

만일 내가 인생을 다시 산다면

ПРОЖИТЬ ЖИЗНЬ ЗАНОВО

всё, что я хотела бы
сказать себе в прошлом



книга
непоколебимой веры

КИМ ХЭ НАМ,
психоаналитик

Springbooks. Корейские бестселлеры

Ким Хэ Нам

**Прожить жизнь заново. Все, что я
хотела бы сказать себе в прошлом**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Хэ Нам К.

Прожить жизнь заново. Все, что я хотела бы сказать себе в прошлом / К. Хэ Нам — «Эксмо», 2022 — (Springbooks. Корейские бестселлеры)

ISBN 978-5-04-206898-0

Ким Хэ Нам — практикующий психотерапевт — мечтала поехать в Америку, чтобы изучать психоанализ. Все казалось прекрасно, но в 43 года ей сообщили о болезни Паркинсона. Жизнь потеряла стабильность: собственную клинику пришлось закрыть, о поездке в Америку забыть... Прошел месяц, а тревога, охватившая Хэ Нам, не ушла... Но она поняла — если сдаться, жизнь лучше не станет, и решила действовать без сожалений. Эта книга — психотерапевтический прием у Ким Хэ Нам. Пусть он и не проходит в стенах ее клиники, но вы — ее дорогой посетитель — узнаете, как важно действовать и не бояться ошибаться. Она вдохновит вас идти своей дорогой, верить сердцу и следовать за ним, даже когда очень страшно. Ким Хе Нам была заведующей отделением психиатрии больницы Нанури в г. Инчхон. С 2000 года на протяжении 12 лет работала специалистом-психоаналитиком в Национальной психиатрической больнице (наст. Национальный центр психического здоровья), а также была директором «Психоневрологической клиники Ким Хе Нам». Кроме этого, Ким Хе Нам работала преподавателем-практиком на медицинских факультетах университетов Кёнхи, Сонгюнган и Индже, а также была приглашенным преподавателем на медицинском факультете Сеульского национального университета. В 2006 году получила премию Корейской психоаналитической ассоциации в области науки и технологий. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-206898-0

© Хэ Нам К., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Выпустив уже 100 000 экземпляров этой книги...[2]	8
Пролог	11
Глава 1	14
Как бы ты ни был хорош, с тобой всё равно может случиться что-то плохое	15
Идеальный момент не наступит никогда	17
Сделать всего один шаг	20
В начале всем трудно	23
Если закрывается одна дверь, открывается другая	26
Настоящая причина жить той жизнью, какой хочешь	28
О чём я сожалею больше всего	31
Перестань говорить, что ничего не выйдет	34
Глава 2	36
Быть взрослым	37
Что чаще всего говорили мне пациенты	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Ким Хэ Нам
**Прожить жизнь заново: все, что я
хотела бы сказать себе в прошлом**

Прожить жизнь заново
Всё, что я хотела бы сказать себе в прошлом
| *Ким Хэ Нам* |

Springbooks. Корейские бестселлеры



книга
непоколебимой
веры

by

IF I HAD MY LIFE TO LIVE OVER

Copyright © 2022 Maven Publishing House Russian Translation Copyright © 2024 EKSMO Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

This translated edition was published by arrangement with Maven Publishing House through Shinwon Agency Co.



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Федосеева Е. В., перевод на русский язык, 2024

© Чхве Ин Хо, иллюстрация на обложке, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Если бы я могла заново прожить свою жизнь,
Я бы осмелилась больше ошибаться в следующий раз.

Я бы расслаблялась, я бы разминалась.
Я была бы глупее, чем я была в этот раз.
Я бы меньше вещей воспринимала всерьёз.
Я бы больше рисковала.
Я бы больше ходила в горы и больше плавала в реках.
Я бы ела больше мороженого и меньше бобов.
У меня было бы, наверное, больше реальных проблем,
но меньше воображаемых¹.

– стихотворение из книги *Надин Стейр «Если бы я могла заново прожить свою жизнь»*

¹ Перевод на русский Д. Мордвинова.

! Выпустив уже 100 000 экземпляров этой книги...² !

В 2001 году, будучи сорокалетней, я узнала, что у меня болезнь Паркинсона. С тех пор минуло уже 22 года. За это время я написала около десяти книг. Некоторым из них удалось стать бестселлерами – так что я иногда встречаю людей, которые их читали.

Один такой случай произошёл на острове Канхвадо, где мне довелось оказаться недавно. Мы с друзьями зашли в небольшое милое кафе, сидели там и болтали. Вдруг я заметила, что какая-то женщина смотрит на меня из дальнего угла. Вначале она как будто колебалась, но потом всё-таки подошла ко мне.

– Прошу прощения, – сказала она. – Вы ведь Ким Хэ Нам?

– Да, – пришлось мне признаться. – Это я.

– Я читаю и перечитываю все ваши книги, – сказала она. – Но в прошлом году вы говорили, что, кажется, больше не сможете писать. Как вы себя чувствуете?

Я было на мгновение смутилась от столь неожиданного приветствия в свой адрес, а потом растрогалась от той искренней заботы, что была слышна в голосе и отражалась на лице этой женщины. Удивительно было в абсолютно незнакомом кафе повстречать собственного читателя, но гораздо сильнее во мне звучал голос благодарности за её беспокойство обо мне, чужом человеке.

Она сказала, что прочитала мои «Вопросы о психологии от человека в возрасте 30 лет»³, когда ей было 20 с небольшим, и этот текст принёс ей большое утешение. Сейчас этой женщине, по её словам, было уже за сорок. В своё время я, признаюсь, тоже считала, что в этой книге что-то есть. Потом мне самой исполнилось 30 – и вот тут я обнаружила, что в этом возрасте вместо мудрости к человеку начинает приближаться старость и более, как мне тогда казалось, ничего. Я была очень смущена этим фактом. Однако все вокруг убеждали меня не бояться и не опускать руки, верить в себя и идти вперёд. Моя читательница сказала, что эти слова придали ей сил.

Я ответила, мол, хорошо, что вам они пригодились. Но тут она добавила дрогнувшим голосом:

– Вы стали моим учителем. Жаль, что вы больше не будете рассказывать что-нибудь новое, но это ничего. Только, пожалуйста, будьте с нами подольше. Берегите себя!

Вскоре после этого разговора мне позвонили из издательства. Они хотели перевыпустить «Вопросы о психологии...» специальным тиражом по случаю продажи уже более ста тысяч экземпляров. Меня обрадовало и поразило то, что произведение, о котором я и сама уже практически позабыла, прочитало такое огромное количество людей. И если раньше я в подобных случаях выступала против переиздания моих старых книг, потому что стеснялась их, то на сей раз дала добро.

Дело было не только в той встрече на острове Канхвадо. Просто мне захотелось наконец хоть как-то выразить свою безмерную благодарность читателям – всем тем, кто вникал в мои немудрёные тексты, оставлял к ним подробные отзывы и писал мне письма. Поблагодарить людей, которые в своём плотном графике находили время для того, чтобы прийти на мою лекцию и сказать: «С удовольствием прочитал вашу книгу».

К тому же, пользуясь открывшейся возможностью, я хотела как следует извиниться перед всеми пациентами, от которых мне пришлось отказаться: к сожалению, в какой-то момент состояние моего здоровья сильно ухудшилось, и я вынуждена была закрыть клинику. Поначалу

² Продажи книги в Корее. – Прим. ред.

³ «## ## ##### ##», книга на русском языке не издавалась. – Прим. пер.

я ещё надеялась, что если стану усердно лечиться, то со временем снова смогу вернуться к работе, когда мне станет лучше, но, похоже, мне больше не удастся практиковать.

Пока я наполняла эту книгу словами извинений и благодарности, то вспомнила о стандартах нормальности, про которые говорил основоположник психоанализа Фрейд. По его мнению, для каждого человека нормально обладать «некоторой истерией, некоторой паранойей, некоторой одержимостью». Но тогда получается, что в мире вообще нет беспроблемных людей: каждый из нас хоть до какой-то степени да страдает тем или иным расстройством. Но если это так, то и не нужно стыдиться собственных проблем или же вовсе отрицать их существование.

Я, впрочем, сама такая. Уже настолько долго борюсь со своей болезнью, что иногда мне хочется просто вцепиться в кого-нибудь и ныть, жалуясь на жизнь. Или кричать от боли, когда больше нет сил её терпеть. Бывает так, что я говорю слова, которые могут ранить другого человека, даже если знаю, что потом пожалею о сказанном. Всем нам хотелось бы выглядеть в чужих глазах людьми приятными и не теряющими самообладания, но дело в том, что бывают моменты, когда у нас это попросту не получается.

Как специалисту, который сам более тридцати лет проработал психоаналитиком и лечил множество пациентов, мне всякий раз бывало стыдно за мой неприглядный вид в подобные моменты, но однажды я приняла решение простить себя. Оглянувшись на свой вчерашний день, подумала о нём как следует и сказала себе: «С завтрашнего дня так больше делать не стоит», – и от всего сердца решила себя принять.

И вы, мой читатель, точно такой же человек, как и все прочие. Вы, вероятно, думаете, что у вас полно проблем – особенно по сравнению с теми, кто считает себя во всём правым и кто думает, что уж у них-то никаких проблем нет. И вы наверняка хотите себя исправить. Это абсолютно здоровая реакция. Пожалеть о содеянном, отрефлексировать всё это, а затем сказать себе: «С завтрашнего дня я так больше не делаю», – путь, который рано или поздно обязательно приведёт к успеху.

А пока что было бы хорошо, если бы вы не пилили себя за каждый неверный шаг; не были так чувствительны ко всему подряд; не тосковали слишком много – а просто жили и радовались. Вы так упорно трудитесь, что заслуживаете того, чтобы теперь ещё и порадоваться от всего сердца. И я всегда буду поддерживать вас в этом. Именно поэтому я убрала из изначального варианта этой книги четыре главы, в них были истории, которые мне хотелось рассказать своим сыну и дочери, и вместо этого добавила слова, обращённые к тем, кто уже знаком с моими книгами, к тем, кому уже за сорок, – к моим читателям.

По словам психоаналитика Юнга, в возрасте сорока лет человек ощущает некое «землетрясение». В этот период своей жизни мне тоже довелось испытать подобное землетрясение. Вот поэтому я и хочу рассказать, опираясь на собственный опыт, о том, как можно пережить это состояние и не превратиться при этом в руины. По той же причине я отобрала для этой книги идеи, о которых сама когда-то думала: «Жаль, что я не знала этого в свои сорок лет».

В книге также есть слова, которые мои пациенты не услышали бы от меня, будь я просто их лечащим врачом. Я и сама не узнала бы всего этого, если бы осталась только практикующим специалистом: некоторым вещам меня научила лишь моя собственная болезнь. Вы тот, кто так хорошо справляется день за днём и кому тем не менее бывает так трудно и так одиноко, – я надеюсь, что моя история вас немного утешит.

Напоследок я хотела бы ещё раз поблагодарить всех, кто беспокоился обо мне.

Спасибо вам.

