11 Генри Бичер, военный врач, обнаружил, что солдаты, раненные в ходе Второй мировой войны, жаловались меньше, чем можно было ожидать исходя из характера ран. Бичер сделал вывод, что значение, придаваемое боли, влияло на ее интенсивность. Для этих солдат ранение, в сущности, было хорошей новостью: оно означало, что они покинут фронт и вернутся домой.

12 H. Beecher, "Pain in Men Wounded in Battle," Annals of Surgery 123, no. 1 (1946), 96–105.

Глава 7

1 Bandura, "Perceived Self-Efficacy," 117–48.
2 Lewin, Time Perspective and Morale, 48–70.
3 E. Goffman, The Presentation of Self in Everyday Life (New York: Anchor, 1959).
4 C. H. Cooley, "Looking-Glass Self," in Jodi O'Brien, The Production of Reality: Essays and Readings on Social Interaction (Thousand Oaks, CA: Sage, 2017), 261.
5 Ellenhorn, Parasuicidality and Paradox.
6 Erving Gottman, Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1963).
7 E. H. Erikson, Identity: Youth and Crisis, 2nd ed. (New York: W.W. Norton, 1968).
8 John Kennedy, "Do. Don't Think, Don't Hope. Do... Do. Act. Don't Think, Act. Eye on the Ball," Victorian Football League Grand Final, 1975, speakola.com/sports/john-kennedy-dont-think-do-1975.
9 R. E. Watts, "Reflecting 'As If,'" Counseling Today, April 1, 2013, ct.counseling.org/2013/04/reflecting-as-if/.

Глава 8

1 C. Rogers, On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy, 2nd ed. (New York: Mariner Books, 1995).
2 M. M. Linehan, "Dialectical Behavioral Therapy: A Cognitive Behavioral Approach to Parasuicide," Journal of Personality Disorders 1(4), 328–33.
3 Lewin, Time Perspective and Morale, 48–70.
4 Bandura, "Perceived Self-Efficacy, 117–48.
5 P. Schmuck, T. Kasser, and R. M. Ryan, "Intrinsic and Extrinsic Goals: Their Structure and Relationship to Well-Being in German and US College Students," Social Indicators Research 50, no. 2 (2000), 225–41.

6 P. M. Gollwitzer, "Striving for Specific Identities: The Social Reality of Self-Symbolizing," in Public Self and Private Self (New York: Springer, 1986), 143–59.

7 James O. Prochaska and Carlo C. DiClemente, "Transtheoretical Therapy: Toward a More Integrative Model of Change, Psychotherapy: Theory, Research & Practice 19, no. 3 (1982), 276.

Глава 9

1 "Should You Weigh Yourself Every Day?," Harvard Health, Harvard Medical School, July 2015, www.health.harvard.edu/should-you-weigh-yourself-every-day.

2 C. R. Pacanowski and D.A. Levitsky, "Frequent Self-Weighing and Visual Feedback for Weight Loss in Overweight Adults," Journal of Obesity (2015), doi:10.1155/2015/763680.

3 S. Albers, Eating Mindfully: How to End Mindless Eating and Enjoy a Balanced Relationship with Food, 2nd ed. (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2012).

4 L. Marvin, Baby Steps: A Guide to Living Life One Step at a Time (Berkeley CA: Ross Books, 1991).

5 L. Ziskin, producer, What About Bob?, motion picture, directed by F. Oz (1991: Buena Vista Pictures).

6 http://arbanmethod.com/wyntons-twelve-ways-to-practice.

7 K. Lewin, Time Perspective and Morale (Oxford, England: Houghton Mifflin, 1942), 48–70.

8 A. Bandura, "Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning," Educational Psychologist 28, no. 2 (1993), 117–48.

9 Dodes, The Sober Truth.

Глава 10

1 R. F. Baumeister, E. Bratslavsky, C. Finkenauer, and K. D. Vohs, "Bad Is Stronger Than Good," Review of General Psychology 5, no, 4 (2001), 323–70.

