ЭЛИЗАБЕТ КЮБЛЕР-РОСС
ДЭВИД КЕССЛЕР
автор бестселлера «Исцели свое сердце!»
(совместно с Луизой Хей)
ЖИВИ СЕЙЧАС!
Уроки жизни от людей, которые видели смерть

Дэвид Кесслер
Элизабет Кюблер-Росс

Живи сейчас! Уроки жизни от людей, которые видели смерть

Серия «Проект TRUE STORY. Книги, которые вдохновляют (Эксмо)»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9746052
Элизабет Кюблер-Росс. Живи сейчас! Уроки жизни от людей, которые видели смерть: Эксмо; Москва; 2015
ISBN 978-5-699-79309-9

Аннотация

Как жить, чтобы потом ни о чем не жалеть? Каждый из нас в какой-то момент задается этим вопросом. К сожалению, многое из того, что действительно имеет значение, мы видим только задним числом. Известные психологи Элизабет Кюблер-Росс и Дэвид Кесслер сформулировали правила, которые мы должны знать, чтобы жить полной жизнью. Они о любви и счастье, о потерях и чувстве вины, о прощении и согласии, об убегающем времени и страхе. Эти уроки – опыт жизни сотен людей, подводящих итоги прожитых лет на пороге смерти. И потому они бесценны.

Содержание

Предисловие переводчика 5
Что вы узнаете из этой книги 6
Благодарности авторов 7
Предисловие к юбилейному изданию 8
Обращение Элизабет 10
Обращение Дэвида 11
К читателям 12
Глава 1. Подлинность 13
Глава 2. Любовь 21
Конец ознакомительного фрагмента. 29

Элизабет Кюблер-Росс
Живи сейчас! Уроки жизни от людей, которые видели смерть

Elisabeth Kübler-Ross and David Kessler
LIFE LESSONS
Two Experts on Death and Dying Teach Us
About the Mysteries of Life and Living

Copyright © 2001 by Elisabeth Kübler-Ross
Family Limited Partnership and David Kessler, Inc.

© Ким Юлиана А., перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

* * *

Сильвии Анне, моей первой внучке – подарку моей дочери Барбары
Элизабет

Моим сыновьям Ричарду и Дэвиду
Дэвид

Предисловие переводчика

Бывают такие жизненные ситуации, когда почва уходит из-под ног. Кто-то обращается к Богу, кто-то к алкоголю и прочим «утешителям». А можно обратиться к книге, которую вы держите в руках. Ее авторы – известный психолог Элизабет Кюблер-Росс и эксперт в области смерти и переживания горя Дэвид Кесслер. Они собрали и обобщили опыт, который мудрая Жизнь преподает нам в форме уроков: о любви и счастье, о потерях и чувстве вины, о прощении и согласии, об убегающем времени и страхе. Эти уроки жизни – в исповедях людей, в том числе и одного из авторов – Элизабет Кюблер-Росс, подводящих итоги прожитых лет на пороге смерти.

Как и другие работы Элизабет, книга стала бестселлером во всем мире, но в России, к сожалению, не издавалась. «Уроки жизни» меня потрясли искренностью, глубиной и пронзительной простотой. Поэтому я начала ее переводить для близких – мамы, взрослеющих детей, друзей-подруг. Все настоятельно убеждали меня обратиться в издательство, так как эта книга необходима каждому…

Книга непростая для чтения. Она переворачивает сознание и заставляет думать. Для россиян «Уроки жизни» особенно актуальны: наша страна постоянно проверяет нас на прочность. Кто-то способен выстоять, а кто-то – ломается. Особенно книга нужна тем, кто прожил жизнь, накопив горечь обид и разочарований, а также тем, кто только начинает искать свой жизненный путь. Всем, кто не понял Библию и даже вместо нее – тем, кто выбрал свой путь познания жизни. Книга не имеет никакого отношения к религии, хотя учит тому же, но на примерах не святых, а обычных людей, живущих рядом с нами.

«Уроки жизни» помогут достойно выдержать испытания, выйти из тупиковой ситуации, увидеть мир во всей его красе и начать жить в полную силу. Как это случилось со мной и многими другими.

Юлиана Ким

Что вы узнаете из этой книги

• В чем состоят главные уроки жизни? – *см. Предисловие.*

• Как наслаждаться несовершенствами жизни? – *см. Главу 1.*

• Как осознание себя помогает победить смертельный недуг? – *см. Главу 1.*

• Что такое «условная любовь»? – *см. Главу 2.*

• Почему не надо бояться безответной любви? – *см. Главу 2.*

• Что такое любовь к себе: великий эгоизм или выражение любви к миру? – *см. Главу 2.*

• Как отношения с самим собой влияют на взаимоотношения с миром? – *см. Главу 3.*

• Откуда берутся «неправильные» люди и чему они учат «правильных»? – *см. Главу 3.*

• Почему потери названы авторами «главным предметом в программе жизни»? – *см. Главу 4.*

• Как очертить личностные границы и научиться бдительно их охранять? – *см. Главу 5.*

• Как прожить один счастливый день? – *см. Главу 5.*

• Где черпать душевные силы: в активной борьбе с обстоятельствами или в смиренном их принятии? – *см. Главу 5.*

• Почему в одних и тех же трагических обстоятельствах один погибает, а другой остается жить? – *см. Главу 6.*

• Почему жизненно важно вовремя избавляться от чувства вины? – *см. Главу 6.*

• Как простить себя и перестать осуждать других? – *см. Главу 6.*

• Надо ли знать конечную точку своего жизненного пути? – *см. Главу 7.*

• Что это значит: жить «здесь и сейчас»? – *см. Главу 7.*

• Чем страх смерти отличается от страха жизни? – *см. Главу 8.*

• Когда злость бывает полезной? – *см. Главу 9.*

• Вся жизнь – игра; правильно ли жить играючи? – *см. Главу 10.*

• Чем отличается терпение от смирения и пассивного принятия обстоятельств? – *см. Главу 11.*

• В каких случаях не нужно влиять на ситуацию, «плывя по воле волн»? – *см. Главу 12.*

• Почему так важно вовремя «отпустить» свою боль? – *см. Главу 13.*

• Как сбросить бремя чужой вины? – *см. Главу 13.*

• Как увидеть в обидевшем вас человеке себя? – *см. Главу 13.*

• Как не проморгать собственную счастливую жизнь? – *см. Главу 14.*

Благодарности авторов

Джозефу, благодаря которому стало возможным написание еще одной книги. Анне, присматривавшей за хозяйством, что позволило мне оставаться дома, а не переезжать в лечебницу. Моим детям Барбаре и Кеннету – за заботу и поддержку.

Элизабет

Первое и главное – глубокая признательность тебе, Элизабет, за привилегию быть соавтором этой книги. Твоя мудрость, искренность и дружеское отношение стали для меня главной опорой в жизни. Благодарю Эл Лоумэн из Authors and Artists – за веру в важность этой работы. Ваши советы, поддержка и дружелюбие – настоящий подарок.

Выражаю благодарность Каролин Саттон из издательского дома Simon & Schuster – за вдохновение, внимание и мастерское редактирование. Благодарю также Элейн Чейсон, кандидата наук; В.Дж. Дилворт, Барри Фокса, Линду Хюитт, Кристофера Лэндона, Марианну Уильямсон, Шарлотту Пэттон, Берри Перкниса, Тери Риттера, медбрата; Джо Тэйлора, Джеймса Томса, доктора медицинских наук, и Стива Юрайба, семейного психолога. Каждый из вас внес свою лепту в создание этой книги.

Дэвид

Предисловие к юбилейному изданию

Когда в компании Scribner сказали, что выпустили юбилейное издание «Уроков жизни», я подумал о том, как гордилась бы этим соавтор книги – Элизабет Кюблер-Росс, которой не стало летом 2004 года.

Я сомневался, будет ли книга востребована вообще – и станет ли нужной сейчас. Ведь она повествует о том, как проживать каждый момент жизни в полную силу – со знанием того, что мы не вечны.

«Уроки жизни» спрашивают: «Так ли я хотел провести свою жизнь?» Прошли годы, и все, кажется, ускорилось: мы делаем больше, движемся быстрее, списки дел становятся длиннее; все более сложно угнаться за самими собой. По мере взросления спрашиваем себя: «Если бы я продолжал делать то, чем занимаюсь сейчас, желал бы продолжить это? Или мне хочется иметь высокое качество жизни, быть любимым и умиротворенным?»