Осень 2022 года,

Ким Хэ Нам

P. S.: «Если бы я могла заново прожить свою жизнь» – это стихотворение, которое очень мне нравится. Я перевела его и опубликовала в виде книги с картинками. Известно, что его

написала одна бабушка по имени Надин Стейр. Ей было 85 лет, она жила в горной деревушке в штате Кентукки, США, и написала это стихотворение, словно брала слова прямо из моего сердца, так что я сразу ощутила с ней родство. Во время подготовки юбилейного тиража книги «Почему мне так интересно жить сегодня»⁴ было написано и переписано немало текстов, но именно это стихотворение, как мне кажется, лучше всего подходит к содержанию этой книги. Поэтому я и выбрала его в качестве эпиграфа.

⁴ «## ## ## ##### ##», книга на русском языке не издавалась. – Прим. пер.

| Пролог |

Чему меня научил Паркинсон

У меня была одна пациентка, которая говорила: «Я в жизни ничего толком не добилась ни в работе, ни в любви. За что ни возьмусь, ничего у меня не получается. Поэтому, когда я начинаю что-нибудь новое, мне заранее становится страшно». Однажды она спросила меня:

– Как вы думаете, правильно ли я поступаю, что берусь за эту работу? А как быть, если я начну, а потом пойму, что это не моё? А вдруг у меня не получится? Может, мне лучше вообще за неё не браться?

Игнорируя отчаяние на её лице, я ответила:

– Ну откуда же мне знать? Я ведь не предсказатель.

– Само собой, – сказала моя пациентка. – Но я бы всё равно хотела вашего совета.

Представим, что я дала бы ей совет взяться за эту работу. И что? Она сразу же бросилась бы в бой? Сомневаюсь. Эта женщина уже который месяц не могла делать вообще ничего. Поэтому я ей очень посочувствовала и сказала, что поддержу её, какой бы путь она ни выбрала, а также посоветовала набраться храбрости и всё-таки сделать первый шаг. Я хорошо понимала, каково ей: беспокоясь, что выбрала неверную дорогу, она теперь уже вообще не хотела делать даже первого шага. Понимала я и то, как сильно её вымотала полоса предыдущих неудач.

Тем не менее очевидно, что, бесконечно откладывая принятие решения, мы лишь тратим время и затягиваем собственную агонию. Верный это путь или нет – следует твёрдо решиться, а затем шаг за шагом начать идти выбранной по дороге. Пока не попробуете, не узнаете, насколько эта дорога подходит лично вам.

В моей жизни тоже был период, когда я настолько оцепенела, что буквально ни за что не могла взяться. Он начался сразу после того, как у меня диагностировали болезнь Паркинсона. Паркинсон – нейродегенеративное заболевание, которое вызывает такие симптомы, как дрожь в руках и ногах, скованность мышц, а также напряжение во всём теле. С этой болезнью даже ходьба, речь и в особенности письмо от руки становятся невероятно сложным делом. Кто-то однажды сказал, описывая эту болезнь, что двигаться при Паркинсоне – всё равно что пытаться шевелиться, будучи туго связанным по рукам и ногам. Это очень точная формулировка. С паркинсонизмом порою ради всего лишь одного шага приходится напрячься до такой степени, что одежда насквозь промокает от пота.

Известно, что человек, заболевший Паркинсоном, как правило, лет через 15 умирает либо становится тяжёлым инвалидом – эффективного лекарства от этого заболевания не существует. Медикаменты могут только замедлить развитие болезни. Паркинсон неизлечим.

Как врач, конечно же, я знала о Паркинсоне, но и представить себе не могла, что он придёт ко мне. В то время не прошло ещё и года, как сбылась моя давняя мечта: я открыла собственную частную клинику. Что же я сделала не так, раз заболела?

В юности мне думалось, что все люди стараются жить, но уж я стану жить старательнее всех. Когда я была в выпускном классе школы, на зимних каникулах в автомобильной аварии погибла моя старшая сестра, с которой мы были страшно близки. После этого я несколько лет бродила как в тумане, но всё-таки сумела выкарабкаться. Потом у меня случился выкидыш, когда я ухаживала за пациентами отделения неотложной помощи. Я впала после него в отчаяние, но в итоге всё-таки сумела справиться с болью и благополучно родила двоих детей. Я ухаживала за пожилыми свёкрами, работала, растила сына и дочку, в моей жизни было много разных трудностей – но я не сдавалась и жила, жила изо всех сил. Так в чём же я провинилась? Всё это было так нечестно! Мир был жестоким, а жизнь, как мне казалось, закончилась. К тому

же я боялась болей, которые испытывают пациенты с болезнью Паркинсона. В результате я не могла делать вообще ничего – только лежала на кровати и смотрела в потолок.

Так прошёл месяц. Однажды я вдруг поняла: если лежать и отчаиваться, то это ничего не изменит. К тому же мне повезло: я находилась на ранней стадии болезни, когда ещё многое можно было успеть. «Так что же я лежу?» – подумала я. И встала. И пошла. И прожила целый день. А потом ещё один. И вот дошла до сегодняшнего дня. Я до последнего момента, пока в 2014 году моё состояние резко не ухудшилось, лечила своих пациентов, вела лекции, писала книги, работала мамой и невесткой – одним словом, добросовестно жила. Деменция – в первую очередь благодаря достижениям в области здравоохранения – пока ещё не наступила. У меня нет проблем с мыслительными способностями, а депрессия умеренна. Конечно, моё состояние продолжает динамически ухудшаться, но, поскольку ухудшение это довольно медленное, я даже успела написать ещё и эту книгу.

Когда люди узнают, что я больна Паркинсоном, большинство из них не может удержаться от выражения «Ох, какая жалость» на лице. В их глазах читается: «Как же так, в самом расцвете сил – и так тяжело больна!» Но я в порядке. Болезнь уже отняла у меня большую часть здоровья и в будущем может отнять мои интеллектуальные способности, но пока этого не случилось, нет смысла переживать. Поэтому я и не переживаю: было бы жаль потратить остаток своей жизни на бесцельную тревогу. Да, мне случалось пять минут кряду добираться до туалета, который находится от меня в одном шаге, или же просить помощи, чтобы перевернуться на другой бок, потому что всё моё тело заостенело и болит. Но я не испытываю боли сутки напролёт. Между одной болью и другой всегда бывают просветы, когда болит немного меньше; бывают и такие часы, когда я принимаю лекарства и двигаюсь вполне свободно. А когда боль приходит вновь, я терплю её, представляя, чем займусь, когда она отпустит. Эти моменты наступают – и тогда я занимаюсь спортом, болтаю с друзьями, гуляю, рисую, готовлю ттокпокки⁵ для дочки, – словом, наслаждаюсь жизнью. Возможно, будь я здорова, я бы не ценила время так, как ценю его сейчас.

Недавно кое-кто спросил меня: мол, разве вам не жаль было из-за болезни отказаться от своей мечты поехать в Америку и там изучать психоанализ, а потом до самой смерти работать врачом? Если бы я ответила, что мне вообще не жаль, то это, конечно же, было бы неправдой. Я мечтала о карьере врача последние 30 лет моей жизни!

Потом этот человек спросил ещё:

– Так что же, вас всё устраивает? И вы ни о чём не жалеете?

Если подумать, то жалею, конечно. Просто точно так же, как нам в жизни ничем особо не помогает наша тревога, так ни на что не годится и досада о минувшем. Впрочем, если на то пошло, об одном я действительно жалею: что прожила свою жизнь как слишком прилежная школьница. Неслась вперёд, не глядя по сторонам, пребывая в заблуждении, что без меня весь этот мир возьмёт и рассыплется. Будучи врачом, мамой, женой, невесткой, дочерью, я всегда стремилась любой ценой максимально хорошо выполнять каждую из этих ролей. Но это ставило крест на радостях моей собственной жизни. Я не ощущала как следует ни счастья материнства, ни удовольствия от выполнения своего врачебного долга.

Поэтому теперь я собираюсь перестать жить вот так. Я решила отказаться от стремления делать всё идеально и обратиться к тому, что долгое время было отодвинуто на задний план – к жизни для самой себя. В свои «хорошие» дни я буду жить хорошо, а в «плохие» дни – уж как смогу; а ещё стану заниматься всеми теми интересными вещами, которые раньше откладывала, потому что была «слишком занята». Иногда я, бывает, устаю от боли, но и в этом нет ничего страшного: рядом со мной всегда находятся те, кто крепко держит мои больные руки в своих.

⁵ *Ттокпокки* – одно из самых популярных корейских блюд, представляющее собой колбаски из рисовой муки, как правило, в остром перечном соусе. – Прим. пер.

И, кроме того, есть ещё столько всего, что я хотела бы сделать! Я была вынуждена оставить работу врача – и пусть это и случилось из-за болезни, но мне открылся целый новый мир. Теперь я хочу как следует взяться за китайский язык. Хочу научиться готовить и подать на стол какое-нибудь по-настоящему сложное блюдо. Хочу за одно путешествие увидеть все три моря, омывающие мою страну⁶. В конце этой книги, в «Списке того, что нужно успеть, пока живешь на свете», есть всего десять пунктов, но в моей голове их гораздо больше. Даже сейчас, в это самое мгновение, я не перестаю мечтать. И поэтому жизнь – это очень хорошая штука.

Даже если моё состояние ухудшится до такой степени, что я больше не смогу писать книги, я всё равно буду радоваться тем мелочам, которые мне будут доступны. Хранить, что имеешь, и не плакать, пока ещё не потерял: разве это не здорово – жить и радоваться, пока ещё можно?

Весна 2015 года,

Ким Хэ Нам

⁶ С точки зрения южнокорейской географии, Корея омывается тремя морями: на западе – Сохэ (букв. «Западное море») – Жёлтым морем; на востоке – Тонхэ (букв. «Восточное море») – Японским морем; и с юга – Намхэ (букв. «Южное море») – той частью Южно-Китайского моря, где оно встречается с водами Корейского пролива. – Прим. пер.

Глава 1

Секреты бытия, которые открылись мне после 30 лет работы психоаналитиком



Как бы ты ни был хорош, с тобой всё равно может случиться что-то плохое



– У вас Паркинсон.

В феврале 2001 года, утром, как раз накануне моей лекции для Фонда социального обеспечения «Телефон любви» у меня диагностировали болезнь Паркинсона.

В тот момент меня словно обухом по голове ударило. Я онемела, казалось, весь мир вокруг застыл. Но я обязана была прочитать лекцию. Кое-как окончив её, я вышла на улицу, чтобы поймать такси, и вот тут по моим щекам покатились слёзы.

Болезнь Паркинсона – нейродегенеративное заболевание. Его симптомы – тремор рук и ног, скованность мышц, напряжение во всём теле, замедленные движения и невнятная речь. Всё это происходит в результате повреждения тканей головного мозга, которые производят нейромедиатор дофамин. Паркинсон ещё называют «болезнью стариков», потому что он возникает, как правило, в возрасте от 65 лет. Известно, что болезнью Паркинсона страдали папа римский Иоанн Павел II, боксер Мухаммед Али, а также актёр Робин Уильямс. Вот только не слишком ли это жестоко – Паркинсон в 40 лет? Он ещё сопровождается депрессией, деменцией и бредовым расстройством (паранойей). Я не могла поверить, что теперь все эти ужасы коснутся меня.

Самым страшным было то, что болезнь Паркинсона классифицируется как редкое заболевание – лекарства от него не существует, а через 15–17 лет после начала болезни человек умирает или становится тяжёлым инвалидом. Это означало, что моя жизнь закончится ещё до того, как мне исполнится 60.

