

❖ 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

ЭЛИЗАБЕТ КЮБЛЕР-РОСС

ДЭВИД КЕССЛЕР

ЖИВИ СЕЙЧАС!



*Уроки жизни от людей,
которые видели смерть*



Москва
2016

УДК 159.9
ББК 88.3
К99

Dr. 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 The Elisabeth Kübler-Ross
Family Limited Partnership and David Kessler, Inc.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced
or transmitted in any form or by any means, electronic
or mechanical, including photocopying, recording or by
any information storage or retrieval system, without permission
in writing from The Barbara Hogenson Agency, Inc.

Перевод с английского Ю. Ким

Кюблер-Росс, Элизабет.

К99 Живи сейчас! Уроки жизни от людей, которые
видели смерть / Элизабет Кюблер-Росс, Дэвид
Кесслер ; [пер. с англ. Ю. Ким]. — Москва : Из-
дательство «Э», 2016. — 288 с. — (Книги, о ко-
торых говорят).

ISBN 978-5-04-158642-3

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.

**УДК 159.9
ББК 88.3**

ISBN 978-5-04-158642-3

© Ким Ю., перевод на русский
язык, 2016
© Оформление.
ООО «Издательство «Э», 2016

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.*

*Сильвии Анне,
моей первой внучке —
подарку моей дочери Барбары*

ЭЛИЗАБЕТ

*Моим сыновьям
Ричарду и Дэвиду*

ДЭВИД

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. Благодаря 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

ЖИВИ СЕЙЧАС!

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