Написано бесчисленное количество книг о том, как прожить лучшую жизнь; но эта – особенная. В ней – личное видение, которое мы приобрели, сидя рядом с умирающими. Мы учились тому, как выглядит жизнь, когда находишься на грани смерти. И поняли: самое важное – то, о чем сожалеешь, что хотел бы изменить. Эта последняя правда, возможно, и есть ключ к тому, как прожить счастливую жизнь.

Мы пытаемся поймать ускользающие ответы на вопрос о сущности бытия, поэтому из всех написанных мною книг «Уроки Жизни» до сих пор вызывают наибольший интерес. Сейчас, годы спустя, я счастлив, что книга собрала клубы почитателей по всему миру и вырастила целое поколение новых читателей. Многим пришлась по душе глава «Взаимоотношения». Люди говорили, что не задумывались о любви в подобном ключе. Признавались, что у них кардинально изменилось отношение к деньгам после прочтения главы о финансах. Некоторые рассказывали, что глава «Подлинность» помогла открыть их собственную природу, а книга в целом подтолкнула к стремлению развиваться – и позволила подняться на несколько ступеней вверх.

Это – наше с Элизабет видение, которым мы поделились в «Уроках Жизни». Хочу признаться: пока работал над книгой, не подозревал, насколько сам нуждаюсь в этих уроках.

Каждый из нас хоть раз сталкивался с собственной слепотой; что касается меня, подобное случилось, когда я заканчивал главу «Игра», писав о том, как важно отвлекаться от дел. В выходной занялся редактированием написанного Элизабет, в частности, писал о развлечениях, когда мой племянник Джефри позвал перекусить и вместе посмотреть фильм. «С удовольствием, но у меня нет времени», – ответил я.

«Как насчет того, чтобы просто поесть?» – спросил он, но у меня не было времени и на это.

«Может, по чашечке кофе?»

Я объяснил, что редактирование сейчас – главное. Пока вели диалог, он спросил: «Что за главу ты редактируешь?»

«Время для игры, – ответил я спокойно. – О важности гармоничной жизни, в которой есть время для развлечений и отдыха, а не только для работы».

«Здóрово, – улыбнулся Джефри. – Я вижу, тебе действительно нужно поработать над этой главой. Верю, у тебя получится».

«Надеюсь», – ответил я, все еще пребывая в неведении, что это имеет отношение ко мне.

Когда же увидел Джефри в следующий раз, до меня дошел смысл его шутки. К счастью, я смог усвоить этот урок – и бесконечно благодарен тому, что отношения с Джефри стали в тот момент главными. В 2011-м он неожиданно умер…

Сейчас я понимаю, что эта книга – путешествие к счастью; каждый раз, перечитывая ее, открываю для себя что-то новое. Возвращаясь к тому времени, вспоминаю, как работа над книгой вдохновляла и Элизабет.

Мы вместе смеялись и плакали, пока писали. Уверен: если автор не вкладывает в свое творение душу, оно не тронет читателя. Мы болели своей книгой! Будто понимали, что это были знания, которые должны прийти. Я горжусь, что получил такой опыт, работая с Элизабет. В ней была страсть к жизни. Она знала, насколько это драгоценно.

Сейчас пришла наша очередь оглянуться – и я горжусь тем, что книга продолжает вдохновлять людей. Надеюсь, она будет полезна и вам.

Дэвид Кесслер, 2014

Обращение Элизабет

Все мы получаем уроки, которые должны усвоить в течение жизни. Это становится очевидным, когда работаешь с умирающими. Люди проходят великий урок конца жизни, но, как правило, слишком поздно, чтобы понять его. После переезда в пустынный штат Аризона в 1995 году я перенесла инсульт и парализацию. Была на пороге смерти, думала, что жить осталось несколько недель. Но я не умерла, потому что должна была постичь свой последний урок – урок жизни. И мне захотелось написать еще одну книгу: не о смерти и умирающих, а о жизни и живущих.

В каждом живут Ганди и Гитлер – разумеется, я говорю чисто символически. Ганди отражает лучшее, что есть в нас, в то время как Гитлер олицетворяет самое худшее: отрицательные черты характера и низменные качества. Уроки жизни заставляют работать над темными сторонами; они – как жизненные бури, что делают нас теми, кто мы есть на самом деле. Это не физическое выздоровление, но глубокое исцеление души.

Говоря о прохождении уроков, мы имеем в виду избавление от незаконченных дел. Это не означает смерть, это означает – жизнь. Главный вопрос, которым следует задаться: «Да, мне было отпущено немало, но могу ли я теперь взять тайм-аут, чтобы пожить по-настоящему?» Многие просто существовали, но не жили. И сейчас изо всех сил стараются удержать в узде все, что не успели сделать.

Незавершенные дела – самая большая беда жизни; они остаются главной проблемой и перед лицом смерти. Чем больше уроков мы проходим, чем больше дел завершаем, тем полнее живем. И не имеет значения, когда мы уйдем. Ведь мы *жили*!

Обращение Дэвида

Япровел много времени рядом с людьми, которые находились на грани жизни и смерти. Эта работа обогатила и расширила понимание жизни. Можно проследить многое в своем развитии: психологическом, эмоциональном, духовном благодаря работе с умирающими. Хотя мои собственные уроки начались много раньше, со смерти матери, и продолжались все время, пока я терял близких.

В течение нескольких лет я готовился, чтобы проститься со своим учителем, наставником, другом и очень дорогим человеком – Элизабет. Провел возле нее много времени, получая последний урок. Она делилась своими чувствами и взглядами на жизнь. Заканчивала последнюю книгу «*«The Wheel of Life»*, а я писал свою первую – «*The Needs of Dying*». Даже в это тяжелейшее время Элизабет очень помогала мне, давая советы по изданию и патентованию; давала мне уроки жизни как таковой.

Было невыносимо больно покидать ее дом. Мы говорили друг другу «До свидания!» – надеясь, что так оно и случится, и мы вновь увидим друг друга. Я уходил в слезах. Больно терять тех, кто так много для тебя значит; она говорила, что еще не готова к прощанию. Но, к счастью, Элизабет не умерла: ей понемногу становилось лучше. Она не простилась с жизнью, и жизнь не простилась с ней.

В давние времена обычаи требовали, чтобы дети и взрослые собирались вместе и слушали рассказы старейшин. Это были уроки жизненного опыта, своеобразное обучение на пороге смерти. Ведь самое важное знание извлекается из самой большой боли. Это именно то, что я надеюсь сделать, описав здесь некоторые свои уроки.

Многое находим мы на длинном, извилистом пути, называемом жизнью; в том числе – самих себя. Через взлеты и падения познаем настоящую любовь. Обретаем мужество, пробиваясь сквозь гнев, слезы, страх. И в этом таинстве получаем все, что нужно для свершения главного дела жизни: стать счастливыми.

Мне посчастливилось находиться возле матери Терезы в последние месяцы ее жизни. Она рассказала, что главной ее деятельностью была работа с умирающими. «Жизнь – подвиг, – говорила мать Тереза, – умирание – венец этого подвига». Умирающие дают нам бесценные уроки драгоценности жизни. Мало быть живыми – надо *чувствовать* себя живущими.

К читателям

Эта книга – результат совместного творчества Элизабет Кюблер-Росс и Дэвида Кесслера. Истории и личные наблюдения взяты из их лекций, семинаров, дискуссий с пациентами и членами их семей. Иногда текст идет от лица Дэвида, иногда – от Элизабет, иногда – от лица обоих.

Глава 1. Подлинность

Стефани, которой было слегка за сорок, поделилась на лекции своей историей. «Это случилось несколько лет назад. Как-то в пятницу я ехала из Лос-Анджелеса в Палм-Спрингс. Были огромные пробки, но мне не терпелось поскорее вырваться из города и попасть в пустыню, чтобы в выходные расслабиться с друзьями. На выезде из Лос-Анджелеса движение стало замедляться. Перед тем как пристроиться в длинный хвост, бросила взгляд в зеркало заднего вида и увидела, что идущая за мной машина не тормозила, неслась на меня на полном ходу! Я поняла, что водитель не заметил моего торможения и вот-вот врежется в мой автомобиль. Возникла угроза серьезной опасности. Промелькнула мысль о смерти. Я посмотрела на руки, лихорадочно сжимавшие руль. Не смогла ослабить их – это было мое естественное состояние. И вдруг увидела, что всю свою жизнь провела в напряжении. Тогда я решила, что больше не хочу так жить – и, тем более, умереть подобным образом. Закрыла глаза, вздохнула, опустила руки и позволила случиться неизбежному. Последовал мощный удар…

Когда все закончилось и я открыла глаза, то поняла: я в порядке. Машина, стоявшая передо мной, превратилась в груду обломков, задняя разбита вдребезги. Моя машина напоминала гармошку.