Конечно, когда в мои 17 лет старшая сестра погибла в автокатастрофе, то я бродила, натываясь на стены, и думала: «Вот бы завтра никогда не настало». Однако раз уж я осталась жива, то позже твёрдо решила: стану жить изо всех сил. С тех самых пор я жила старательнее, чем кто бы то ни было. Так почему меня настигла эта болезнь?

Что я делала не так? Живя вместе с пожилыми родителями мужа и заботясь о них, я с трудом родила двоих детей, а теперь вот наконец собиралась пожить так, как сама хочу, и открыла собственную клинику. Ну почему это со мной случилось? Совсем недавно я мечтала поехать с детьми в США, чтобы там дополнительно изучать психоанализ. Неужели это было слишком амбициозным желанием?

В то время я была не в состоянии лечить пациентов. Поэтому я закрыла клинику, вернулась домой и почти целый месяц просто лежала в постели. Наверное, если бы я не была

медиком и мало что знала о болезни Паркинсона, то не ощущала бы такого ужаса от своего диагноза. Но я была врачом и, увы, знала о своём заболевании достаточно, чтобы ясно представлять себе, что ждёт меня впереди; поэтому моя тоска становилась ещё чернее. Я лежала в кровати не шевелясь, бесконечно рассматривая потолок, и думала, думала обо всём.

Мне раньше казалось, если я однажды окажусь неизлечимо больна и услышу от врачей, что мне осталось жить всего несколько лет, то среагирую на это не так, как все прочие. Я думала, что, будучи врачом, стану мыслить рационально и быстро примирюсь с действительностью. Ведь, как ни плачь и ни возмущайся, заболевание не исчезнет.

Но выяснилось, что я ничем не отличаюсь от других. Не могла понять, за что ко мне пришла эта болезнь, пребывала в отчаянии, и мне было трудно смириться с реальностью. Я ненавидела весь мир. Моя депрессия усиливалась, и я уже начала думать, что лучше бы мне было умереть прямо сейчас. Но однажды я вдруг пришла в себя.

«Стоп, – сказала я себе. – Что со мной? Я не изменилась. Если что у меня и появилось, так это некоторая неопределённость относительно будущего и некоторое неудобство в настоящем. Зачем же я так поступаю с собой? Почему порчу своё настоящее, беспокоясь о будущем, до которого пока ещё даже не дошла?»

В тот период, когда я уставала, у меня начинала слегка неметь правая нога, и мне становилось трудно писать от руки. Но в целом, если я делала перерывы на отдых достаточно часто, то всё было в порядке. Так к чему было разрушать то, что есть сейчас, валяясь в постели и изводя себя тревогой о времени, которое ещё не наступило?

Сначала я вообще подозревала, что у меня болезнь Лу Герига⁷. Будь это действительно так, меня не стало бы в течение следующих пяти лет, так что большой удачей был уже один тот факт, что это оказалась не она. Кроме того, хотя лекарства от болезни Паркинсона действительно пока не существует, наука не стоит на месте, исследования продолжаются. Лекарство от моего заболевания могло быть ещё разработано в будущем. В конце концов хотя 80 % секроторных клеток дофамина в моём мозгу погибло, 20 % этих клеток у меня всё-таки оставалось. А это означало, что если я постараюсь, то сумею замедлить своё заболевание.

Поэтому я встала с постели и начала снова ходить в клинику. Вернулась к своим ежедневным обязанностям по лечению пациентов, чтению лекций, выполнению домашней работы и уходу за детьми. Затем произошло нечто удивительное. Как правило, эффект от лечения болезни Паркинсона препаратами-агонистами дофаминовых рецепторов сохраняется в течение трёх лет, но я продержалась на них все двенадцать – до 2013 года. За эти двенадцать лет я написала пять книг, продолжила лечить пациентов и читать лекции. К счастью, моя деменция пока что не проявилась, а депрессия протекает в лёгкой форме.

Что было бы, останься я тогда в постели, чтобы жаловаться на свою болезнь и весь мир? Я вижу себя, лежащую неподвижно, не в силах пошевелиться; страдающую от деменции и всё глубже погружающуюся в болото депрессии. Проведи я эти годы таким образом, никогда не стала бы той, кто я есть сейчас, а только изо дня в день влачила бы жалкое, бессмысленное существование.

Иногда на нас вдруг сваливаются неожиданные беды. Избежать их невозможно. Но вот то, что будет с нами дальше, целиком зависит от нашего отношения к произошедшему. Эти 12 лет я могла провести совсем по-другому – и в зависимости от моего выбора их итог был бы совсем иным. Это правда жизни, которую я осознала после того, как в феврале 2001 года у меня диагностировали болезнь Паркинсона.

⁷ Болезнь Лу Герига характеризуется деградацией нервных клеток, контролирующих движение мышц. В конечном итоге приводит к полному параличу и смерти. – Прим. ред.

Идеальный момент не наступит никогда



В 1987 году в 21 год Тал Бен-Шахар стал самым молодым чемпионом Израиля по сквошу. В момент победы он был ошеломлён и счастлив, но уже через три часа его счастье исчезло, словно его никогда и не было. Это всё потому, решил он, что сквош – не израильский вид спорта, и в Израиле можно по пальцам одной руки пересчитать тех, кто им занимается. Так что победа в этой области, как думалось Тал Бен-Шахару, для Израиля не была чем-то особенным.

Поэтому на следующий же день он отправился в Англию, чтобы там стать чемпионом мира по сквошу. Он изнурял себя тренировками и не потратил на отдых ни одного часа – и всё ради того, чтобы однажды хотя бы одни сутки провести на пьедестале. В результате меньше чем через год с момента приезда в Англию он сумел выйти в финал главного турнира по сквошу среди молодёжи.

Но Тал Бен-Шахар был так напряжён всё это время, так боялся совершить даже маленькую ошибку, что его икры начало сводить судорогами, а затем и ноги целиком. В конце концов кубок за первое место ушёл у него буквально из-под носа. К тому же из-за того, что он почти год заставлял своё тело работать на износ, ему пришлось вообще бросить сквош.

Впрочем, даже оставив спорт и поступив в Гарвардский университет, Тал Бен-Шахар не оставил своих привычек: по-прежнему стремился делать всё идеально, по-прежнему не прощал себе ни единой ошибки. Вот что он сам говорит в своей книге «Парадокс перфекциониста»⁸:

«Я должен был прочесть каждый учебный текст от корки и до корки. Должен был получить наивысший балл за каждый доклад и каждый тест. Из-за этого, как вы знаете, я не спал ночами; но дело в том, что даже после того как доклад бывал отправлен, а тест сдан на проверку, я всё равно какое-то время не мог спать: теперь уже из-за тревоги, что оценки за них будут недостаточно высокими».

В результате он всё время получал наивысшие баллы и всё время был несчастлив. Потом он и вовсе возненавидел сам процесс обучения. Однажды Тал Бен-Шахар почувствовал, что, несмотря на стремление всё делать идеально, он уже больше не может выносить самого себя: уставшего и душой, и телом и с каждым днём всё более несчастного. Он начал изучать свои собственные чувства и после долгих изысканий понял вот что: его постоянно толкала вперёд

⁸ Тал Бен-Шахар, «Парадокс перфекциониста», МИФ, 2014.

одержимость идеалом, и при этом он постоянно тревожился, ощущая собственную неполноценность на фоне этого идеала. Это разрушало его жизнь.

Тал Бен-Шахар, изучивший позитивную психологию на собственном опыте, сегодня профессор кафедры психологии Гарвардского университета. И он всегда советует своим студентам не становиться такими же несчастными перфекционистами, каким он сам был когда-то. Он говорит: «Если вы откажетесь от своего перфекционизма, то мир ни в коем случае не рухнет. Напротив, вы станете жить гораздо лучше и намного больше радоваться такой жизни».

Я согласна с его словами на 100 %. Перфекционист, который не умеет мириться с собственными ошибками, не познает радости жизни. Ведь он ежедневно ставит перед собой крайне высокие цели, посвящает им всё своё время, но не достигает их – и наслаждение жизнью для него становится делом невозможным. Он словно школьник, который не может сегодня позволить себе расслабиться, потому что у него завтра контрольная.

Беда в том, что у перфекциониста контрольная каждый день. И, что ещё хуже, каждый день перфекционисту необходимо получать за неё пятёрку. Фразы вроде «Ошибся? Ну ничего, бывает» для него – нонсенс. Он уверен: стоит ему допустить даже крошечную ошибку, все окружающие отвернутся от него и этим нанесут ему смертельный удар.

Поэтому перфекционист мечтает быть идеально готовым ко всему и никогда не совершать ошибок. Перед поступлением в университет он хочет заранее вызубрить всё, что может ему понадобиться в учёбе. Перед выходом на работу он стремится продумать все ситуации, которые могут случиться с ним. А перед тем, как стать родителем, он намерен подготовиться абсолютно ко всему, что ждёт его после рождения ребёнка. Перфекционист считает, что нельзя жениться, пока не купил квартиру, и заводить детей, пока не получил начальное экономическое образование. Однако пока он рассуждает: «Что, если всё будет вот так?», «А что, если всё будет иначе?», – составляет списки всего, что может случиться, и усердно готовится к этому, он так ничего толком и не начинает. Перфекционист проводит всё своё время готовясь к жизни. Но беда в том, что если вы считаете, что делать что-то можно лишь после того, как всесторонне к этому подготовились, в итоге вы не сделаете и шага. Ведь на самом деле мы не знаем, что случится завтра, и не можем ни предсказать, ни предотвратить риски нового дня.

Экзамен на водительские права считается сданным, если вы набираете в нём 60 баллов или больше⁹. Но как сильно будут отличаться процессы подготовки к экзамену у того, кто одержим идеей не допустить во время сдачи ни единой ошибки, и у того, кто думает: «Да что там, главное – набрать не менее шестидесяти очков»! Стоит ли готовиться так, словно потеря вами даже одного балла будет катастрофой? Разве вам недостаточно для успеха просто набрать 60 очков?

Вот и в жизни так же. Как бы мы ни старались, Идеальная Готовность недостижима. Если вы вознамеритесь перед поступлением на работу заранее получить все специальности, которые могут вам пригодиться, то вы и после 30 лет будете безработным. Если соберётесь жениться только тогда, когда обзаведётесь собственным домом, то мечта о свадьбе может так и остаться мечтой. Так что не ждите идеального момента: начинайте действовать сейчас.

Однажды младшая коллега сказала мне со вздохом:

– У меня в доме ещё столько всего не хватает!

В самом деле, когда создаёшь семейное гнездо с нуля, в свадебной суматохе о многом забываешь. Коллега жаловалась, мол, нужно ещё столько купить, а денег на это всё нет, и это расстраивает. Вздыхая, она вопрошала, почему нынче даже тарелки так дороги, а я сказала ей в ответ:

– Мне тоже случалось в своё время переживать из-за денег. Но, вспоминая всё это сейчас, я думаю: вообще-то покупать штуки в пустой дом было удивительно весело!

⁹ Сказанное относится к экзамену на получение водительских прав в Республике Корея. – Прим. пер.