2 P. Brickman, D. Coates, and R. Janoff-Bulman, "Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?," Journal of Personality and Social Psychology 36 (1978), 917–27.

3 J. D. Wells, S.E. Hobfoll, and J. Lavin, "When It Rains, It Pours: The Greater Impact of Resource Loss Compared to Gain on Psychological Distress," Personality and Social Psychology Bulletin 25 (1999), 1172–82.

4 K. M. Sheldon, R. Ryan, and H. T. Reis, "What Makes for a Good Day? Competence and Autonomy in the Day and in the Person," Personality and Social Psychology Bulletin 22 (1996), 1270–79.

5 J. F. Pittman and S. A. Lloyd, "Quality of Family Life, Social Support, and Stress," Journal of Marriage and the Family 50 (1988), 53–67.

6 T. A. Wills, R. L. Weiss, and G. R. Patterson, "A Behavioral Analysis of the Determinants of Marital Satisfaction," Journal of Consulting and Clinical Psychology 6 (1974), 802–11.

7 E. O. Laumann, J. H. Gagnon, R. T. Michael, and S. Michaels, The Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States (Chicago: University of Chicago Press, 1994).

8 E. O. Laumann, A. Paik, and R. C. Rosen, "Sexual Dysfunction in the United States: Prevalence and Predictors," Journal of the American Medical Association 281 (1999), 537–44.

9 N. Rynd, "Incidence of Psychometric Symptoms in Rape Victims," Journal of Sex Research 24 (1988), 155–61.

10 D. C. French, G. A. Waas, S.A. Tarver-Behring, "Nomination and Rating Scale Sociometrics: Convergent Validity and Clinical Utility," Behavioral Assessment 8 (1986), 331–40.

11 E. L. Worthington Jr., "The New Science of Forgiveness," Greater Good, University of California-Berkeley, September 1, 2004, greatergood.berkeley.edu/article/item/the_new_science_of_forgiveness.

12 S. Lyubomirsky, The How of Happiness (New York: Penguin Press, 2007).

13 J. Czapinski, Negativity Bias in Psychology: An Analysis of Polish Publications," Polish Psychological Bulletin 16 (1985), 27–44.

14 P. H. Diamandis, "Why We Love Bad News: Understanding Negativity Bias," BigThink.com, July 19, 2013, bigthink.com/in-their-own-words/why-we-love-bad-news-understanding-negativity-bias.

15 S. P. Wood, "Bad News: Negative Headlines Get Much More Attention," Adweek, February 21, 2014, www.adweek.com/digital/bad-news-negative-headlines-get-much-more-attention/.

16 A. Epstein, "Here's What Happened When a News Site Only Reported Good News for a Day," Quartz, December 5, 2014, qz.com/307214/heres-what-happened-when-a-news-site-only-reported-good-news-for-a-day/.

17 G. Maté, In the Realm of the Hungry Ghost: Close Encounters with Addiction (Toronto: Knopf Canada, 2008).

18 J. Chaitin, "I Need You to Listen to What Happened to Me," Personal Narratives of Social Trauma in Research and Peace-Building," American Journal of Orthopsychiatry 84, no. 5, 475–86, doi:10.1037/ort0000023.

19 T. Frankish and J. Bradbury, "Telling Stories for the Next Generation: Trauma and Nostalgia," Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology 18, no. 3 (2012), 294–306, doi:10.1037/a0029070.

20 K. C. McLean and M. Pasupathi, "Old, New, Borrowed, Blue? The Emergence and Retention of Personal Meaning in Autobiographical Storytelling," Journal of Personality 79, no. 1 (2011), 135–64, doi:10.1111/j.1467-6494.2010.00676.x.

21 C. Miller and J. Boe, "Tears into Diamonds: Transformation of Child Psychic Trauma Through Sandplay and Storytelling,"

The Arts in Psychotherapy 17, no. 3 (1990), 247–57, doi.org/10.1016/0197-4556(90)90008-E.