Полицейские сказали, что мне крупно повезло: в момент аварии я была расслаблена, а напряжение мышц увеличивает вероятность получения серьезных травм. Я выбралась наружу с ощущением, что только что получила подарок. И дело не только в том, что выжила и осталась невредимой. Я осознала, как жила, и это дало мне силы и возможность измениться. Всегда шла по жизни со сжатыми кулаками и только сейчас поняла, что могу ощутить ее легкой, подобно перышку на ладони. Если уж я смогла расслабиться перед лицом смерти, значит, смогу от души наслаждаться жизнью. В тот момент я ощутила бóльшую связь с собой, чем когда-либо».

Как и многие другие, оказавшиеся на краю жизни, Стефани получила урок – не смерти, но жизни.

Сознательно или нет, мы стараемся получить ответы на вопросы из уроков, приподнесенных жизнью. Боремся со страхом и чувством вины. Исследуем свое предназначение, любовь, силу. Хотим осмыслить страх потери. Стремимся узнать, кто мы и как стать счастливыми. Иногда ищем это в любимых, в религии, еще где-то. Или находим ответы в деньгах, статусе, престижной работе и тому подобном. Но все это не дает понимания смысла жизни, который мы надеемся найти, и зачастую приводит к внутреннему разладу. Бредем по ложным тропам, не углубляясь в значение происходящего, и неизбежно опустошаем чувства, уверовав, что в жизни нет особого смысла, а любовь и счастье – просто иллюзии.

Некоторые находят смысл жизни в образовании, творчестве. Другие открывают его, находясь рядом с несчастными людьми или заглянув в глаза смерти. Возможно, доктора им сказали, что у них обнаружен рак и осталось жить лишь полгода. Может быть, они стали свидетелями того, как их близкие борются за жизнь, или сами стали жертвами стихийного бедствия, катастрофы.

Они побывали на грани смерти. И на берегу новой жизни. Глядя прямо в «глаза чудовищу», столкнувшись лицом к лицу со смертью, целиком и полностью приняли ее – и их взгляд навсегда изменился. Заглянув в бездну отчаяния, эти люди должны были решить, как они хотят провести оставшуюся часть жизни. Но зачем ждать конца срока, чтобы пройти уроки, которые можно постичь сегодня?

В чем их смысл? Общаясь с умирающими и живущими, понимаешь, что перемены происходят тогда, когда сталкиваешься с определенными уроками: уроком страха и вины,

злости и прощения, согласия и терпения. Мы получаем бесценные уроки любви и взаимоотношений, учимся принимать потери и быть сильными, получая в конечном счете главное – урок счастья.

В их прохождении – постепенное обретение зрелости. Мы не становимся внезапно чуть счастливее, чуть богаче или могущественнее, но начинаем понимать, что мир вокруг стал лучше, и приходим в согласие с собой. Изучение жизненных уроков не делает жизнь совершенной, но дает знание, какой она должна быть. Как сказал один мудрый человек: «Я наслаждаюсь несовершенствами жизни!»

Каждый послан на Землю для прохождения собственных уроков. Это часть вашего личного пути. В этом путешествии может быть дано как много, так и совсем мало – ровно столько, сколько возможно вынести. Тот, кто должен пройти урок любви, может быть многократно женат или провести долгие годы в одиночестве. Тому, кто должен пройти испытание деньгами, могут не дать их вовсе – или, наоборот, осыпать золотом.

В этой книге мы прослеживаем жизнь, если можно так выразиться, с самого ее края. Мы увидим, что все связаны со всеми. Познаем, как распускается любовь; поймем, что отношения делают нас богатыми. Сможем изменить отношение к слабостям, осознав, что внутри нас – не только собственные силы, но заключена мощь Вселенной! Поразмышляем о наших заблуждениях, о счастье и величии, которые и есть – мы. Узнаем, как получить необходимое для выполнения жизненного предназначения и сделать это красиво.

Сталкиваясь с потерями, люди приходят к осознанию того, что любовь – это все, что имеет значение. То единственное, чем можно обладать, что дано сохранить. Постигшие эту максиму перестают искать счастья «где-то там», находя богатство и смысл в тех вещах, которые имеют. Иными словами, ломают стену, которая «оберегала» их от жизни. Они больше не живут ради завтрашнего дня: в ожидании волнующих новостей о работе или семье, о повышении зарплаты или об отпуске. Ибо нашли богатство в каждом прожитом дне, научились слышать свое сердце.

Жизнь преподносит уроки. Вселенная учит основам любви, счастья, взаимоотношений. Наша задача – постичь глубинный смысл этих уроков. Многие думают, будто знают, что такое любовь, но на самом деле так и не познали ее – и продолжают брести по земле: вместе, но порознь, беспомощные и одинокие.

Сталкиваясь с худшим в ситуации, можно найти лучшее в себе. Когда мы познаем истинное значение этих уроков, найдем и счастье, и смысл бытия. Получим возможность жить глубоко и полно.

Очевиден первый, он же конечный вопрос: «Кто тот человек, который проходит уроки? Кто я?»

Мы задаем себе этот вопрос снова и снова, ибо от рождения до смерти практикуемся по одному предмету, название которого – Жизнь. Но кто я – экспериментатор или подопытный? Я – это мое тело? Мои ошибки? Моя болезнь? Кто я: глава семьи, банкир, служащий или спортсмен? Смогу ли меняться, оставаясь собой?

Так вот вы – это вовсе не то, что перечислено выше. Несомненно, у вас есть ошибки, но они – это не вы. Ваша болезнь – не вы, ваш кредитный рейтинг – тоже не вы. Вы – не ваше резюме, не ваши квалификации и ошибки; вы – не ваше тело, не роли и звания. В человеке есть некая часть, которая не может быть потеряна или измениться с возрастом, ослабнуть из-за болезни или обстоятельств. Это – ваша глубинная суть; с ней вы родились и живете, с ней же и уйдете.

Наблюдения за людьми, которые борются с болезнями, дают ясную картину того, кто мы есть и как должны сбрасывать все чуждое. Когда мы говорим с умирающими, то не замечаем их недостатков или ошибок; видим только их истинных.

Так неужели только исключительные обстоятельства выявляют нашу суть? Слепы ли мы к самим себе? Ключевой вопрос жизни – найти истинное я и увидеть подлинность в других.

Великий творец Возрождения Микеланджело однажды ответил на вопрос, как создает свои статуи. Сказал, что просто представляет ее внутри каменной глыбы и откалывает все ненужное. По его словам, готовая мраморная статуя уже существовала и лишь ждала, чтобы ее извлекли на свет. Великий человек находится внутри каждого из нас и готов открыться. Надо просто убрать все лишнее, что стоит на пути к себе.

К несчастью, наши врожденные дарования часто спрятаны под слоями масок и ролей, которые приходится исполнять. Эти роли: родитель, сотрудник, опора общества, циник, наставник, наблюдатель со стороны, капитан команды болельщиков, отличный парень, мятежник или любящий сын – могут стать «надгробными камнями» для нас настоящих.

Некоторые роли нам навязывают: «Я ожидаю от тебя хорошей учебы, когда ты вырастешь, станешь доктором»; «Будь как леди»; «Ты должен работать эффективно и добросовестно, чтобы получить повышение».

Иногда мы сами страстно отдаемся ролям, потому что они кажутся либо полезными, либо выгодными: «Мама всегда поступала так, и, вероятно, это хорошая идея…» «Все скаутские лидеры – благородные и самоотверженные люди; я тоже буду благородным и самоотверженным, как они». «У меня нет друзей в школе, займусь-ка я серфингом, это сделает меня популярным».

Порой, вольно или невольно, приходится играть новые роли из-за смены обстоятельств, и это оказывается для нас болезненным. Например, партнер может заявить: «Я был так счастлив до свадьбы. Но потом все пошло не так». Когда пара была вместе, они просто были. В момент женитьбы они взяли на себя новые роли, которые должны выучить, стараясь «быть мужем» и «быть женой». Где-то на уровне подсознания они «знали», что муж и жена должны стараться действовать слаженно – вместо того чтобы каждому оставаться собой и понять, какой супружеской парой они хотели бы быть. Как объяснил мне один человек: «Я был настолько великим дядюшкой, что сейчас чувствую разочарование в том, каким я стал отцом». Ведь в качестве дяди он занимался детьми от всей души. А став отцом, взвалил на себя совершенно иную роль, и она уводила его от пути, где он был самим собой, подлинным.