Моя память наполнена картинками быта: как я резала фрукты большим мясным ножом, потому что не было другого; как неуклюже мешала рис обычной ложкой, потому что не было лопаточки для риса; как мучилась в магазине – взять то или это, а в итоге покупала дешёвое, потому что не было денег на дорогое, а потом жалела о своей покупке. А затем, решившись, всё-таки покупала домой что-нибудь втридорога – и оно в конце концов не пригождалось и лишь добавляло мне головной боли тем, что просто собирало пыль.

Если в доме нет кое-каких предметов мебели, а на кухне недостаёт посуды – это не смертельно, жить можно. Зато я была так горда и счастлива, когда наконец купила лопаточку или новый нож! Каждый раз, вещь за вещью заполняя свой дом, я чувствовала, что делаю своими силами нечто по-настоящему важное. Это очень меня воодушевляло. Именно тогда ко мне пришло понимание: оказывается, радость от собственного хозяйства – это и вот такие переживания тоже!

Поэтому я ответила моей юной коллеге:

– Всего заранее не предусмотреть, да к тому же, как бы ты ни готовился, всё равно наверняка нужно будет что-нибудь ещё докупать. Вейте своё гнездо понемножку! Торопиться вовсе не обязательно: может ведь получиться и так, что вы в спешке купите разных вещей, а они, скажем, не впишутся в ваш интерьер, и вы потом будете сожалеть.

Фотограф Анри Картье-Брессон оставил нам вот такие слова:

«Всю жизнь я бродил в поисках решающего момента. Но все моменты моей жизни были решающими».

Поэтому я и не жду идеальных времён. В моей жизни всегда оставалось немало пустых углов; я ставила в эти пустые углы радость и так же собираюсь делать впредь. Я планирую идти куда захочу. Но что, если я не успею что-нибудь подготовить к своему путешествию? Что ж, тогда я стану заполнять пустоты прямо на ходу моментами, каждый из которых – решающий.

Сделать всего один шаг



Утром третьего января 2014 года, собираясь на работу, я подумала, что нужно что-то менять. Начали появляться мысли, что мне пора заканчивать с врачебной практикой. Поэтому я попросила моих пациентов отнестись с пониманием к тому, что возьму отпуск буквально на месяц, и закрыла клинику. Я оставляла мою работу: ту, которую меня когда-то не заставили бросить ни первая, замершая, беременность, ни последующее рождение двоих детей.

Несмотря на все мои надежды, симптомы заболевания продолжали усиливаться. В конце концов я окончательно закрыла клинику и уехала на остров Чеджу – полечиться и улучшить своё состояние. Я сняла скромный дом в деревне Сонхыльли, собираясь пожить там одна и сосредоточиться на своём лечении, но сразу же после приезда забросила его. Тем не менее поначалу моё состояние всё равно улучшилось – только за счёт того, что я забралась в чудесную глушь и дышала там свежим воздухом.

Со временем, однако, всё начало даваться мне с трудом. Действие препарата, который я принимала для замедления развития симптомов болезни, длилось не более трёх часов, и мне почти полдня приходилось проводить в постели, ожидая только одного: когда уже можно будет принять следующую дозу. Я меняла одежду по три раза в день, потому что с меня ручьями лился пот. По мере того как слабело действие лекарства, моя вегетативная нервная система¹⁰ шла вразнос, а пульс взлетал выше 120 ударов в минуту. При этом мне было трудно даже перевернуться на другой бок, потому что тело меня не слушалось. Одежда внезапно становилось очень тяжёлым, а когда я пыталась сбросить его, ноги оказывались деревянными, так что и это шло не по плану. Мне не удавалось сдвинуть свои же собственные ноги даже на сантиметр – вот насколько всё было плохо. Помните, я говорила, что кто-то описал ощущения при болезни Паркинсона как попытку шевелиться, будучи по рукам и ногам связанным прочной верёвкой? Так вот, испытать это на собственном опыте оказалось очень болезненно.

Самой большой проблемой стал туалет. Пациенты с болезнью Паркинсона часто ходят в туалет, и ночь для них не исключение. Едва мне удалось сомкнуть глаза, как я чувствовала позывы к мочеиспусканию; я просыпалась, делала свои дела, спала час или два, а потом всё повторялось.

¹⁰ Вегетативная нервная система – это часть нервной системы, управляющая внутренними органами, в том числе кровеносными сосудами, желудком, кишечником, печенью, почками, мочевым пузырём, половыми органами, лёгкими, зрачками, сердцем, потовыми и слюнными железами, пищеварительными железами. – Прим. ред.

Так было и в тот раз. Около часа ночи мне захотелось в туалет, и я проснулась. С трудом поднявшись с постели, я собиралась отправиться в ванную комнату, но мои ноги словно окостенели. Я наклонилась вперёд и едва не рухнула на пол. Эти ноги по-прежнему принадлежали мне, но больше не желали меня слушаться. Туалет находился буквально в двух шагах, вот только у меня не было никакой возможности дойти до него. Обливаясь по́ том от напряжения, не отрывая взгляда от двери туалета, я пыталась сделать шаг, но лишь падала на пол. После нескольких таких падений я всерьёз задумалась о том, чтобы, сидя на полу, словно сломанная кукла, сделать свои дела под себя. Подумать только: взрослый человек, который мочит штаны! Это уже само по себе было и жалко, и ужасно, но что ещё хуже – я была дома совсем одна.

С трудом я встала и, вместо того чтобы и дальше гипнотизировать дверь туалета, воззрилась на свои ноги, а затем медленно попыталась оторвать одну ступню от земли. Она шевельнулась, и это было восхитительно! Не отрывая взгляда от собственных ног, я сдвинулась ещё на один шаг. И вот так, шажок за шажком продвигаясь вперёд, в какой-то момент я всё-таки добралась до туалета. Путь, в хорошие времена занимавший две секунды, сегодня отнял у меня пять с лишним минут, но всё это было неважно, потому что в конце концов я достигла места своего назначения и благополучно со всем справилась.

«Так вот оно что! Один шаг!» – поняла я.

Не фокусироваться на далёкой цели, а смотреть на собственные ноги, находясь там, где ты есть, и делать всего один шаг за раз: это была альфа и омега всей стратегии. Так я узнала, что рано или поздно способна добраться, куда хочу, если только сосредоточусь на том, чтобы идти туда шаг за шагом.

Есть такое выражение: когда поднимаешься по высокой лестнице, главное – не смотреть наверх, или ты вообще никуда не доберёшься. Всё дело в том, что можно на полпути к цели растерять весь энтузиазм и застрять, увидев, как много еще предстоит пройти. А бывает и так, что ты бессильно сидишь на полу, размышляя о том, сколько времени уйдёт на то, чтобы добраться до цели, и в конце концов сдаёшься, так и не начав движение. Но ведь даже тогда, когда ты совсем не можешь идти, всегда можно посмотреть на свои ноги и сделать всего один шаг. Когда поднимаешься, глядя на верх лестницы, слова «Ох, как тяжело!» сами срываются с губ, и продвигаться вперёд становится страшно тяжело. Но странное дело: стоит лишь опустить взгляд и сосредоточиться на том, чтобы сделать один шаг, а затем другой, как перестаёшь думать обо всех трудностях. Это происходит потому, что при таком подходе всё ваше внимание посвящено исключительно одному шагу.

– Сделать один шаг, конечно, легко. Но как быть, если ты выбрал не то направление? И, не зная, шаг за шагом пришёл прямо к пропасти? – однажды жалобно спросил меня пациент.

Я работала с этим человеком несколько лет подряд, но теперь больше уже не могла быть его лечащим врачом из-за собственной болезни. Я поручила его другому специалисту, и после этого мой бывший подопечный позвонил мне в слезах.

– Скажите, доктор, как вам кажется – этот новый врач точно мне подойдёт? Я имею в виду, сможет ли он мне помочь? А если нет, то что мне тогда делать?

Я ответила, что не знаю. Потому что выяснить, подходит ли вам психотерапевт или нет, можно лишь встретившись с ним лично и попробовав начать у него лечиться. Я подобрала для него терапевта, который должен был, на мой личный сочувствующий взгляд, лучше всего ему подойти, но ведь я могла и ошибаться.

– Ну, если этот специалист вам подойдёт, то станете наблюдаться у него, – сказала я. – Если не подойдёт, то пойдёте к другому врачу. Могу утверждать наверняка только одно: если вы продолжите плакать и ничего при этом не делать, как сейчас, то вам точно станет хуже. А я, к сожалению, сейчас не в том состоянии, чтобы продолжать вас лечить.

Все мы ежедневно оказываемся на перепутье и вынуждены выбирать, куда идти. И ясно одно: даже если я не знаю, по какой дороге мне пойти, моя судьба заключается в том, чтобы

сделать своей ту дорогу, на которой я сейчас нахожусь. Никто из нас, говоря «Хочу отношений», не знает, подойдёт ли ему тот человек, которого мы встретим. И даже если до свадьбы всё будет нормально, может случиться так, что после свадьбы всё разладится. Несмотря на это, наша задача – сделать так, чтобы любимый человек превратился в нашего мужа или жену. Конечно, бывает, что выбранная дорога заканчивается тупиком; а может выйти и так, что, приложив все возможные усилия, мы в итоге окажемся на краю пропасти. Однако, если вы, опасаясь всего этого, не сделаете хотя бы один шаг, то вообще никогда не сдвинетесь с места.

По моему личному опыту, неправильных дорог не существует. Если сделанная ошибка нас чему-нибудь научила, то это уже не ошибка. Бывает, оглядываясь назад, понимаешь: ты избрал неверный путь, но в результате твоя жизнь стала богаче, так как ты узнал на этом пути нечто новое. Порой мне случалось злиться, что всё идёт не так, как я хочу, но бывало и так, что гнев придавал мне сил. Если оставить навязчивую идею, что необходимо на всех парах нестись вперёд по кратчайшему из путей, то у вас не будет причин бояться первого шага. Кроме того, если вы достигнете места назначения самым первым, то вам не с кем будет разделить радость победы – что в конечном итоге довольно печально.

Поэтому не сдавайтесь никогда. Наберитесь храбрости и сделайте первый шаг. У меня ушло пять минут на дорогу до туалета, но, добравшись до него, я заплакала от счастья. Кто бы вы ни были, в какой бы ситуации ни оказались – вы узнаете, когда наступит время сделать шаг. Узнаете тот самый момент, о котором потом говорят: «Как здорово, что мне хватило на это смелости».

В начале всем трудно



Я получила свои водительские права в 1999 году. Когда это произошло, мне многие говорили, мол, обычно все получают права лет в 20, а ты так поздно, после 40! Меня спрашивали: «Вы что же, всё это время были без машины?» или «А я думал, доктор, что у вас права хоть на полочке, да лежат!».

Возможно, причиной тому, что я так долго избегала вождения и даже не помышляла о получении прав, была смерть моей старшей сестры: она погибла в ДТП. Тем не менее я была уверена: раз все вокруг так спокойно водят машину, значит, и я, если уж сяду за руль, тоже стану водить хорошо. На свои двигательные нервы я, в конце концов, не жаловалась и считала, что справлюсь не хуже прочих.