22 G. Rosenthal, "The Healing Effects of Storytelling: On the Conditions of Curative Storytelling in the Context of Research and Counseling," Qualitative Inquiry 9, no. 6 (2003), 915–33, doi:10.1177/1077800403254888.

23 Натаниэль Готорн описывает подобный поиск справедливости (как реальной, так и вымышленной) в произведении *«Алая буква»*. Эстер Прин продолжает ходить в платье с алой буквой А гораздо дольше, чем это требовалось. Фактически она никогда не перестает носить его. Это ответ на вердикт, вынесенный жителями города. Алая буква становится ее свидетельством.

24 N. Hawthorne, The Scarlet Letter (Boston: Ticknor, Reed & Fields, 1850).

25 J. P. Burkett and L. J. Young, "The Behavioral, Anatomical and Pharmacological Parallels Between Social Attachment, Love and Addiction," Psychopharmacology 224, no. 1 (2012), 1–26.

26 Эмили повезло, что поблизости оказалась организация, реализующая ролевые игры живого действия. У большинства из нас нет доступа к тем видам деятельности, которые нам интересны, которые породили бы чувство связи с окружающими, позволили бы ощутить, что нас ценят, что мы нужны. Все больше теорий, касающихся зависимого поведения, поддерживают подобные тезисы: что зависимость тесно связана с отсутствием доступа к другим видам деятельности, которые нас объединяют. Наибольшего внимания в этой области заслуживают идеи нейропсихолога Карла Харта, который убедительно доказывает, что причины повального употребления крэка в афроамериканских общинах — бедность и расизм и что распространенные доводы политиков, будто причина тому — собственно наркотики, сами по себе

расистские, ибо игнорируют неравенство условий. А криминальное поведение становится неминуемым выбором для тех индивидов, у которых нет иных способов почувствовать себя связанными с окружающими.

27 C. Hart, High Price: A Neuroscientist's Journey of Self-Discovery That Challenges Everything You Know About Drugs and Society (New York: HarperCollins, 2013).

28 Carl Hart, High Price (New York: HarperCollins, 2013).

29 Ellenhorn, Parasuicidality and Paradox.

30 D. W. Winnicott, "The Capacity to Be Alone," International Journal of Psycho-Analysis 39 (1958), 416–20.

31 В своей книге *«Заключенный без имени, камера без номера» (Prisoner Without a Name, Cell Without Number)* журналист с еврейскими и аргентинскими корнями Якобо Тимерман описывает свое заключение в аргентинской тюрьме во время «грязной войны», в тот период, когда пропали без вести тысячи людей. Один, в своей камере, лишенный какого бы то ни было общения, он был до смерти напуган. В стальной двери была щель, и через нее Якобо мог видеть лишь точно такую же дверь напротив. Однажды, глядя в щель, он увидел пару глаз другого заключенного, наблюдавшего за ним. Глаза то появлялись, то снова исчезали. Его собрат по несчастью играл в простейшую игру, наподобие той, как играют с малышами, закрывая лицо и восклицая «Ку-ку!». Но Тимерман понял, что хотел сказать ему узник: ты не одинок. И это «сообщение», как он утверждает, имело огромное значение во время первых, самых страшных дней в тюрьме.

32 J. Timerman, Prisoner Without a Name, Cell Without a Number [Preso sin nombre, celda sin número], trans. T. Talbot (Madison, WI: University of Wisconsin Press, 2002).

33 E. Fromm, The Art of Loving (New York: Harper & Brothers, 1956).

34 W. B. Swann Jr., "Self-Verification Theory," in Handbook of Theories of Social Psychology (Thousand Oaks, CA: Sage, 2011), 23–42.