ЭЛИЗАБЕТ

Нелегко бывает выяснить, кто же ты на самом деле. Я, к примеру, родилась в тройне. В то время близнецов одевали одинаково, покупали похожие игрушки, записывали в одни и те же секции и т. п. Люди обращались к нам не как к личностям, а как к комплекту. И не важно, насколько хорошо мы учились в школе – как бы я ни старалась, мы были обречены получать «тройки». Кто-то из нас мог заработать «пятерку», кто-то – «двойку», но учителя все время путали нас. Поэтому спасением было ставить всем нам «тройки». Иногда отец, сажая меня на колени, не знал, что это была именно я… Можете ли вы представить, что делает вас индивидуальностью? Сейчас мы знаем, насколько важно признавать личность, насколько мы отличаемся друг от друга. В наши дни, когда тройни стали обычным явлением, родители не одевают и не лечат своих детей одинаково.

Рождение в тройне положило начало моей самоидентификации. Я всегда старалась быть собой, даже когда это казалось не самым популярным выбором. И считаю, что даже веские причины не могут служить оправданием фальши.

На протяжении всей жизни я училась быть самой собой. Обнаружила дефект в опознавании людей на истинность – и потому призываю вас включить обоняние. Вы не почувствуете носом, но ощутите всеми органами чувств: настоящий перед вами человек или нет. У

меня выработался нюх на людей. Когда я встречаю настоящих, даю им знак приблизиться, ненастоящим посылаю сигнал держаться от меня подальше. Когда работаешь с умирающими, чутье на истинность обостряется.

Для меня неистинность людей не всегда была очевидной, но иногда она бросалась в глаза. Например, многие хотели выглядеть «добрыми персонами», подвозя меня на лекции и толкая по лестнице инвалидную коляску. Но потом я часто не знала, как добраться домой. Понятно, что в тех ситуациях я служила лишь инструментом для поднятия их самооценки. Будь эти люди на самом деле милосердными, а не просто играющими эту роль, они бы непременно позаботились о том, чтобы я благополучно вернулась обратно.

Большинство из нас на протяжении жизни играет множество ролей. Мы научились мастерски входить в роли, но зачастую не знаем, как из них выйти. На самом деле роли, которые мы играем: супруг, родитель, босс, свой парень и пр., не так уж плохи и могут послужить моделью поведения в незнакомой ситуации. Наша задача в том, чтобы найти те роли, которые работают на нас, и те, что работают против.

Обнаружение и признание своих отрицательных сторон бывает болезненным. В каждом из нас есть что-то от Ганди и что-то от Гитлера. Многим не по душе эта идея, но тем не менее все мы имеем темные стороны или потенциал для гнусных поступков; отрицание – самое опасное, что может быть. Лишь приняв этот факт, можно работать над собой. Проходя уроки, слой за слоем откидываем роли, в которых кроются причины наших несчастий. Это не значит, что мы плохи, просто прятались за нарисованным фасадом. Если вдруг обнаруживается, что вы – не распрекрасная особа, значит, пришло время расстаться с этим имиджем и быть собой, даже если эта фальшь превратилась в повседневную маску. Много раз маятник качнется, прежде чем вернуться в исходное положение, и вы сможете узнать, кто вы есть на самом деле.

Еще труднее избавиться от защитных механизмов, которые спасали в детстве. Потому что однажды они могут обернуться против нас. Одна женщина в детстве пряталась от своего отца-пьяницы: когда он приходил домой в невменяемом состоянии, лучше всего было покинуть комнату – и саму ситуацию. Это был единственный инструмент для шестилетней девочки, который надежно помогал в детстве. Но сейчас, когда она стала матерью, подобный уход оказался тяжелым для ее детей. Инструменты, которые не работают, должны быть выброшены. Мы благодарим их и расстаемся с ними. Иногда люди горюют о том, чего у них не было никогда. Эта женщина горевала о нормальном детстве, которого была лишена.

Мы исполняем разные роли, но, становясь мудрее, понимаем, что каждая имеет свою цену. В какой-то момент эта цена становится нам не под силу. Многие, находясь в среднем возрасте, начинают понимать, что были «вечным обслуживающим персоналом и миротворцами» в собственных семьях. Осознав это, заявляют, что у них все в порядке, но, безусловно, получают мощный толчок к выходу из устоявшейся семейной пропорции. Без особых причин многие взваливают на себя ответственность за родителей и всех родственников: решают споры, снабжают деньгами, помогают с работой. Но наступает день, когда они отказываются от этой обременительной роли – делать кого бы то ни было счастливым.

Действительность такова, что некоторые отношения не работают; они полны разногласий и разочарований. Если чувствуете, что отвечаете за каждую проблему, знайте: вы взялись за невыполнимую задачу.

Как вы отреагируете на себя нового?

• Вы должны осознать, что роль была рутиной: «Как здорово, что я не чувствую ответственность за счастье каждого».

• Вы должны понять, что за вас все решали другие: «Мной манипулировали, стараясь сделать из меня то, что им нравится».

• Вы должны понять, что заслуживаете любви таким, какой есть.

• Вы должны определить те свои действия, в основе которых лежал страх: страх не быть хорошим, страх не попасть на небеса, страх не понравиться.

• Вы должны осознать, что привыкли к роли получателя трофеев: «Я всегда думал, что стану таким, кого любят и кем восхищаются, но я всего лишь такой, как все».

• Вы должны осознать, что есть определенная предусмотрительность в том, что люди имеют проблемы. Они нужны для того, чтобы, решая их, найти себя.

• Вы должны признаться, если помогаете людям для того, чтобы ощутить себя сильнее, при этом делая их слабее.

• Вы должны понять, что, концентрируясь на том, что «сломано» у других, уходите от решения собственных проблем.

Любая личность имеет темные стороны, над которыми следует работать. Черные и белые стороны – наши очевидные качества, например: отличный парень, одиночка, жертва, страдалец-мученик. Но есть и серые стороны, которые часто прячутся или отрицаются. Они – тени нашей личности. Мы не можем глубоко работать над отрицательными сторонами, если не допускаем мысли об их существовании. Только если признаем все наши чувства, сможем полностью стать *самими собой*.

Не стоит оплакивать потерю этих ролей; знайте – это к лучшему, потому что вы становитесь настоящим, самим собой.

Мы намного больше наших обстоятельств, независимо от того, крупные они или мелкие. Но людям свойственно определять себя именно с помощью обстоятельств. Если день выдался удачным: погода прекрасная, в магазине распродажа, машина начищена до блеска, у детей хорошие оценки, вечер прошел замечательно – мы чувствуем себя великими. Если наоборот – ощущаем себя ничтожеством. Нами движут приливы и отливы обстоятельств, как управляемые, так и неуправляемые. Но то, что мы есть на самом деле, намного на самом деле неизменно: оно не определяется окружающим миром или нашими ролями. Все это – иллюзии, мифы, которые не служат добрую службу. Под толстым слоем обстоятельств и ситуаций находится великая персона. Мы обнаруживаем нашу подлинность и величие, когда отпускаем все заблуждения относительно самих себя – и находим себя подлинных.

Мы часто обращаем внимание на то, как окружающие оценивают нас. Если они находятся в плохом настроении, то и мы в их глазах опускаемся. Когда другие замечают наши ошибки, мы встаем в оборону. Но кто мы есть вне защиты и нападения? Мы есть полное, целостное, ценное само по себе существо – независимо от того, богаты или бедны, стары или молоды, вступаем во взаимоотношения или завершаем их. В начале или в конце жизни, на пике известности или в бездне отчаяния остаемся людьми, а не жертвой обстоятельств.

ДЭВИД

Я спросил женщину, которая была при смерти: «Кто вы сейчас?» И она ответила: «Во всех выпавших мне ролях я прожила жизнь, которой хватило бы на нескольких человек. Что же сделало мою жизнь отличающейся от других?

То, что я поняла через болезнь, открыло мне глаза: я – по-настоящему уникальная личность! Никто, кроме меня, никогда не видел и не испытывал мир так, как я. И никогда не будет. С начала времен и до конца не будет другой меня».

Это правда как для нее, так и для вас. ВЫ – это абсолютная уникальность. Но до тех пор, пока не обнаружите, кто вы есть на самом деле, не сможете проникнуться этим чувством.

* * *

Для многих становится серьезным потрясением осознание того, что они себя не знают; поначалу попытки выяснить это обескураживают. Человек не знает, как реагировать на самого себя.