Но оказалось, что мне почему-то страшно тяжело даётся вождение – то самое вождение, с которым все вокруг справлялись без проблем. Однажды утром, когда я ехала на работу, в машине вдруг что-то застучало, а из-под капота и от колёс начал подниматься дымок. Когда я позднее, добравшись до клиники, осмотрела автомобиль, то обнаружила, что всё это время ехала на ручнике, и похолодела от испуга. В другой раз дочка попросила меня отвезти её с друзьями в парк развлечений. Я была уставшей; когда мы заезжали по пандусу вверх на парковку, то машина вдруг покатила назад, так что я едва не ударила автомобиль, ехавший за нами следом. У меня в салоне в этот момент сидели четыре пассажира. А ещё однажды я целый час ехала с открытым багажником, возвращаясь домой с работы.

И чем дальше, тем больше становилось таких вот неловких моментов. Но только после того, как меня в один прекрасный день едва не протаранил грузовик, я наконец-то догадалась: может быть, я просто боюсь водить?

Изначально я полагала, что справлюсь благодаря уверенности в себе и по ходу дела разберусь, что к чему с автомобилем. Но спустя шесть месяцев сплошных ошибок, о которых и подумать не могла, мне пришлось признать: я абсолютный чайник. Так что, для того чтобы предотвратить потенциальные ДТП, я стала ездить с большим знаком «Неопытный водитель» на заднем стекле автомобиля. Затем мне диагностировали болезнь Паркинсона, я решила, что из всей этой затеи ничего не выйдет и в конце концов просто вернула автомобиль мужу.

Впрочем, по словам одного моего коллеги, в последнее время даже неопытные водители стараются особо не пользоваться знаком «Неопытный водитель». Хуже того: существуют люди, которые, узнав, что за рулём женщина, начинают высказывать ей, что, мол, ездить она не умеет, и зачем она вообще мешает нормальным водителям, и предъявлять ей прочие бессмысленные

претензии. Я была поражена, услышав об этом. В чём виноват человек, который, чтобы избежать опасных ситуаций на дороге, сам предупреждает окружающих, что он неопытный водитель? Ведь все эти люди и сами когда-то были новичками, так зачем же теперь вести себя так, словно они с самого начала всё делали идеально?

Вначале всем трудно – это общеизвестное правило. И пока не разберёшься во всём как следует, обязательно будешь ошибаться – это удел любого новичка.

Потом меня поразила моя собственная дочь.

– Мне ужасно обидно, – сказала она. – Вот у тебя, мама, всё получается, а у меня – нет!

Я была опытнее своей дочери на целых 30 лет. За все эти годы после бессчётного количества проб и ошибок я, безусловно, научилась кое с чем справляться; но у меня в голове не укладывалось, зачем ей было сравнивать нас двоих. Я сказала дочке:

– Это абсолютно нормально, что у тебя пока не всё получается. Ты же только начинаешь жить. Зачем ты сравниваешь себя со мной? Мне-то уже за 30! Да у меня, как, кстати, и у папы, в твоём возрасте было гораздо больше неудач, чем у тебя сейчас!

Только после этих слов дочка немного успокоилась; а у меня вдруг возник вопрос. Почему, собственно, новичку так трудно признать себя новичком, и зачем он считает, что обязательно должен всё сразу знать? Почему он думает, что быть профессионалом и обладать всеми необходимыми навыками следует с самого начала? И почему он так легко фрустрируется, если ошибся хоть немного?

С другой стороны, менеджеры в компаниях не любят нанимать вчерашних студентов. Вместо этого они предпочитают сотрудников с опытом, которые уже ко всему готовы и могут приступить к исполнению своих обязанностей сразу же, как выйдут на работу. Если спросить такого менеджера, почему он не хочет брать на работу вчерашнего выпускника, то он ответит вопросом на вопрос: а насколько быстро этот выпускник всему научится и начнёт работать как следует? Чтобы выживать в условиях жёсткой рыночной конкуренции, всякой организации необходимо всё время быть на шаг впереди остальных – а для этого, как мы понимаем, нужно максимально быстро получать результаты. При подобном раскладе у компаний нет времени на то, чтобы ждать, пока новички наберутся опыта. Вот и выходит, что они в нашем обществе, так или иначе, оказываются людьми второго сорта. Времена, когда мы могли позволить себе с пониманием относиться к медлительности тех, кто делает что-либо в первый раз, и ждать, пока они всему научатся, безвозвратно миновали.

Несмотря на всё это, я, напротив, посоветовала дочке высоко нести своё знамя новичка в компании. Неопытный водитель сидит, сжав руль обеими руками, и глядит строго вперёд; после поездки ему даже бывает трудно ходить, – настолько он зажат. Он не может себе позволить глядеть по сторонам. Он цепенеет от напряжения. Вот поэтому, когда только начинаешь водить, уже через час ты весь выматываешься – новичок есть новичок. Допустить ошибку за рулём или не справиться с управлением – это не шутки. Поэтому необходимо обязательно предупреждать окружающих. Даже несмотря на то что это принесёт вам некоторое неудобство, если вы воспользуетесь знаком «Неопытный водитель» – люди станут пропускать вас, давать дорогу во время манёвров и прочими способами считаться с вами. Точно так же и в компаниях должно поощряться, когда новички открыто признают, что ещё многого не знают, и сами активно обращаются к более опытным сотрудникам с просьбами их учить. При таком раскладе опытный коллега хоть чему-нибудь да обучит новенького. По моему опыту, не бывает таких сотрудников, которых не растрогал бы вид новичка, который отчаянно волнуется и при этом готов прилежно учиться. Всё потому, что все мы, только придя в компанию, испытывали те же самые трудности.

Испытывала их и я. Однажды пациент спросил меня:

– Доктор, а вы видите, что сильно изменились?

Как же не видеть. Когда только начала практиковать метод психодрамы, я знала теорию, но у меня не было опыта и поэтому, говоря с пациентами, заикалась от волнения. К тому же, когда я пыталась сказать что-нибудь эффектное, то это звучало ненатурально, так что в результате я лишь повторяла выводы из теоретического анализа. Однако пациенты, несмотря на всё это, не уходили от меня к другим, более продвинутым специалистам.

Тому была единственная причина: они чувствовали, что, хотя мне не хватало опыта, я искренне стремилась им помочь. Ну а если уж даже мои пациенты видели, какой я новичок, то что и говорить об остальных людях!

Так что давайте перестанем, стиснув зубы, притворяться, что знаем больше, чем на самом деле, да поднимем повыше своё знамя новичка! Не будем расстраиваться или робеть, допустив ошибку, а попробуем сказать: «Я не умею. Пожалуйста, покажите мне, как надо! Я буду прилежно учиться». И тогда со временем мы всему научимся.

Ведь только пока мы новички, нам можно ошибаться на всю катушку. Чем больше есть на свете людей, которые в своё время прошли через бесконечное множество проб и ошибок, тем быстрее движется прогресс. Если бы я вернулась в те времена, когда была новичком, то сбросила бы груз вины со своих плеч и просто наслаждалась тем, что шаг за шагом изучаю нечто новое. Ведь в этом и заключается вся прелесть знака «Неопытный водитель».

Если закрывается одна дверь, открывается другая



Ровно 47 лет назад¹¹, как раз накануне своего поступления в университет, моя старшая сестра погибла в автокатастрофе. Через месяц, когда я ещё не успела даже отгоревать по ней, скончалась наша бабушка, а я сама перешла в выпускной класс старшей школы.

Мне нужно было держаться. Когда-то мы с сестрой пообещали друг другу, что она станет историком, а я врачом; и теперь я должна была учиться как сумасшедшая, хотя бы для того, чтобы исполнить обещание, данное сестре. Так я попала туда, куда и собиралась, – в медицинский университет, но вдруг ощутила, что всё это бессмысленно. Мне было буквально не вынести того, что я осталась одна и что рядом со мной больше нет сестры, которая больше всех обрадовалась бы моему поступлению.

Теперь, вспоминая те дни, я понимаю: после гибели сестры, говоря себе, что должна держаться, я отчаянно подавляла внутри себя вообще все чувства, даже горе. И после поступления это горе просто разорвало меня изнутри. Раз начав тосковать, я уже больше не могла остановиться. Моя сестра столько мечтала сделать! Я думала: «Да зачем вообще стараться жить в этом мире, который в одно мгновение взял и избавился от неё?»

Однажды, когда я бродила, словно лунатик, по дому, размышляя о том, насколько всё бессмысленно, ко мне подошёл мой двоюродный брат.

– Хэ Нам, – сказал он, – жизнь состоит не только из белых полос. Но когда кончается одна полоса, то начинается соседняя, а когда кончается и она – ты просто перестраиваешься в следующий ряд. Наша жизнь – это многополосное шоссе, по которому нужно ехать до самого конца, понимаешь?

Когда наше с сестрой будущее оборвалось вместе с её смертью, я думала, что теперь всё кончено, но брат хотел сказать мне вот что: это ещё не конец пути. И помимо исчезнувшей дороги существовало ещё бесконечное количество других. В тот момент я не могла ясно осознать его слов, но всё же они сильно меня утешили. Так или иначе, это был не финал, а значит, мне следовало попытаться жить заново.

Что ж, раз мне пришлось продолжать свой путь, то нужно было сделать это максимально увлекательно. Поэтому в течение следующих шести лет, окончив сначала отделение доврачебной, а потом и медицинской помощи, я жила изо всех сил. Интернатуру я прошла с блестящими

¹¹ На 2022 год.

оценками и считала, что наверняка останусь работать в университетской клинике. Я мечтала о том, как получу ученую степень и однажды стану профессором.

Однако вместо меня в ординатуру выбрали другого человека, а мне пришлось покинуть университет. Я слушала рассказы о том, какой я замечательный специалист, которому всё удаётся, и у меня создавалось ощущение, что, может быть, я и хороший сотрудник, вот только совершенно бесполезный. Мои отчаяние и разочарование невозможно было описать словами.

Вместо университетской клиники я выбрала Государственную психиатрическую больницу (в настоящее время Государственный центр психического здоровья). Прошла по ней, вышла на улицу – и заплакала. Я не могла поверить, что вынуждена буду получать степень ординатора в этом месте. Как вообще меня, мечтающую работать в университетской клинике, сюда занесло? Чем больше я думала об этом, тем более несправедливым это казалось. Меня душил гнев.

Но и в самом деле: не попробуешь – не узнаешь. За три года ординатуры в Государственной психиатрической больнице я приобрела настолько разнообразный опыт, какого и представить себе не могла. Психиатрические заболевания, оказывается, лечились не только медикаментозно, но и с помощью таких методик, как психодрама, арт-терапия и психоанализ. Это всё был драгоценный опыт, который я совершенно точно не сумела бы получить, оставшись работать в университетской клинике. В особенности, конечно, это касалось психодрамы, которую тогда ещё практически не применяли. Поэтому когда я начала использовать её как метод лечения, стала постепенно запоминаться людям. Но дело было не только в психодраме. Позднее, когда я уже сама руководила ординаторами и обучала их, то научилась ещё большему количеству вещей: ведь для того чтобы учить других, мне приходилось постоянно штудировать научные труды и знакомиться с разнообразными клиническими случаями.

Когда я не смогла остаться в университетской клинике, я была в отчаянии, считая, что моя жизнь снова закончилась. Но в Государственной психиатрической больнице, на которую, как на соседнюю полосу, мне пришлось перестроиться, я получила огромный опыт. Там я сумела понять, что мне интересно, разобраться, что же я умею делать хорошо, и даже поделиться с тем, чем хотелось бы заниматься в дальнейшем. Если бы я осталась в университетской клинике, то считала бы, что следует ехать по накатанной колее. На новой же полосе, которая началась для меня после окончания белой, как мне казалось, полосы, я обрела ещё большее количество возможностей и научилась таким вещам, о которых раньше даже не думала.