Глава 11

1 T. Robbins, tweet, August 28, 2015.

2 J. Canfield, "If you can imagine it, you can make it happen," Facebook status update, July 9, 2016, m.facebook.com/JackCanfieldFan/photos/a.10154836256590669.1073741840.36454130668/10153802125135669/?type=3&__tn__=C-R.

3 Fromm, The Art of Loving.

4 В социальной психологии такой толчок, который мы получаем от окружающих и который укрепляет нашу настойчивость, называется «социальной фасилитацией». Лучше всего этот прием работает для решения простых задач — вспомните пример с велотренажером. Однако присутствие других людей может помешать осуществлению более сложных планов. Талантливое исследование Роберта Зайонца продемонстрировало, что даже тараканы пользуются плодами социального влияния. «Таракан-бегун», которому нужно было преодолеть дистанцию, делал это быстрее, когда со специальной платформы за ним наблюдал «таракан-зритель».

5 A. Duckworth, Grit: The Power of Passion and Perseverance (New York: Scribner, 2016).

6 B. Brown, Dare to Lead (New York: Random House, 2018).

7 C. S. Dweck, Mindset: The New Psychology of Success (New York: Random House, 2006).

8 S. E. Hobfoll, "Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress," American Psychologist 44, no. 3 (1989), 513.

9 S. E. Hobfoll, The Ecology of Stress (Washington, DC: Hemisphere Publishing Corp., 1988).

10 A. Burrow, P. Hill, and R. Summer, "Leveling Mountains: Purpose Attenuates Links Between Perceptions of Effort and Steepness," Personality and Social Psychology Bulletin 42, no. 1 (2016), 94–103.

11 S. Schnall, K.D. Harber, J.K. Stefanucci, and D.R. Proffitt, "Social Support and the Perception of Geographical Slant," Journal of Experimental Social Psychology, 44 (2011), 1246–55.

12 Schnall et al., "Social Support."

13 K. D. Harber, D. Yeung, and A. Iacovell, "Psychosocial Resources, Threat, and the Perception of Distance and Height: Support for the Resources and Perception Model," Emotion 11, no. 5, (2011).

14 E. O. Wilson, The Social Conquest of Earth (New York: Liveright, 2013).

15 Johnson, Harold and the Purple Crayon.

16 Winnicott, "The Capacity to Be Alone," 416–20.

17 N. I. Eisenberger, M. D. Lieberman, and K. D. Williams, "Does Rejection Hurt?: An FMRI Study of Social Exclusion," Science 302, no. 5643 (October 2003), 290–92, doi:10.1126/science.1089134.

18 P. E. McKnight and T. B. Kashdan, "Purpose in Life as a System That Creates and Sustains Health and Well-Being: An Integrative, Testable Theory," Review of General Psychology 13, no. 3 (2009), 242–51.

19 C. W. Mills, The Sociological Imagination, 2nd ed. (Oxford: Oxford University Press, 2000).

20 Lewin, Time Perspective and Morale, 48–70.

21 Jean-Paul Sartre, Existentialism Is a Humanism. [L'existentialisme est un humanisme], trans. P. Mairet (New Haven, CT: Yale University Press, 1948), 58.

22 Ross Ellenhorn, "The AIDS Memorial Quilt and the Modernist Sacred: Resurrection in a Secular World, PhD diss., Department of Sociology, Brandeis University, 1997.

23 M. L. King Jr., A Testament of Hope: The Essential Writings of Martin Luther King, Jr. (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1991).

Заключение

1 T. Robbins, Awaken the Giant Within: How to Take Immediate Control of Your Mental, Emotional, Physical and Financial Destiny! (New York: Free Press, 1992).