Когда люди сталкиваются с диагнозами, бросающими вызов жизни, они могут в первое время захотеть выяснить, кто же они.

В день, когда мы заболеваем и больше не можем оставаться банкирами, путешественниками, докторами или инструкторами, мы должны задать себе важный вопрос: «Если я – не все это, тогда кто я?» Если вы больше не отличный парень в офисе, самоотверженный дядюшка или добрый сосед – кто же вы?

Открывание себя и приближение к себе, выяснение того, что мы хотим делать и чего не хотим, опирается на собственный опыт. Любое дело нужно совершать лишь потому, что это приносит радость и покой: от работы до выбора одежды. Если мы делаем что-то для повышения своей оценки в глазах других, значит, не видим ценности в себе. Удивительно, насколько больше мы делаем что-то, потому что *должны*, а не потому, что *хотим*.

Изредка, вместо того чтобы делать нечто угнетающее, но нужное, совершите что-нибудь для себя – необычное или новое. Так вы сможете узнать о том, кто вы есть. Или спросить себя, что бы вы делали, если бы вас никто не видел? И если бы вы могли сделать то, что очень хочется, без последствий, что бы это было? Ваш ответ на этот вопрос поможет открыть многое из того, кто вы есть, или послужить подсказкой на вашем пути. Ответ может указать на негативное суждение о вас самих или стать заданием для работы по открытию вашего истинного я.

Если бы вы ответили, что стали бы воровать, – возможно, это из страха, что чего-то не хватает.

Если бы сказали, что готовы обманывать, – возможно, не чувствуете себя в безопасности, говоря правду.

Если бы признались, что полюбили кого-то, кого не любите сейчас, – возможно, вы боитесь любви.

ДЭВИД

Все отпуска я проводил второпях: просыпался рано утром, бегом осматривал памятники и делал все, что можно было успеть в течение дня, возвращаясь в отель поздно ночью совершенно измотанным. Наконец я понял, что никогда не получал удовольствия от таких отпусков, что они всегда были полны стрессов. И спросил себя: что бы я делал, если бы меня никто не видел? Ответ был таким: спал бы допоздна, неторопливо осматривал пару достопримечательностей в прохладных местах, а под вечер сидел бы на веранде или на берегу моря с книжкой в руках или вовсе бы ничего не делал. Роль «энтузиаста-отпускника, осматривающего абсолютно все» оказалась не для меня. Я делал это потому, что думал, что должен. И стал намного счастливее, когда понял, что получал бы куда больше удовольствия и впечатлений, если бы сочетал экскурсии с отдыхом.

Что бы вы делали, если бы ваших родителей, общества, начальника, учителей не было рядом? Как бы вели и определяли себя? И кто же находится подо всем этим? Истинный Вы.

* * *

Шестидесятилетнего Тима, отца трех девочек, разбил инфаркт. Он был хорошим отцом для взрослых дочерей, которых после смерти жены растил один. Получив инфаркт, он задумался о своей жизни. «Я понял, что дело не только в моих артериях, которые отяжелели, – объяснял он. – Я сам стал тяжелым. Это случилось много лет назад, когда умерла жена. Я должен был быть сильным. Я хотел, чтобы мои девочки тоже выросли сильными. Поэтому я обращался с ними жестко. Сейчас эта задача выполнена. Мне шестьдесят, и моя жизнь скоро закончится. Я больше нисколько не хочу быть жестким. Я лишь хочу, чтобы мои девочки знали, что у них был отец, который очень их любил».

В больничной палате он рассказал дочерям о своей любви к ним. Они всегда знали об этом, но это откровение вызвало у всех слезы. Он больше не чувствовал, что должен быть тем отцом, которым был. Вместо этого наконец смог стать собой.

Мы не такие гении, как Эйнштейн, и не такие великие спортсмены, как Майкл Джордан, но «скалывание всего ненужного» позволит и нам стать бриллиантами – в зависимости от степени одаренности.

Тот, кто вы есть – это чистота любви, величайшее совершенство. Вы здесь для того, чтобы исцелиться и вспомнить себя. Стремление найти себя приведет к работе, в которой нуждаетесь, к урокам, которые должны выучить. Когда внутреннее и внешнее составляют единое целое, не нужно прятаться, бояться или защищаться. Мы видим, кто мы есть и превосходим обстоятельства.

ДЭВИД

Поздним вечером в хосписе я разговорился с одним пациентом. У него была болезнь Шарко, или ALS. (Боковой амиотрофический склероз – неизлечимое дегенеративное заболевание, приводящее к параличам и последующей атрофии мышц. – *Прим. ред*.) «Что стало самым тяжелым испытанием для вас, – спросил я, – госпитализация? Болезнь?»

«Нет, – ответил он. – Самым тяжелым является то, что люди видят меня в прошлом. Но, несмотря на то что происходит с моим телом, я по-прежнему остаюсь полноценной личностью. Есть часть меня, которая не определяется, не меняется и не исчезнет – ни с возрастом, ни с болезнью. Эта часть меня, за которую я крепко держусь. Это тот, кто я есть и кем буду всегда».

* * *

Этот человек обнаружил, что суть того, кто он есть, лежит за пределами того, что случилось с его телом, и не зависит от того, сколько денег заработано или скольким детям он был отцом. После того как сбрасываем свои роли, остаемся *мы сами*. Внутри каждого – за пределами нашего представления – зреет зерно добра. Мы можем отдавать без ожидания вознаграждения, слушать без осуждения, любить бескорыстно. Это и есть наша цель. Мы можем достичь ее, неуклонно двигаясь в этом направлении. Многие люди, наученные болезнью или желающие научить других, работают над своим развитием. Движутся вперед – к завершению незаконченных дел; и сейчас в их силах зажечь свет для других.

Осознание себя означает уважение собственной индивидуальности, включая темные стороны, которые мы частенько стараемся скрыть. Порой думаем, что должны показывать себя только с хорошей стороны, но надо всегда оставаться верными себе.

ЭЛИЗАБЕТ

Несколько лет назад, в Медицинской школе Чикагского университета, мне посчастливилось быть выбранной «любимым профессором». Это одна из самых высоких наград, которую мог заслужить преподаватель. В день, когда я победила, каждый подходил с поздравлениями. Но при этом ни один не упомянул о награде. Я чувствовала: что-то скрывается за их улыбками и дежурными фразами. Ближе к вечеру в кабинет доставили огромный букет от моего коллеги – детского психолога. На открытке было написано: «Чертовски завидую, но, как бы там ни было, мои поздравления!» С этого момента я поняла, что смогу доверять этому человеку – ведь он был таким естественным, таким настоящим. Рядом с ним я всегда бы чувствовала себя надежно, потому что он не скрывал своего истинного я.

*** * ***

Главное в обнаружении того, кто мы есть, состоит в том, чтобы быть честными по отношению к своим худшим сторонам и несовершенствам. Часто мы чувствуем внутреннюю близость с теми, у кого обнаруживаем нечто подобное. Один мужчина поделился историей своей почти восьмидесятилетней бабушки, которая тяжело болела. «Мне было очень трудно расстаться с ней, – объяснял он. – Наконец я набрался храбрости и заявил: «Бабуля, я не думаю, что смогу позволить тебе уйти». Я знал, что это звучало глупо и самонадеянно, но это было то, что я чувствовал».

«Родной мой, – сказала она, – я в порядке, моя жизнь была полной и насыщенной. Я знаю, что ты наверняка видишь меня уже не такой полной сил, как раньше, но уверяю, что пронесла полноту жизни через весь путь. Мы подобны пирогу: отрезаем по кусочку себя и отдаем родителям, любимым, детям, карьере. В конце жизни некоторым не остается ни кусочка для себя, и они даже не знают, что за вкус получился у их пирога. Я-то знаю, что я за пирог. А это значит, я нашла себя. И могу покинуть эту жизнь, зная, кто я есть».

«Когда услышал слова: «Я знаю, кто я есть» – смог в душе отпустить ее. Это было важно для меня и звучало как завершающий аккорд. Я сказал, что когда придет мой час, надеюсь, тоже буду знать, кто я есть. Наклонившись вперед, будто желая поделиться со мной секретом, бабушка произнесла: «Ты не должен ждать смерти, чтобы узнать, что за вкус был у твоего пирога».

Глава 2. Любовь

Любовь – это понятие, которое не поддается описанию. Она – противоположность страху, эссенция взаимоотношений, корень творчества, благодать силы, великая часть того, чем являемся мы сами. Она – источник счастья, который, питая, живет в нас.