Люди считают, что непременно должны получать всё, чего хотят. Поэтому если мы вдруг не получаем желаемого, то чувствуем, что потерпели неудачу – хотя в реальности существовало множество иных вариантов. Но ведь наша неудача – это всего лишь одна закрытая дверь, не больше и не меньше. К тому же когда одна дверь закрывается – открывается другая. Поэтому совершенно нет причин опускать руки, даже если белая полоса в вашей жизни закончилась. Ведь, как сказал мой двоюродный брат, когда одна полоса заканчивается, ты просто перестраиваешься на соседнюю, а если закончится и она – то тебя ждёт следующая. И на этой полосе вы, как и я когда-то, можете получить ещё больше возможностей – таких, о которых вы и подумать не могли.

Честное слово: жизнь – это «пока не попробуешь, не узнаешь». И «до конца дойдёшь – до конца поймёшь» – это тоже жизнь.

Настоящая причина жить той жизнью, какой хочешь



Есть два вида живых существ на этой планете, которые ненавидят подчиняться. Одно из них – древесная лягушка, а другое – человек. В корейской народной сказке зелёный лягушонок отправляется на запад, когда мама-лягушка велит ему идти на восток, и вскакивает со своего места, когда она велит ему сесть. У людей то же самое. Если мне прикажут что-то делать, я сразу же теряю желание этим заниматься и, угрюмо буркнув «Попробую», из принципа не стану браться за дело. Люди, которых в детстве мама сажала за стол и говорила: «Учись давай!», – а они отвечали ей: «А вот и не буду!», – и закрывали учебник, – меня сейчас поймут.

То, почему мы не хотим что-либо делать, если нам это приказывают, вполне объяснимо. Все мы стремимся сами контролировать свою жизнь. Получая приказ от другого человека, мы ощущаем, что, подчинившись, передадим ему контроль над нашей жизнью. Поэтому, когда нами пытаются управлять, мы стараемся избавиться от этого управления. Мы как бы выражаем протест: «Эй, смотри-ка, я не из тех, кто делает, что ему скажут. Я сам управляю своей жизнью!»

Вообще-то, автономность – одна из важных инстинктивных потребностей человека. Мы стремимся быть хозяевами своей жизни, предотвращая чужое вторжение и защищая свою территорию. Первые слова, которые чаще всего произносит человек после рождения, – это «нет» или «не буду». Если ребенок сыт, то сколько его ни корми, он будет отворачиваться и всё выплёвывать; если он не хочет спать, вы не заставите его заснуть. И если ему будет хоть сколько-нибудь неудобно у вас на руках, то он обязательно станет громко плакать, требуя, чтобы вы уложили его поудобнее. Таким образом, воспитание – это не что иное, как удержание того, кто хочет всё делать по-своему, в рамках того, что мы называем социумом. Однако чрезмерный контроль в этом процессе наносит серьёзный ущерб автономности. Безусловное подчинение тем, кто даёт нам близость и любовь, заставляет нас испытывать одновременно бесконечную привязанность и бесконечный же гнев в их адрес, что может изрядно дезориентировать.

Тем не менее все мы выросли на речах о том, что свобода – это хорошо. Мы усвоили, что каждому следует свободно выбирать, где ему учиться и кем работать, свободно вступать в отношения и свободно решать, нужен ли ему брак или нет. Однако в действительности людей, которые считают себя свободными, крайне мало. Всё потому, что мы живём, ориентируясь на мнение родителей, учителей... да и просто людей в целом. Мы никогда не задумываемся о

том, чего по-настоящему хотим. Мы лишь упрямо настаиваем на своих стремлениях, а затем пугаемся, спрашивая себя: «Что, если я потерплю неудачу?»

Так и получается, что со стороны всё выглядит, словно мы успешно вписаны в социум, но при этом внутри нас множится гнев. Мы сами себе бываем противны своей пассивностью, вызванной боязнью чужого мнения. А если нами в таком состоянии кто-нибудь попытается управлять, то мы чувствительноотреагируем уже на саму эту попытку. В такие моменты нам кажется, что другие люди не только нас не уважают, но и попросту вертят нами, как хотят. В частности, те дети, которые росли под сильным контролем родителей, став взрослыми, как правило, не переносят чужого контроля.

У меня была пациентка, начинавшая все консультации с рассказов о своих отношениях с родителями и свекровью. Страдания её были типичными для невестки в семье традиционного уклада. Начиная сеанс словами «мой отец», «моя мать» или «моя свекровь», она открывала мне душу, рассказывая обо всей боли, которую они причиняли ей, вместе с леденящими душу подробностями, а потом оказывалось, что наша сессия подошла к концу. И её родня по мужу, и её собственная семья были людьми очень строгими и навязчивыми. Я задавалась вопросом: как она вообще живёт, терпя то, о чём и говорить-то порой было невозможно?

И всё-таки по-настоящему в этой пациентке меня беспокоило кое-что другое. Она больше года ходила ко мне на терапию, но в её историях не было её самой. Она говорила лишь о том, что ей довелось вытерпеть от этих людей, либо о том, что с ней случалось, пока она была рядом с ними.

– В ваших рассказах нет вас. Это всё – истории о других людях, – сказала я ей однажды.

Вместо того, чтобы пересказывать историю других людей, я предложила ей начать писать свою собственную. Рассказывать не о том, как её дергали, словно неодушевлённый предмет, и не о том, как она из-за этого и шагу не могла ступить, а хотя бы об одной какой-нибудь вещи, которую она сама сделала в этих обстоятельствах. Ответом мне был взгляд, полный изумления. Только в этот момент моя пациентка осознала, что всю жизнь прожила, считая, что должна подчиняться и идти, куда ей скажут, в результате чего полностью отказалась от самой себя.

Во время последующих сессий она начала сокращать рассказы о своих родных и вместо этого стала больше говорить о своих желаниях. Спустя ещё два года она принесла мне хорошие вести: ей удалось открыть маленькое кафе. Само собой, проблемы с семьёй мужа и с её собственными родными это не решило, и они отнюдь не перестали говорить ей: «Ты наша дочь, ты наша невестка, так что ты должна жить так, как мы тебе скажем». Её обстоятельства жизни не поменялись; поменялось её мышление. Она решила написать свою собственную историю, вместо того чтобы рассказывать истории других людей.

Писать собственную историю – значит жить самостоятельно. Это означает, что даже если кто-либо вдруг станет обращаться со мной грубо и попытается мной управлять, то меня это не поколеблет. Для этой женщины быть самостоятельной означало не пытаться понять тиранию своих родителей и нелепые требования свёкров, а сопротивляться хотя бы немного там, где это было возможно, и слушаться там, где она не видела другого выхода. Энергию, которую пациентка раньше тратила на подчинение другим людям, она вложила в своё дело и в то, чтобы жить наконец своей жизнью.

Поэтому я и говорю пациентам: чтобы жить, не поддаваясь чужому влиянию, направьте своё внимание на себя. Предлагаю мыслить следующим образом: «Я делаю это не для того, чтобы соответствовать чужим ожиданиям, а потому, что это необходимо мне самому». Даже если вы занимаетесь чем-либо неприятным, следует думать об этом так: «Это моя работа» или «Я быстро с этим разберусь и закончу», а не «Ничего не поделаешь, надо так надо». Таким образом, мы становимся субъектами, хозяевами своих дел.

На свете полно неприятных задач, которые при всем нежелании нужно делать. Если бы нам было весело и интересно на работе, то мы, пожалуй, должны были бы ещё и доплачивать

за трудоустройство. Однако на работе платим не мы, а нам – за то, чтобы мы порой занимались тем, что терпеть не можем. Тем не менее мыслить: «Если бы не необходимость обеспечивать семью, ноги бы моей в этом офисе не было», – нельзя. Если вы будете так думать, то в конце концов превратитесь не в хозяина своей жизни, а в жертву обстоятельств, которую на верёвке волокут на каторгу. Напротив, если вы, сказав себе: «Сейчас сделаю!», – быстро справитесь с неприятной задачей, то у вас останется время на то, чтобы встретиться с приятными вам людьми, отправиться туда, куда вы давно хотели, или заняться любимым хобби.

В отношениях с людьми работает тот же принцип. Если нам необходимо подстраиваться под человека, на которого и смотреть-то не хочется, мы сразу ощущаем себя жалкими и подбострастными. Попробуйте поработать над своей реакцией, например: «Я стану смеяться не потому, что так хочет этот человек, а потому, что хочу разрядить атмосферу». В любой ситуации старайтесь сделать себя субъектом, а не объектом. Вот почему я спросила своего пациента, который однажды заявил, что он лучше умрет, чем станет во время корпоратива смеяться над шутками неприятного ему начальника:

– А почему, собственно, вам и не улыбнуться ему слегка? Я вижу, что вы тратите слишком много энергии на человека, который потом не будет иметь никакого значения в вашей судьбе. И не жалко ли вам тратить эту энергию на то, чтобы злиться на начальника, испытывать неудобство каждый раз, когда вы его видите, и раздражаться на людей, которые под него подстраиваются? Не похоже, чтобы вы всерьёз хотели потратить на это свою жизнь.

Безусловно, я хорошо понимаю, что смеяться над дурацкими шутками начальника нелегко. И знаю, сложно бывает избавиться от ощущения, что в такие моменты вы попросту пресмыкаетесь перед ним. Однако, если вы станете его ненавидеть и всячески избегать, это лишь усугубит ситуацию. Попробуйте решить проблему, не погружаясь с головой в ее причины. Как бы ни был несправедлив этот мир, решать ваши проблемы всё равно вам. Ни родители, ни семья, ни супруги не смогут сделать это за нас. Так что необходимо перестать обвинять других людей и смириться, что никто, кроме нас самих, нам не поможет. Только тогда мы сможем писать свою историю, а не чужую, и жить своей жизнью, а не чужой. Между тем, что мы терпеть не можем, и тем, что нам нравится; между человеком, с которым нам противно рядом стоять, и человеком, с которым мы хотели бы провести свою жизнь, – между этими крайностями существует множество точек соприкосновения. Самостоятельно с ними разбираться и самому находить между ними компромиссы – не это ли и есть жизнь взрослого человека?

О чём я сожалею больше всего



Это было много лет назад. К нам в клинику приехала на лечение бабушка из далёкой деревни. Зайдя в мой кабинет, она довольно долго озиралась по сторонам, а потом осторожно спросила меня:

– Извините, а... где же доктор?

Доктором была как раз я, поэтому задумалась, а почему же она вдруг задала мне подобный вопрос? По всему выходило, что для этой бабушки я не выглядела врачом, даже несмотря на то что на мне был белый медицинский халат. Всё потому, что бабушка прожила жизнь в мире, в котором все главные роли занимали мужчины, и мысль о том, что женщина тоже может быть врачом, была для неё нонсенсом. Конечно, теперь мир изменился. Доля студенток в медицинских вузах превысила 30 %, и на столько же увеличилось количество женщин-врачей. Но, даже несмотря на это, мои младшие коллеги нередко признавались, что боятся рожать детей. Они говорили: надо и практиковать, и писать научную работу, и разгребать остальные дела – когда в этом графике рожать и растить ребёнка? К тревоге о том, что они не сумеют как следует позаботиться о ребёнке, примешивалось беспокойство, что их не будут повышать по карьерной лестнице, а потом и вовсе уволят: ведь они неизбежно станут хуже работать. Как я понимаю эти тревоги! Сколько бы ни говорили, что мир поменялся, но жизнь работающей мамы по-прежнему тяжела. По этой причине у меня и не поворачивается язык говорить моим младшим коллегам женского пола, мол, пора бы вам уже завести ребёнка.

