

возвращаемся к нормальной жизни, то есть продолжаем путь к животворной целостности.

В этой книге мы отделяем лимбические реакции от когнитивного контроля. Префронтальная кора головного мозга — инструмент управления грустью. Однако она же используется для подавления подобных переживаний. Как зрелые люди со здоровой психикой, мы выбираем управление вместо подавления.

В переводе с латыни слово «эмоция» означает «движение извне». Грусть — это эмоция. Мы чувствуем ее приход; мы позволяем ей охватить наши разум и тело. Мы делаем это, когда проливаем слезы, рассказываем о своей утрате, хандрим столько, сколько нам нужно. Со временем грусть ослабевает и наконец отпускает. Грусть, как все чувства, не закупоривается внутри нас, а развивается по дугообразной кривой, где есть начало, пик и спад. Подавляя грусть, мы рискуем столкнуться с депрессией. И тогда застреваем во внутренней пустоте, из которой не видим выхода. Мы не чувствуем радости; теряем интерес к жизненным целям; забрасываем все свои дела; впадаем в отчаяние. Уровень серотонина и норадреналина снижается настолько, что нервные импульсы не проходят. Подобная депрессия вызвана событиями, которые мы отказываемся прожить через призму исцеляющей грусти. Должен отметить, что существует и депрессия, обусловленная химическими процессами в организме: она может длиться годами, независимо от внешних событий, и требует медикаментозного лечения.

В контексте подавления эмоций напомним, что утрата автоматически вызывает грусть, несправедливость — гнев, а опасность — страх. Когда мы подавляем эти адекватные реакции, мы прерываем естественный процесс и лишаемся возможности пройти всю кривую чувств и прийти к логическому завершению. Мы отказываемся от шанса осмыслить случившееся и получить исцеление. Подавление не просто вызывает депрессию — оно препятствует нам на нашем героическом пути развития.

ГРУСТЬ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО МЫ НЕДОПОЛУЧИЛИ

Когда нас постигает утрата, мы грустим, что лишились чего-то любимого, родного, мы злимся, что у нас отобрали это, и боимся, что не выживем. Это относится не только к утрате того, что у нас было, но и к неимению того, что нам было нужно, но мы так и не получили. Например, в ранние годы жизни мы обращались со всеми нуждами и потребностями к родителям и надеялись, что они восполнят их. Если родители не делали этого, мы инстинктивно чувствовали, что не получаем то, что должны получить. Следовательно, мы испытывали дефицит — то есть отсутствие удовлетворения, потому что родителям нечего было нам дать. Также это могло быть и лишение — если родители отнимали у нас то, что могли дать. В обоих случаях мы чувствовали печаль.

Если пять потребностей — внимание, принятие, понимание, любовь, дозволение — не удовлетворялись, у нас появлялись все причины для грусти. Однако вместо этого мы начинали винить себя и считали, что с нами что-то не так. Повзрослев, мы видим, что дело не в этом. В реальности все намного проще: некоторые родители не хотят или не могут поддерживать своих детей. Остается только грустить из-за того, чего мы лишены, и самим восполнять свои потребности по мере взросления. Мы надеемся удовлетворить пять основных потребностей в здоровых, зрелых отношениях.

Практика, которая помогает оплакать детские утраты, обиды и непонимание, начинается с внимания к ранним воспоминаниям. Мы используем их как стимул и каждый раз, когда вспоминаем, как наши родители не поддерживали нас, обижали, бросали, предавали, осознанно переживаем печаль, злость или страх. В контексте каждого воспоминания задайте себе следующие вопросы, а затем обратите внимание на свои ощущения и чувства.

- Как меня это расстроило? Почему я до сих пор грущу? Как ощущалась эта грусть физически тогда и сейчас?
- Как меня это разозлило? Почему я до сих пор злюсь? Как ощущался этот гнев физически тогда и сейчас?
- Как меня это испугало? Почему я до сих пор боюсь? Как ощущался этот страх физически тогда и сейчас?