Любовь неподвластна знаниям, образованию или силе, она – вне поведения. Она – единственный дар в жизни, который нельзя потерять. В конце концов это единственное, что мы можем действительно дать. В мире иллюзий, мечтаний и пустоты лишь любовь является источником истины.

Но, несмотря на силу и величие, она неуловима. Многие всю жизнь посвящают поискам любви. Мы боимся, что никогда не встретим ее; затем боимся, что потеряем. Часто принимаем ее как должное, опасаясь, что чувства не продлятся вечно.

Мы думаем, что знаем, как выглядит любовь, с первых детских впечатлений. Наиболее распространенная картинка – некий романтический идеал: мы повстречаем кого-то особенного, после чего весь мир вдруг станет прекрасным, и мы заживем счастливо. Конечно, когда в реальной жизни сердца разбиваются, мы начинаем испытывать отнюдь не романтичные настроения и обнаруживаем, что большая часть любви, которую мы даем и получаем, всего лишь условность. Эти ожидания и условности неизбежно сталкиваются с реальной жизнью и становятся нитью, на конце которой собираются ночные кошмары. Мы оказываемся в тисках нерадостных отношений без любви. Пробуждаемся от романтических иллюзий и попадаем в мир, в котором не хватает любви, о которой мы так мечтали. Став взрослыми, смотрим на все ясно, реалистично и разочарованно.

К счастью, настоящая любовь возможна. Мы *можем* чувствовать любовь, которую надеялись встретить. Она существует, но не в наших попытках любить, не в мечтах найти совершенство или встретить идеального партнера. Гармония, которую мы так упорно ищем, на самом деле – внутри нас, в реальности «здесь и сейчас».

Большинство жаждет бескорыстной любви – любви к таким, какие мы есть, а не к тому, что делаем или не делаем. Если повезет – и очень! – может выпасть несколько минут такого опыта. Печально, но зачастую любовь является… условной. Нас любят за то, что мы делаем для других; их любовь зависит от того, сколько мы зарабатываем, насколько с нами весело, как воспитываем детей или ведем хозяйство. Тяжело любить людей такими, какие есть.

ЭЛИЗАБЕТ

Одна очень приличная дама подошла ко мне после лекции. Вы знаете, что я подразумеваю под словом «приличная»: прическа – волос к волосу, идеально сидящий костюм и т. д. «Я была на вашем семинаре в прошлом году, – сказала она. – По дороге домой все, о чем я могла думать, был мой восемнадцатилетний сын. Каждый вечер, когда я приходила домой, он сидел в углу на кухне, одетый в жуткую, застиранную до дыр футболку, которую ему подарила подружка. Я всегда боялась, что подумают соседи, когда увидят его в этом».

«Он просто сидел с друзьями». И когда она сказала «с друзьями», ее лицо перекосилось от отвращения. «Каждый вечер, когда я возвращалась домой, я набрасывалась на него, начиная с этой злосчастной футболки. Одно цеплялось за другое – и понеслось… Да, вот такими были наши отношения.

Я думала об упражнении конца жизни, которое мы проходили на семинаре. Осознала, что жизнь – это подарок, единственный и неповторимый. Стала смотреть на вещи с позиции «а что если?» Что если завтра я умру, что буду чувствовать, думая о прожитой жизни? И поняла, что вполне довольна своей жизнью, несмотря на проблемы в отношениях с сыном.

Потом подумала, что если мой сын завтра умрет – как я буду чувствовать себя в связи с тем, что устроила ему такую жизнь?

Я ощутила глубокую трещину в наших отношениях. Прокрутив в голове этот жуткий сценарий, вдруг подумала о его похоронах: мне бы не хотелось хоронить его в костюме – ему бы не подошел взрослый костюм. Я бы похоронила его в той несчастной футболке, выразив уважение к нему и к его жизни.

Тогда я осознала, что в смерти сделала бы ему подарок, который не хотела дать ему при жизни.

Внезапно до меня дошло, что эта футболка очень много значит для него. Какой бы ни была причина, это была его любимая вещь. Тем вечером, придя домой, сказала сыну, что он может носить свою футболку сколько захочет. И добавила, что люблю его таким, какой он есть. Этот опыт помог мне отпустить свои ожидания, перестать ограничивать его, а просто любить. Любить таким, какой есть. Сейчас, когда я больше не пытаюсь сделать из сына совершенство, я обнаружила, что в нем есть много того, за что его можно любить».

*** * ***

Мы можем найти спокойствие и счастье в любви только тогда, когда осознаем условия, в которые поместили любовь друг к другу. В самые жесткие рамки помещаем мы обычно тех, кого любим больше всего. Мы были прекрасно обучены условной любви, буквально зажаты в ее тисках. Пока существует человечество, невозможно найти совершенно бескорыстную любовь, но человек в силах обрести большее, чем минуты страсти, которые случается пережить.

Одно из немногих мест, где мы можем найти безоговорочную любовь, – раннее детство наших детей. Они не думают о нашей повседневной жизни, наших деньгах, наших достоинствах и достижениях. Они просто любят нас. Мы же учим их помещать любовь в рамки условностей, поощряя за примерное поведение, хорошую учебу, за то, что они такие, какими мы хотели бы их видеть. А на самом деле это мы можем многому научиться, наблюдая, как любят дети.

Условности в любви – как груз в отношениях. Если мы осознаем эти условности, сможем открыть любовь многими путями, которые ранее считали невозможными.

Одним из самых больших препятствий, которые мешают давать безусловную любовь, является страх, что любовь может остаться безответной. Мы не понимаем, что истинные чувства – не в получении, а в отдавании. Если бы любовь измерялась полученным, люди никогда бы не чувствовали себя любимыми. Измерения не подходят для любви.

ДЭВИД

Одна женщина поделилась своей историей. Рассказала, что работает стюардессой в авиакомпании TWA. «Я дружила с одной из стюардесс экипажа рейса № 800. Позвонила ей, потому что думала о ней после нашего разговора и очень хотела увидеть ее. Отправила сообщение на автоответчик с просьбой позвонить мне. Прошло несколько дней, но она не перезванивала, и это начинало меня раздражать. Мой муж посоветовал перезвонить ей или продиктовать на автоответчик то, что мне хотелось сказать. Я знала, что она, возможно, была слишком занята, и ждала, когда у нее появится свободная минута, чтобы перезвонить. Но, даже понимая это, я все больше и больше злилась на нее. Я забрала назад свою любовь и закрыла свое сердце для подруги. На следующий день ее самолет разбился. Теперь я глубоко сожалею о том, что позволила эмоциям взять верх над чувствами».

Я сказал этой женщине, чтобы она не корила себя, потому что за все годы дружбы подруга знала о том, что была любима. Женщине нужно простить себя и осознать, что она и по отношению к самой себе поступала так же, как поступила с телефонным звонком подруги: она мерила любовь одним моментом, одним действием, после чего закрывала свое сердце. Мы должны стараться видеть любовь во всей полноте, а не в деталях. Детали могут увести прочь от настоящей любви. История этой женщины поучительна: она показывает, насколько внешние правила игры вмешиваются в наши проявления любви. Это трудный урок для изучения.

* * *

Чтобы открыть сердце, мы должны стать открытыми и увидеть мир иначе. Мы закрываем сердца, становимся нетерпимыми из-за того, что не знаем, что происходит с другими. Не понимая, почему они не отвечают на наши звонки, перестаем любить их. Говоря по правде, мы предаем друг друга. Предательство состоит не в том, что мы перестаем широко улыбаться, а в том, что отказываем людям в понимании и любви. Ответная реакция в виде сдерживания чувств намного серьезнее того, что совершили – или не совершили – другие люди по отношению к нам.

Как-то поздним вечером одна 98-летняя пациентка рассказала мне о своей жизни и любви. «Меня вырастила мать, которая не доверяла мужчинам. По ее мнению, мужчины нужны были лишь для обеспечения финансового тыла. Я была маминой дочкой и никогда не позволяла любви нарушить свой покой. Зачем мне эти проблемы? Единственным мужчиной, о котором я заботилась и которому доверяла, был мой брат. Он был всем: братом, другом, защитником. Он женился на прекрасной женщине. Когда мне уже было под тридцать, он внезапно тяжело заболел. Доктора не могли понять, в чем дело. Мы сидели с ним в палате и оба понимали, что он умирает. Я сказала ему, что не хочу жить в мире, где нет его. Он ответил, как много жизнь значит для него; сказал, что не стал бы в ней ничего менять – за исключением меня. Объяснил: «Меня беспокоит, что ты собираешься пропустить жизнь – твою жизнь! – и можешь пропустить любовь. Не упусти ее. Каждый в своем путешествии, которое мы называем жизнью, должен испытать любовь. И не имеет значения, кого, когда и как долго ты любишь. Важно, что любишь. Не пропусти это. Не пройди свой путь без любви».