Я вышла замуж за однокурсника, когда была ещё интерном, и сразу забеременела. Время было такое, для будущих мам послабления в работе не предусматривались, и мне говорили: «Терпи, во время беременности всем тяжело». А однажды у нас была операция, и в это же время нескольким пациентам отделения интенсивной терапии потребовалась сердечно-лёгочная реанимация. Трое человек находились на грани жизни и смерти, ситуация была критической, и я не могла сидеть сложа руки, в то время как мои коллеги и старшие врачи бегали туда и обратно по отделению. Я схватила мешок Амбу¹² и, когда состояние одного из пациентов снова начало ухудшаться, подбежала к нему и начала делать непрямой массаж сердца. В какой-то момент я ощутила, как у меня в животе что-то сжалось, но выбора, кроме как продолжать реанимацию и надеяться, что с ребёнком всё в порядке, у меня не оставалось. Ведь невозможно заявить: «Я беременна!», – и бросить умирающего на твоих руках человека.

Все наши пациенты, к счастью, выжили той ночью. У меня же случилось кровотечение, а за ним выкидыш. Такое было со мной впервые. Я пожалела о том дне, когда стала врачом. Я рыдала, оплакивая моего ребёнка, которого не сумела сохранить и которого не потеряла бы,

¹² Ручной аппарат для искусственной вентиляции лёгких.

не начини тогда сердечно-лёгочную реанимацию. Ещё долгое время я не могла оправиться от шока, вызванного этой потерей.

Однако время действительно лечит. Не успела оглянуться, как у меня уже родилось двое детей, и я стала жить, совмещая заботу о них с карьерой врача. Мои дни пролетали сплошной чередой, занятые работой, домашними делами, воспитанием детей и заботой о родителях мужа. Тем не менее, поскольку муж и семья мне не помогали, не было ничего удивительного в том, что одна из моих четырёх ролей – врача, домохозяйки, мамы, невестки, – мне всё время не удавалась, хотя я и стремилась к тому, чтобы хорошо исполнять их все. Причём несмотря на то что я выкладывалась на полную, ни на работе, ни дома ни одна душа этого не замечала. К тому же я чувствовала себя плохой матерью из-за того, что не могу как следует заниматься воспитанием своих детей, и поэтому не осмеливалась жаловаться. Тем временем и забота о детях, и работа в госпитале, и дела по дому начали становиться для меня чем-то вроде домашнего задания, которое ты ненавидишь, но должен выполнить.

Моей первой мыслью с утра было: «Как мне дожить до вечера?», – и я начинала свой день с тяжёлого вздоха. В какой-то момент я вообще разучилась улыбаться. Всё глубже погружаясь в позицию жертвы, обвиняя своего мужа, семью и жестокий мир, я думала: «Да почему вообще я должна одна со всем этим справляться?»

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю: не будь у меня всех этих сложностей тогда, может, и меня нынешней сегодня бы не существовало. И всё равно мне до боли жаль себя прошлую, которая тянула ненавистную ляжку из чувства долга и ответственности.

А больше всего я сейчас сожалею о том, что в то время не умела радоваться жизни. Я не только не наслаждалась временем, которое проводила с сыном и дочкой, а изводила себя мыслями о том, что я плохая мать, которая мало присутствует в жизни своих детей. Я работала и училась, не ощущая от этого никакой радости, словно надо мной стоял надсмотрщик с бичом. Решись я радоваться жизни, наверное, разделила бы все свои дела на те, что могу сделать, и на те, что не могу, и обратилась бы к своей семье за помощью, – но я не могла. Решись я радоваться, приходила бы домой и первым делом обнимала бы своих детей и заглядывала им в глаза, а уж потом торопилась бы приготовить ужин, – но я не могла. Решись я радоваться, первым делом, выходя из дома утром, находила бы секунду на то, чтобы посмотреть на небо, чтобы потом встречать пациентов с улыбкой... но я не могла.

Ещё удивительнее то, что если бы кто-нибудь спросил меня, что же я получила за отказ от всего светлого в моей жизни, то мне нечего было бы ему ответить. Моя позиция жертвы и моё самобичевание в те дни отнимали у меня всю радость и оставляли после себя лишь усталость и гнев. Догадайся я тогда в процессе самообвинения и виктимизации попробовать радоваться жизни – и не сожалела бы сейчас о том времени так сильно.

Если вам в какой-то день не удалось заставить вашего ребенка помыться и вовремя лечь спать, в этом нет ничего страшного. Бывают даже и такие дни, когда мы, заработавшись, не успеваем приготовить полноценный ужин для пожилых родителей. Попросить мужа присмотреть ненадолго за ребёнком – нормально; а в освободившееся время хорошо было бы встретиться и поболтать с друзьями. Неужели у вас действительно не найдётся ни минуты на то, чтобы посмотреть фильм, который вам хочется, или послушать любимую музыку? Стоит только решиться – и всё то, что мы можем себе позволить, превращается в маленькие, но бесконечные радости жизни.

Если вам ничего не хочется делать, то с вами ничего и не произойдёт. Одна моя знакомая работающая мама, когда совсем уставала, парковалась возле дома и затем около часа просто тихо сидела в машине, слушая любимую музыку. Своим домашним она при этом говорила, что стоит в пробке и поэтому задерживается. Я сказала этой женщине, что она молодец.

Получение радости от жизни начинается как раз с того, чтобы поменьше говорить «я должен» и почаще говорить «я хочу». Талантливый человек не превзойдёт старательного, но и

старательный проиграет тому, кто умеет радоваться. Да и не жалко ли растратить свою жизнь лишь на чувство ответственности и вины?

Вернись я сейчас в те годы, смотрела бы не вблизи, а вдаль. Я бы больше берегла себя. Я бы слушала свою любимую музыку. И обязательно разрешала бы себе минуты сладкого отдыха, как только появлялась возможность.

Перестань говорить, что ничего не выйдет



В прежние времена, если чей-нибудь сын вдруг поступал в престижное учебное заведение или выдерживал экзамен на государственную должность, на входе в деревню вывешивали большую табличку, извещавшую об этом, и закатывали пир на весь мир. Это делали для того, чтобы жители могли порадоваться за студента, который, так сказать, попал из грязи в князи. Но в наши дни со дна в княжеское сословие никто уже просто так не попадает. Сейчас условием для поступления в престижный университет являются платёжеспособность дедушки, невозмутимость папы, а также умения мамы оперативно искать информацию. Богатый дедушка необходим затем, что папа в одиночку всё равно не потянет репетиторов; ну а маме ребёнка в этом раскладе остаётся роль мастера информационного кунг-фу по вопросам поступления. Всё это говорит о том, что даже при наличии средств молодому человеку сегодня всё равно очень сложно поступить в престижный вуз и затем продвигаться по социальной лестнице.

Пропасть между богатыми и бедными только растёт, и перепрыгнуть её нелегко. Перспективные молодые люди чувствуют, что, как бы они не бились, их будущее всё равно уже определено достатком семьи, в которой они родились, и у них опускаются руки. Более того, им начинает казаться, что любые усилия бесполезны. И не случайно мы всё чаще слышим от окружающих полные иронии слова: «Ах, да что толку суетиться!» Основная эмоция, которая доминирует в нашем обществе в настоящее время, – коллективное чувство беспомощности.

В психологии беспомощность – это состояние бессилия либо такого ничегонеделания, при котором нам кажется, что мы не можем своими силами справиться с происходящим. Но чувство беспомощности способно превратить нашу жизнь в кошмар. Самым болезненным ощущением для тех, кто подвергся сексуальному насилию или стал жертвой стихийного бедствия, было то, что они ничего не могли сделать в таких постыдных и страшных ситуациях. Иными словами, самым ранящим для них была как раз их беспомощность.

Однажды ко мне на сессию пришел пациент лет сорока. Его бизнес прогорел, и он считал, что жизнь разрушена, а он сам просто-напросто неудачник. Что бы я ни пыталась ему сказать, мужчина не прислушивался. Напротив, он, казалось, наблюдал за мной с выражением на лице, которое говорило: «Ну посмотрим, как ты с таким справишься!» Он строил свой бизнес, как проклятый, а произошедшая катастрофа выбила его из колеи. Вернуть назад уже ничего, конечно, было нельзя; он безумно разочаровался и сам на себе поставил крест. И вот однажды, пока консультация ещё не закончилась, я сказала ему:

– Представьте, что ваш сын вырос и оказался подобной ситуации. Что бы вы ему сейчас сказали?

Он долго молчал, а потом разомкнул губы и с трудом произнёс:

– Я бы его... похвалил. Сказал бы, что он очень старался.

– Так почему же вы так жестоки к самому себе? – спросила я. – Вы же сами замечательно постарались. Просто сейчас у вас трудный период.

Я попросила его похвалить себя за проделанную работу и дать истощённому телу и разуму немного отдохнуть. Его силы иссякли, ведь он долго трудился; в таком состоянии, конечно, нельзя было начинать ничего нового, следовало дать себе передышку и набраться энергии – что я и посоветовала. Этот человек всегда был немилосердно строг к самому себе, никогда себя не хвалил. После нашего разговора он поощрил себя и позволил себе как следует передохнуть. Перестал называть себя неудачником, а спустя несколько месяцев уже рассуждал, чем же ему теперь лучше заняться. Его положение дел не изменилось, но он поменял свой настрой, прекратил заниматься самобичеванием и начал мечтать о новой жизни. Но больше всего меня обрадовало, что он перестал говорить: «Ясно же, что не стоило и пытаться начинать».

Беспомощные люди хотят, чтобы ситуация вокруг них менялась как-нибудь сама собой, без их участия. Им хочется верить, что обстоятельства внезапно изменятся, и уж тогда они сумеют что-нибудь предпринять. Но этого не случится. Да и может ли что-нибудь поменяться, пока мы так мыслим? Это ведь как толочь воду в ступе. Да, возможно, наше положение останется прежним, но ясно одно: сделав хотя бы шаг, мы по крайней мере можем выбраться оттуда, где так беспомощно застряли, и добраться до другого места, в котором найдутся новые возможности.

Люди обречены на жизнь. Когда умерла моя сестра, я думала, что больше никогда не смогу улыбаться, однако прошло несколько лет, и улыбка всё-таки вернулась ко мне. Если так посмотреть, то всё, что нам остаётся, и есть ответ на вопрос, как нам жить. Психиатр Виктор Франкл – еврей, выживший в Аушвице, – говорил, что даже в самой тяжёлой ситуации, когда у нас отняли уже абсолютно всё, всегда остаётся кое-что, чего у нас никто не может отнять. Это наше собственное право выбирать, как нам относиться к происходящему. Даже когда мы ни над чем не властны, мы всё-таки можем выбирать. Лечь ли нам на кровать и беспомощно рассматривать потолок, или же выйти из комнаты и поискать себе другое занятие.