2 R. May, The Courage to Create (New York: W.W. Norton, 1994), 14.

Где купить наши книги

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: +7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.
142701, Московская обл., г. Видное, Белокаменное ш., д. 1;
+7 (495) 411-50-74; reception@eksmo-sale.ru

Адрес издательства «Эксмо»
125252, Москва, ул. Зорге, д. 1;
+7 (495) 411-68-86; info@eksmo.ru /
www.eksmo.ru

Санкт-Петербург
СЗКО Санкт-Петербург, 192029,
Санкт-Петербург, пр-т Обуховской
Обороны, д. 84е;
+7 (812) 365-46-03 / 04; server@szko.ru

Нижний Новгород
Филиал «Эксмо» в Нижнем Новгороде,
603094, Нижний Новгород,
ул. Карпинского, д. 29; +7 (831) 216-15-91,
216-15-92, 216-15-93, 216-15-94;
reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону
Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону,
344023, Ростов-на-Дону, ул. Страны
Советов, 44а; +7 (863) 303-62-10;
info@rnd.eksmo.ru

Самара
Филиал «Эксмо» в Самаре, 443052,
Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»;
+7 (846) 269-66-70 (71…73);
RDC-samara@mail.ru

Екатеринбург
Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге,
620024, Екатеринбург, ул. Новинская,
д. 2щ;
+7 (343) 272-72-01 (02...08)

Новосибирск
Филиал «Эксмо» в Новосибирске,
630015, Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3; +7 (383) 289-91-42;
eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск
Филиал «Эксмо-Новосибирск»
в Хабаровске, 680000, Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, лит. «Б», оф. 1;
+7 (4212) 910-120; eksmo-khv@mail.ru

Казахстан
«РДЦ Алматы», 050039, Алматы,
ул. Домбровского, д. 3а;
+7 (727) 251-59-89 (90, 91, 92);
RDC-almaty@eksmo.kz

Украина
«Эксмо-Украина», Киев, ООО «Форс
Украина», 04073, Киев, Московский пр-т,
д. 9; +38 (044) 290-99-44;
sales@forsukraine.com

Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

ДОБИВАТЬСЯ ЦЕЛЕЙ

ИСКАТЬ СВОЕ ПРИЗВАНИЕ

ВОПЛОЩАТЬ МЕЧТЫ

МИФ Саморазвитие

Все книги по саморазвитию:
mif.to/samorazvitie

Узнавай первым о новых книгах, скидках и подарках из нашей рассылки
mif.to/letter

#mifbooks

Научно-популярное издание

Элленхорн Росс

Как мы меняемся
(и десять причин, почему это так сложно)

Главный редактор *Артём Степанов*
Ответственный редактор *Наталья Довнар*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Наталья Савиных*
Верстка *Елена Бреге*
Корректоры *Елена Гурьева, Евлалия Мазаник*

Изготовитель: ООО «Манн, Иванов и Фербер»
Россия, 123104, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2
mann-ivanov-ferber.ru

facebook.com/mifbooks
vk.com/mifbooks
instagram.com/mifbooks

16+

Эта книга бросает вызов устоявшимся представлениям о переменах и помогает понять и принять собственное сопротивление.

Можно сколько угодно мечтать о лучшей версии себя и строить карьерные и личные планы, но реализовать их получится лишь при одном условии: нужно захотеть. «Да кто же не хочет?» — так и просится на язык... Оказывается, все не так просто: мы хотим и одновременно не хотим, сопротивляемся, ищем и успешно находим отговорки.

Почему мы боимся перемен и что с этим делать, рассказывает Росс Элленхорн, опытный психотерапевт. Вы познакомитесь с важными экзистенциальными идеями об одиночестве и ответственности, их влиянии на тревожность, узнаете о боязни надежды. На практических примерах во второй части книги вы узнаете, как преодолеть самые распространенные препятствия. Как свет невозможен без тени, так и перемены невозможны без сопротивления, считает автор. Вы перестанете осуждать себя за саморазрушительное поведение, научитесь пробуждать любопытство и сможете разобраться, чего хотите на самом деле.

ISBN 978-5-00169-340-6
9 785001 693406 >

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально
полезные книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

Like facebook.com/**mifbooks**
vk.com/**mifbooks**
instagram.com/**mifbooks**