«Жизнь моя состоялась благодаря словам брата. Я могла бы и дальше не доверять мужчинам, становясь все меньше женщиной, все меньше личностью. Но я переборола прошлое недоверие и страхи. Постаралась прожить жизнь так, как хотел мой брат. Он оказался прав! Жизненный опыт был бы неполным без любви».

Многие из нас были предубеждены против любви, как эта женщина. Мы рано перестаем доверять мужчинам, женщинам, женитьбе, родителям, сотрудникам, начальникам и самой жизни. Нас научили этому люди, которые считали, что действуют в наших интересах. И не понимали, что обрекают нас пропустить любовь.

Где-то в глубине души чувствуем, что наше предназначение – жить полноценно, не опасаясь великих и ярких приключений. Чувство это тлеет внутри – в ожидании поступка, события или чьего-то слова, чтобы вырваться наружу.

ДЭВИД

Несколько лет назад я познакомился с мальчишкой, который жаждал любить жизнь, несмотря на то что находился на ее краю. Он был болен раком в течение шести лет из своих девяти. Однажды, бросив на него взгляд, я понял, что он перестал бороться. Просто суще-

ствовал, приняв неизбежность смерти. Я остановился, чтобы сказать ему «до свидания» в тот день, когда он собирался домой. К удивлению, он попросил меня поехать с ним. Дома он попросил отца вывезти его велосипед, который в течение трех лет пылился в гараже. Самой заветной мечтой мальчика было хотя бы раз прокатиться вокруг квартала, что было невозможно для него. Он попросил отца прикрепить к велосипеду учебные колесики, хотя это потребовало большого мужества: унизительно оказаться среди своих ровесников с детскими колесиками, когда те лихо разъезжают на заднем колесе и выделывают разные трюки. Со слезами на глазах отец выполнил эту просьбу.

Потом мальчик посмотрел на меня и сказал: «Твоя задача – удержать мою маму».

Вы же знаете: все мамы оберегают своих детей. Вот и его мама хотела поддерживать сына во время поездки по кварталу, но это украло бы его великую победу. И мать поняла это. Осознала, что лучшее, что может сделать для сына – удержаться от квохтания, когда он предпримет свой последний великий подвиг.

Мы ждали, пока он ехал. Казалось, прошла вечность. Наконец он появился из-за угла, едва сохраняя равновесие. Был страшно уставший и бледный. Никто не думал, что он справится. Но он сделал это – и подкатил к нам такой сияющий! Затем попросил отца снять страховочные колесики, и мы отнесли велосипед по ступенькам наверх. «Когда мой брат вернется из школы, направьте его ко мне», – попросил он.

Две недели спустя его брат-первоклассник рассказал, что старший брат подарил ему свой велосипед в счет будущего дня рождения – зная, что не доживет до этого дня. Затратив немало времени и усилий, храбрый мальчишка осуществил свою последнюю мечту: проехал на велосипеде и подарил его младшему брату.

* * *

В каждом из нас живут мечты о сильных чувствах и приключениях. Мы грустим из-за того, что этого не случилось, ссылаясь на разные причины. Думаем, что эти причины защищают нас, но на самом деле они держат нас в плену, а жизнь – на далеком расстоянии. Но жизнь проходит быстрее, чем кажется. Поэтому, если у вас есть велосипед, чтобы кататься, и человек, чтобы любить, делайте это прямо сейчас!

ЭЛИЗАБЕТ

Задумавшись об уроках любви, я стала размышлять о себе и собственной жизни. Понимаю, что еще есть уроки, которые нужно выучить. Я, как и каждый, с кем приходилось работать, нуждалась в том, чтобы научиться больше любить саму себя. Я все еще считаю себя деревенщиной, поэтому не имела понятия о любви к себе.

Я получала много любви от других – как в личной жизни, так и в работе. Кто-то может предположить, что если тебя любили многие, ты и сам полюбишь себя. Но это не совсем так. Я видела это в сотнях жизней и смертей, а сейчас вижу в себе. Любовь должна исходить изнутри, если она там есть. А у меня пока нет.

* * *

Как можно научиться любить самих себя? Это одна из самых трудновыполнимых задач. Большинство людей никогда, даже в детстве, не учились любить себя. Нам частенько говорили, что это плохо, путая любовь к себе с эгоизмом. Поэтому мы начинаем думать, что любовь состоит из встречи Мистера или Мисс Чудо. Это не имеет ничего общего с любовью.

Многие из нас никогда не испытывали любви – лишь вознаграждения. В детстве внушали, что нас будут любить, если будем вежливыми, станем хорошо учиться, улыбаться бабушке или чаще мыть руки. Мы отрабатывали свои маленькие долги, чтобы быть любимыми, не задумываясь о том, что это условная, фальшивая любовь. Какова вероятность любви, если это требует стольких одобрений и согласований? Пора начать любить себя – взращивая собственные души, даря сострадание и сочувствие себе.

Вы растите свою душу, подпитываете ее? Что вы предпринимаете для того, чтобы чувствовать себя лучше, и остаетесь ли довольны сделанным? Когда мы любим себя, то наполняем жизнь деятельностью, которая приятна; той, что заставляет наши сердца и души петь. Это не всегда «хорошие» и «правильные» вещи, которым нас учили, – это то, что мы делаем только для себя. Выращивание себя может выражаться, к примеру, в виде позднего вставания по субботам – вместо того чтобы вскакивать и стараться быть «продуктивным». Выращивание души в том, чтобы впустить любовь, которая есть все.

Пока вы живете, проявляйте сострадание к себе, давайте себе передышку. Сколько людей называют себя глупцами или признаются в том, что не могут поверить, что вели себя, как последние идиоты. Если бы кто-то сделал ошибку, вы бы сказали: «Не волнуйся, это бывает с каждым, ничего страшного». Но если эту ошибку совершаем мы сами, то начинаем казнить себя, считая полным ничтожеством. Большинство из нас лучше относится к другим, нежели к самим себе. Давайте возьмем за правило быть такими же добрыми и великодушными по отношению к себе.

ДЭВИД

Кэролайн, высокая привлекательная женщина под пятьдесят, научилась тому, как воспитать свою душу. У нее были шикарные черные волосы и самая искренняя улыбка, которую когда-либо приходилось видеть. Мы познакомились во время совместной работы над проектом, и она запомнилась как одна из самых счастливых людей, которых я когда-либо встречал. У нее уже второй год продолжался роман с замечательным, добрым и остроумным мужчиной – стоматологом. Они делали последние приготовления к свадьбе, которая должна была состояться через несколько месяцев, и изучали возможность усыновления ребенка.

Нахождение рядом с Кэролайн вызывало духовный подъем. Никто не был посторонним для нее, к каждому она относилась дружелюбно и искренне: будь то секретарь, официантка, кто-то в заднем ряду в кинотеатре. Однажды после ужина я не удержался и сделал ей комплимент, сказав, что она выглядит такой счастливой, потому что удачлива в любви. Усмехнувшись, она призналась, что дело не в удаче, и поделилась своей историей.

Шесть лет назад у нее в груди обнаружили новообразование. Когда взяли биопсию, врач сказал, что это выглядит подозрительным. До получения результатов нужно было подождать три дня, и тогда стало бы ясно, раковые ли это клетки и имеют ли они тенденцию к росту.

«Я думала о том, что там могло быть, – продолжала она. – Это мог быть конец. Все мои несчастья разом выплыли наружу. Те три дня стали самым длинным кошмаром моей жизни. Когда наконец пришли анализы из лаборатории, показавшие, что это не рак, я была на седьмом небе от счастья. И решила, что хотя это была прекрасная новость, я больше никогда не позволю повториться этим трем дням – и не собираюсь жить, как раньше».

«Приближались праздники, и я, как обычно, получила приглашения на разные вечеринки. Все предыдущие рождественские дни я проводила в отчаянии и одиночестве. Посетила огромное количество вечеринок в поисках любви. Я хотела найти кого-то, кто любил бы меня, дал бы мне всю свою любовь, которую я никогда не давала себе. Всякий раз, приходя на очередную вечеринку, я быстро сканировала присутствующих в поисках Мистера То Что

Надо и, если его там не обнаруживалось, разворачивалась и устремлялась на следующую. После серии вечеринок я возвращалась домой в совершенном отчаянии, чувствуя себя все более и более одинокой».