А дел, которыми можно заняться вне дома, на удивление много. Даже если у вас пустые карманы, вы всегда можете поднять споткнувшегося ребёнка или показать дорогу тому, кто заблудился. Всегда есть возможность подобрать валяющийся мусор и выкинуть окурки в урну. И вот так, шаг за шагом, делая маленькие дела и ничего больше, мы можем начать выбираться из трясины беспомощности. Река жизни иногда течёт так, как нам того хочется, а порой её воды несут нас совсем не туда, куда мы собирались попасть. Этот факт огорчает, но это ещё не значит, что мы вообще ничего не можем сделать. Движение вперёд в какой-то момент обязательно принесёт плоды – пусть даже они окажутся не тем, чего мы ожидали, начиная своё путешествие. И даже плохое событие вовсе не обязательно является плохим: нередко бывает так, что оно приводит нас к неожиданно хорошему исходу. Поэтому не стоит расстраиваться или терять надежду, если ваши усилия не принесли положительного результата прямо сейчас.

Что бы мы ни делали, жизнь не стоит на месте. Она продолжается, как бы мы себя не вели. Продолжается даже тогда, когда мы опускаемся на самое дно беспомощности и твердим: «Как я ни бьюсь, не вижу просвета» или «Не стоило мне и браться за это дело». Кажется, что для нас всех время течёт одинаково, однако спустя 10 лет в зависимости от того, каким было наше мышление всё это время, результаты могут быть весьма различными.

Я уверена, что мужчина, который называл себя неудачником, в конце концов сумел излечиться от своей беспомощности, пусть даже он пришёл ко мне довольно поздно. Ведь тот факт, что он обратился за консультацией, уже говорит о том, что ему совсем не всё равно, что будет с ним дальше.

Глава 2

То, что я не успела, но обязательно должна была сказать своим пациентам



Быть взрослым



Когда мне было шесть, я хотела побыстрее вырасти и стать взрослой, но не знала, как этого добиться. Будучи малышкой, я надела мамины туфли на высоком каблучке и попробовала в них походить, но в итоге упала с лестницы. Я думала: «Может, надо больше есть?», – но, наевшись до отвала, добилась только боли в животе. Пробовала мазаться маминой косметикой и надевать на себя её украшения, но даже так я всё ещё не была похожа на маму.

Однажды я пришла к бабушке и спросила её:

– Что мне делать, чтобы стать взрослой?

– А подождать ты не пробовала? – спросила она.

– Нет, – ответила я.

И тогда маленькая я стала ждать и ждать, и ждать – и в конце концов стала взрослой. Вот только, повзрослев, я захотела снова вернуться в детство. Потому что раньше у меня было куда больше веселья и радости.

Все дети хотят побыстрее стать взрослыми. Поэтому они одеваются, как взрослые, и ведут себя, как взрослые; однако независимо от стиля и поведения, дети всё равно остаются детьми. Чтобы стать взрослым, необходимо ждать. За это время мы успеваем увидеть множество разных вещей и не раз столкнуться с изменчивым миром. В процессе мы узнаём, что такое огорчения и разочарования, а ещё понимаем, что мир не так уж прост, и взрослый человек – это далеко не тот, кто может все беды развести руками.

...Ты вырос. В какие моменты своей жизни ты что-то чувствовал? Вот ты впервые держишь в руках свой паспорт. Вот истратил до последней копейки деньги, которые терпеливо копил или же получил в подарок. Вот тебя больше никто уже не называет школьником. Вот вода в бассейне общественной бани кажется тебе прохладной. Вот ты понимаешь, что этот мир не прогибается под тебя. А вот твои детские мечты растворяются как дым...

Стать взрослым – значит взвалить на себя тяжкое бремя самостоятельного выбора, принятия решений и ответственности. Но ещё взросление приносит нам мудрость и навыки, чтобы добиваться своего в заданных обстоятельствах.

Кем только мы не хотели стать, когда были маленькими. Мы представляли себе, что добиваемся невероятного успеха. Представляли, как становимся кем-нибудь великолепным, на кого люди станут взирать с почтением. А порою воображали себя кем-нибудь вроде матери Терезы: тем, кто жертвует всей своей жизнью ради благих дел. Всё потому, что, несмотря на изменчивость и нестабильность нашего мира, мы чувствовали тогда: возможно всё.

Тем не менее то, какими мы реально стали, довольно мало похоже на тех героев из наших детских грёз. Стать взрослым – значит признать разницу между мечтой и реальностью и преодолеть боль от этого осознания. Но ваша взрослость, ещё не означает, что все сладкие моменты детства исчезли навсегда. Даже если вы уже сильны и мудры, даже если существуют вещи, с которыми, как взрослый, вы вынуждены просто смириться, – всё равно истинно здоровый взрослый должен иногда уметь вернуться в детство.

Здоровый взрослый должен уметь уходить и быть один. Он должен уметь понимать важность человеческих связей. Уметь налаживать отношения с людьми. Уметь любить и доверять.

Здоровый взрослый ощущает себя достойным любви, ценным, настоящим. Он знает, что уникален, и верит, что его идентичность не поколеблется, как бы ни трясло окружающий мир. Он считает себя не беспомощным и слабым, а активным и энергичным. Он видит себя тем, кто умеет принимать решения, кто способен брать на себя ответственность за свою жизнь.

Здоровый взрослый видит мир не простым, как это делают дети, а рассматривает его широко и с разных углов, через призму собственного опыта. Он осознаёт, что мнения, идущие вразрез с его собственным, тоже важны.

Здоровый взрослый умеет обращаться к своей совести и чувствовать вину. Обладает способностью сожалеть о содеянном и прощать самого себя. Он способен искать радость – и радоваться, встречаться с болью – и освобождаться от неё. Он учится добиваться желаемого, и способен решительно отказаться от того, чего достичь не может.

Здоровый взрослый знает, что если ты что-нибудь потерял, то непременно что-нибудь обретешь. Он учится переживать кризисы, находить надежду в отчаянии, учится прощать несовершенство и благодарить за него.

Здоровый взрослый смирился с тем, что жизнь несовершенна, и осознаёт, что человеку следует быть не одному, а вместе с другими. Наш мир сложно устроен, и здоровый взрослый это принимает. Он понимает, что в этом мире невозможно продержаться в одиночку и следует выходить к окружающим – вступать с ними в различные отношения, взаимно сталкиваться, иногда выигрывать, а иногда проигрывать. Взрослый человек пытается отыскать счастье, разумно контролируя собственные страсти, чтобы однажды сделать этот мир лучше.

Становление взрослым в конце-то концов – это процесс избавления от детского чувства всемогущества, которое шепчет тебе, что мир будет таким, как ты захочешь. А ещё это процесс расставания с детскими мечтами о том, что возможно абсолютно всё. Взрослеть – значит распрощаться с детской уверенностью в том, что тебе простят любую ошибку и что любую твою проблему, какой бы она ни была, кто-нибудь непременно решит за тебя.

Мир, где всё делается так, как мы того хотим; мир, в котором нам спокойно и безопасно; мир, где мы можем наслаждаться нашей детской невинностью, – такой мир возможен, только если вокруг есть люди, которые безоговорочно нас любят и принимают. Однако таким мир был для нас лишь в детстве. Тогда мама всегда была рядом и давала нам всё необходимое, дарила свою безграничную любовь. Тогда нам достаточно было улыбнуться, чтобы сделать окружающих счастливыми, а если мы нечаянно проливали воду, то это была не наша ответственность, а взрослых, которые за нас отвечали.

Почему же люди всех возрастов в глубине души мечтают вернуть себе это детское ощущение? Быть может, потому что счастье это было так велико? Став взрослыми, мы неизбежно начинаем тосковать по своим юным годам, вот только они уже никогда не вернуться. Однако, прожив какое-то время взрослой жизнью, понимаешь: уметь адаптироваться к миру, который не собирается прогибаться под нас, и находить баланс между мечтами и реальностью – это не так уж и печально. Напротив, став взрослым, осознаёшь, насколько же драгоценна эта жизнь, в которой мы можем, лавируя среди множества ограничений, делать свой собственный выбор и созидать нечто новое.

Что чаще всего говорили мне пациенты



Однажды какой-то журналист спросил меня:

– Доктор, какие слова пациенты говорят вам чаще всего?

– «Ну вот, теперь я пла́чу», – ответила я.

– Что? – удивился журналист.

В наши дни психиатрическое отделение клиники называется отделением психического здоровья, а отношение людей к этой сфере медицины постепенно меняется. Тем не менее даже сейчас на тех, кто обращается к психотерапевту, порою смотрят косо. Поэтому и в прошлом мои пациенты, прежде чем попасть на приём, обычно долгое время мучались наедине с собой. Как знать, может, в этом-то и была причина того, что они заходили в кабинет, садились напротив меня – и начинали безудержно плакать. Это происходило регулярно. То были их слова, которые они уже давно носили в себе, не имея никого, кому они могли бы выговориться. Поэтому, когда они собирались заговорить, вместо слов первыми вырывались слёзы. У меня был один пациент, который в течение часа с лишним не проронил ни слова – только плакал. Насколько тяжело было у него на душе! Тогда всё, что я могла сделать для пациента, – это дать ему порыдаться вволю, до тех пор, пока слёзы наконец не иссякнут.

Я часто думала, ожидая, пока выплечется очередной пациент: почему мы запрещаем себе плакать? Когда мы смотрим печальный сериал или грустный фильм и нам случается заплакать, то мы торопимся украдкой вытереть слёзы, пока кто-нибудь их не увидел. Всё потому, что мы уверены: плакать – значит, поддаваться эмоциям, показывать другому человеку нашу слабость. И вот уже мы изо всех сил сдерживаем собственные эмоции.

Но, когда хочется плакать – нужно плакать. Плач – это как бы спусковой клапан для гнева и агрессии, которые копятся в нашей душе. Злость, страх или печаль высвобождаются из нашего сердца вместе со слезами. Поэтому, поплавав, мы обычно чувствуем облегчение. И поэтому, когда мы испытываем огорчение или гнев, так важно позволить нашей подавленной агрессии покинуть нас через слёзы.

Быть может, плач – это своего рода шаманский ритуал, направленный на высвобождение горя, которое затягивает душу бесконечной тьмой. Слёзы вымывают из сердца печаль. А когда они постепенно иссякают – словно кончается ритуал, – то горе, бурлившее в груди, наконец успокаивается, становится прозрачной водой, которая спокойно разливается по нашему сердцу.

Поэтому возможность плакать, когда захочется, – огромный дар. Но ещё больший дар – если рядом будет кто-то, кто выслушает ваш плач. Когда на сердце лежит огромный камень; когда кажется, что ниже падать уже некуда; когда всё кончено, а в грядущем нет ни одного просвета; когда ясно, что мы остались совсем одни на белом свете, – если в этот момент мы отыщем руку того, кто нас понимает, и как следует расплачемся, держась за неё, то, пусть даже это ничего не решит, мы вдруг ощутим, как легко становится на душе. Мы почувствуем в себе силы встряхнуться и снова встать. И нас поднимет на ноги осознание того, что мы уже не одиноки: ведь рядом оказался человек, который сумел поплакать вместе с нами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.