Это упражнение освобождает от неприятных воспоминаний. Мы укутываем их покрывалом печали. Другими словами, мы осмысливаем их, а не просто храним в теле и разуме. Мы не накапливаем воспоминания; мы освобождаем место, чтобы они прошли через нас, как молния, и оставили нас в покое. Мы перемещаем болезненные образы в контекст исцеления. Выражаясь понятиями нейронауки, мы переводим их на лечебные мероприятия. Мы используем так называемую смену установки, когда старая привычка заменяется новой. Тем самым мы выстраиваем новые нейронные пути в головном мозге, чтобы память освободилась от боли, о которой она напоминает нам. Если раз за разом переживать три чувства, о которых мы говорили, со временем появится ощущение завершенности. Этот метод помогает выработать доверие к собственным внутренним часам, еще одному превосходному внутреннему ресурсу. Если этот метод — или любой другой из этой книги — усилит травматические ощущения, не применяйте его или найдите способ смягчить его последствия до приемлемого уровня.

Грусть помогает справиться с тремя данностями жизни, с которыми мы могли столкнуться еще в детстве: утрата, несправедливость, опасность. Печаль — наш неотъемлемый ресурс для борьбы с дефицитом и утратой. Гнев — это недовольство несправедливым к нам отношением. Страх указывает на опасность или угрозу и активирует ресурс самозащиты.

Избегая печалиться о том, чего мы не получили в ранние годы, мы говорим себе: «Если сейчас я найду

человека, который даст мне то, чего мне не хватало в детстве, мне не придется горевать о том, чего я был тогда лишен». Свои нужды или требования мы можем адресовать взрослому партнеру или даже родителям, с которыми мы теперь на равных. Как вы наверняка уже знаете, это не помогает. Единственный плодотворный путь — тот, который мы пройдем сами, путь от заточения в детских переживаниях к свободе взрослой жизни.

Мы также избегаем грусти, когда таим обиды на родителей и других людей. Здоровый психологический рост требует, чтобы мы отпустили обиду, но при этом прочувствовали печаль, гнев и страх.

Со временем мы начинаем понимать великую иронию происходящего: как мало нужно было, чтобы удовлетворить нашу потребность в любви! Мы могли бы десять лет прожить на одном добром слове отца. Но он не мог или не хотел подарить нам даже такую малость. И это, безусловно, печально — и для нас, и для наших родителей. Плакивая прошлое и отпуская его, мы наконец раскрываем важнейший внутренний ресурс, который делает нас взрослыми — способность быть родителем для самого себя. Мы всегда обладали этой способностью, а теперь используем ее, и у нас всегда будет кто-то, кто уберет и защитит нас. И винить больше некого.

Наконец, мы напоминаем себе, что любая грусть предполагает полное принятие утраты, изменений, ударов судьбы, неприятных событий, конечности всего сущего. Мы горюем, отпускаем и принимаем то, что было,

и то, что есть. Это безусловное принятие: без обвинений и протестов. Любое осмысление — печали или конфликта в отношениях — возможно только при полном и бесповоротном принятии голой и неприкрытой реальности: «Вот что произошло. Иногда такое случается. Единственная разумная реакция — принять этот факт. Как только я позволю себе принять действительность, я замечу, как мне легко отпустить ее. Для этого нужно взглянуть правде в глаза, вместо того чтобы мечтать о том, что могло бы быть, или жалеть о том, что было. Я обрету мир и покой, принимая то, что не могу изменить». В «Рубайат» Омара Хайяма можно найти блестящий духовный совет: «Всему придет конец — и я приму его».

...старое горе великою тайной жизни человеческой переходит постепенно в тихую умиленную радость.

Ф. М. Достоевский, *«Братья Карамазовы»*
(реплика старца Зосимы)

ОПЛАКИВАЯ СМЕРТЬ

Уход человека, которого мы любили, — самый серьезный из всех триггеров. Реакция на утрату выбивает нас из колеи. В горе и скорби нам не обойтись без внутренних ресурсов. Мы уже говорили о том, как важно осмыслить свой опыт. Осмыслить — значит в полной мере прожить это чувство и справиться с травмирующим опытом.

Однако чувства, связанные с утратой человека, нелегко осознать. Какое-то время мы ничего не ощущаем: организм поступает мудро, не позволяя эмоциям потопить нас. Он знает, как горевать понемногу или ровно столько, чтобы мы пережили утрату. Отрицание помогает нам не согнуться под ударом безутешной, опустошающей утраты. Это нежелание верить, шок, непонимание случившегося. Все это нормально. Нужно отнестись к себе терпеливо. Скорбь требует времени, и никто не скажет, сколько она продлится. Первый шаг — довериться своему организму, он укажет путь, который сочтет нужным. Будьте уверены: со временем этот путь выведет вас из лабиринта страданий.