«Я решила, что больше не пойду ни на одну вечеринку в этом году. Должен быть какой-то другой способ. Поэтому прекратила поиски и стала ходить на вечеринки просто так, чтобы повеселиться. Пусть Моего Мистера То Что Надо там и не будет, зато найдутся другие, с которыми можно прекрасно провести время. Я просто общалась, веселилась – и открыла себя для любви к людям».

«Вы, наверное, подумаете, что моя история закончилась тем, что я встретила своего Мистера в том году. Ошибаетесь! Зато после вечеринок я больше не чувствовала себя одинокой и несчастной, потому что действительно общалась с людьми. Отвечала на улыбки и смеялась, и это было от души. Я чудесно проводила время. Чувствовала любовь окружающих и, к своему удивлению, очень нравилась самой себе».

«Я стала поступать так всегда – не только на вечеринках, но и на работе, в магазинах, в любой ситуации. Чем больше любви я давала, тем больше любви чувствовала. Чем больше любви чувствовала, тем легче становилось любить себя. Мои отношения с друзьями стали ближе, у меня появились новые замечательные знакомые. Я стала более счастливым человеком – тем, с кем вам бы захотелось встретиться. Я больше не была несчастной, одинокой, ищущей особой. Я испытывала любовь каждый день».

* * *

Любовь к себе есть принятие любви к миру. Любить себя – значит убрать все барьеры. Эти барьеры возводим мы сами, и они разрушают отношения. Когда предстанем перед Богом, он спросит: «Давал ли ты любовь, принимал ли ее?» Человеку даны бесконечные возможности любви. Не пропустите их.

ДЭВИД

38-летнему мужчине был поставлен диагноз рак простаты. Он рассказал мне, что с началом лечения начал пересматривать свою жизнь, которая оказалась достаточно одинокой. Пока мы говорили, его лицо наполнялось грустью. Я задал очевидный вопрос: «Вы выглядите таким ярким, привлекательным и интересным мужчиной; наверняка хотели бы, чтобы рядом был кто-то. Но почему у вас нет ни жены, ни подруги?»

«Я несчастлив в любви, – ответил он. – Я пытался любить женщин, старался сделать их счастливыми. Всю свою энергию вкладывал в то, чтобы сделать их счастливыми. Но всегда их разочаровывал. Когда становилось ясно, что не получается сделать их счастливыми, я все бросал. Я не придавал этому значения и начинал все сначала, потому что на их месте всегда появлялся кто-то еще. Сейчас прошла половина моей жизни, и ее конец может наступить гораздо быстрее, чем я мог ожидать. Я стал задумываться, что, возможно, никогда и не любил тех женщин. Еще я понял, что не давал им того, что они хотели, даже если бы мог сделать их счастливыми. Поэтому проще было уйти».

Я спросил: неужели ему никогда не приходила мысль, что любовь не заключается в том, чтобы делать кого-то счастливым? Почему мы так жестко определяем, какой должна быть любовь? Вы не задумывались о том, что ваша оценка любви неверна? Что просто быть рядом с любимыми – и значит, сделать их по-настоящему счастливыми?»

Жизнь имеет взлеты и падения. Мы не можем решить все проблемы наших любимых, но можем быть рядом. Если это не так, то какой же самый верный знак любви?

«Пока вы лежите в больнице, лечась от рака простаты, никакая женщина не сможет сделать вас счастливым, – убеждал я его. – Однако видеть рядом близкого человека здесь, в момент тяжелой болезни, разве не было бы важным для вас?»

ДЭВИД

Я часто заканчиваю лекции историей о молодой матери и ее дочери Бонни, которые жили на окраине Сиэтла. Она показывает силу, с которой даже посторонний человек может дать утешение. Однажды мать шестилетней Бонни оставила дочь под присмотром соседки, пока сама была на работе. Когда Бонни побежала поиграть на лужайку перед домом, из-за угла внезапно выскочила машина. Она налетела прямо на девочку, сбила ее и протащила по улице.

Полиция прибыла мгновенно. Полисмен бросился к девочке и увидел, насколько тяжелы ее раны. Невозможно было сделать ничего, чтобы спасти ее, но он поднял ее и прижал к себе. Просто держал ее на руках.

Когда примчалась «Скорая», девочка перестала дышать. Медики начали немедленные процедуры по ее спасению, отвезли в больницу. Там, в реанимации, врачи бились за ее жизнь, но безрезультатно.

Одна из медсестер, которая отчаянно пыталась дозвониться до матери Бонни на работу, вынуждена была сказать бедной женщине, что ее маленькая девочка, которую она сладко целовала сегодня утром, ушла совсем. Медсестра пыталась донести это страшное известие как можно бережнее. Хотя из больницы хотели направить машину за матерью, медсестра настояла на том, что сама проделает этот нелегкий путь.

Несчастная мать вошла в больницу, увидела свою дочку, безжизненно лежащую на столе, и упала в обморок.

Доктора окружили ее и пытались объяснить, насколько серьезны были раны и они сделали все, чтобы вернуть ее. Но это не помогало женщине. Медсестры сидели с ней и говорили о невозможности спасти девочку. Женщина была настолько сражена своим горем, что персонал подумывал об оказании ей медицинской помощи. В опустошенном состоянии она прошла через комнату реанимации, чтобы позвонить родственникам. В это время ее увидел полисмен, который почти четыре часа просидел в ожидании. Это был тот самый полицейский, который первым прибыл на место происшествия и держал Бонни на руках. Он подошел к матери и рассказал, как все случилось, а потом добавил: «Я только хотел, чтобы вы знали, что она была не одна».

Мать была настолько благодарна, когда услышала, что ее дочь в последний свой час была в чьих-то руках и окружена любовью! И несчастная женщина немного успокоилась, узнав, что ее дочь чувствовала любовь в ее жизни, пусть она и исходила от незнакомого человека.

ЭЛИЗАБЕТ

Все должно существовать в любви – и в жизни, и в умирании. Много лет назад я обратила внимание на некий феномен в нашей больнице. Многие умирающие пациенты начинали чувствовать себя лучше – не только физически, но и душевно. Это было связано… с одной уборщицей. Каждый раз, когда она заходила в комнату одного из умирающих, ему становилось легче. Я бы отдала миллион долларов за то, чтобы узнать, в чем ее секрет!

Однажды я увидела ее в коридоре и спросила весьма официально: «Что вы делаете с моими пациентами?» «Я только убираюсь в их комнатах», – ответила она, защищаясь. Пытаясь узнать, как ей удается улучшить состояние людей, я стала следовать за ней повсюду,

но так и не смогла понять, что особенного она делает. После нескольких недель подобной слежки женщина рассказала, как некоторое время назад, зимой, один из ее шестерых детей серьезно заболел пневмонией. В середине ночи она отвезла трехлетнего сынишку в приемную «Скорой помощи», где сидела несколько часов в ожидании врача, держа его на коленях. Но никто не приходил, и она видела, как мальчик умирает у нее в руках. Она разделила его боль и агонию – без возмущения, злости, без какого бы то ни было негатива.

«Почему вы рассказываете об этом? – спросила я. – Разве это имеет отношение к моим умирающим пациентам?»

«Смерть уже не чужая мне, – последовал ответ. – Она – как старая знакомая. Умирающие люди выглядят такими испуганными. Я не могу ничем помочь – просто подхожу и дотрагиваюсь до них. Говорю, что видела смерть; когда она придет, все будет хорошо. Тихо стою рядом. Порой хочется убежать, но я остаюсь. Это любовь».

Не посвященная в премудрости медицины и психологии, эта женщина знала великий секрет жизни: жить с любовью.

ДЭВИД

В прошлом году меня пригласили выступить на конференции для докторов и медсестер в Новом Орлеане, потом провести семинары для социальных работников Университета Тюлейн. Это было бы полезным опытом, но никак не приятной поездкой. Когда самолет приземлился, я разволновался: это происходит всегда, когда посещаю место, где видел свою мать последний раз. После того как с делами было покончено, решил поехать в больницу, где она умерла.

Местная больница была не в состоянии нам помочь, поэтому ее перевели в более крупный центр, в двух часах езды от нашего дома. Мне тогда было тринадцать. Больничные правила гласили, что посещать пациентов могут только лица, достигшие четырнадцати лет. Поэтому я провел много часов на улице, надеясь незаметно проскользнуть внутрь, чтобы поговорить с ней, дотронуться до нее, просто побыть рядом…

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.