Не ждите, что удастся легко преодолеть горе только размышлениями. Мы находимся во власти настроений, которые постоянно меняются. И это объяснимо. Реакция на большинство триггеров ограничивается одним или двумя чувствами и действиями. Реакция на смерть намного сложнее. Она протекает зигзагами, фазами, постоянно испытывая нас своей интенсивностью, непостижимым «графиком», дестабилизирующей силой — на минуту или на целую вечность. И вновь мы должны верить, что все происходящее — часть процесса, то есть часть исцеления. Разум и тело пытаются усвоить утрату, которую они не ожидали и к которой невозможно подготовиться. Скорбь — индивидуальный опыт, каждый переживает ее по-своему, поэтому форма, продолжительность и воздействие могут быть разными.

Скорбь наносит удар по физическому, психологическому и духовному состоянию. Физические проявления — слезы, упадок сил, усталость, весовые изменения, бессонница, ослабление иммунной системы. Вот почему важно правильно питаться и заниматься спортом, даже когда нет аппетита и желания.

На психологическом уровне мы грустим из-за того, что человек покинул этот мир. Мы злимся, что его у нас забрали. Мы боимся пустоты, которая осталась после кончины близкого, которого мы любили. Мы виним себя, что сделали недостаточно, и сожалеем обо всех случаях, когда не поддерживали ушедшего.

Другие психологические особенности скорби — постоянная тревожность, бессилие, желание себе навредить (включая самоубийство), одержимость мыслями или воспоминаниями о любимом человеке. Все это совершенно естественно и не указывает на неадекватность, отсутствие веры или духовного развития. На самом деле на духовном уровне мы можем оказаться в полном вакууме и не чувствовать никакого утешения от веры или духовных практик. Важно при этом не отказываться от них.

Наши ресурсы во время скорби можно разделить на внутренние и внешние. На внутреннем уровне мы признаём свою боль и говорим о ней. Мы не боимся показаться слабыми и уязвимыми, мы не пытаемся выглядеть сильными. Мы принимаем весь спектр капризных настроений и запутанных чувств. Внешне мы нуждаемся в поддержке и присутствии со стороны тех, кого

любим и уважаем. Мы готовы попробовать психотерапию — при необходимости и когда будем к ней готовы. Мы помним, что обращение за помощью — проявление силы, а не слабости.

Не нужно постоянно говорить о своей утрате. Достаточно проводить время с теми, кого мы любим, и это принесет успокоение. Они не избавят вас от боли, но пройдут через долину скорби вместе с нами.

КОГДА ГРУСТЯТ ДРУГИЕ

Иногда печалятся наши друзья и члены семьи. Благодаря зеркальным нейронам, сострадая, мы соприкасаемся с горящим человеком. Мы чувствуем его боль. Наш ресурс — сопереживание, духовная практика, которая помогает и нам, и другим. Мы знаем, что такое скорбь, поскольку сами часто скорбели в жизни. Не нужно давать советы и пытаться утешать пошлыми банальностями.

Эмпатия к человеку, которого мы знаем, ведет к желанию «быть рядом». Это в первую очередь физическое присутствие. Оно возможно благодаря сопереживанию чужой боли, когда мы дарим свое внимание, принятие, понимание, любовь и дозволение.

- Мы *внимательны* к чувствам и языку тела другого человека и не спешим комментировать.
- Мы *принимаем* его потребность скорбеть столько, сколько ему нужно. Мы не торопим: «Хватит, возьми себя в руки» или «Пора жить дальше».

- Мы *понимаем*, что каждый печалится по-своему. Никто не обязан переживать горе так, как мы. У скорби свои правила и пути, и мы уважаем эти отличия.
- Мы проявляем адекватную, уместную физическую *любовь* к человеку — например, обнимаем, если он к этому готов.
- Мы *дозволяем* ему самому решать, как часто он хочет видеть нас. Мы спрашиваем, чем ему помочь, а не сами решаем. Мы с пониманием относимся к недоразумениям или нежеланию общаться.

Все это демонстрирует заботу и понимание чужой боли. Поскольку учиться любить — цель всей нашей жизни, сострадание — важный ресурс не только для других людей, но и для нас самих. Для этого требуется только присутствие — нужно просто быть рядом. В книге «Множество способов сказать “Я тебя люблю”» Фред Роджерс, ведущий известной детской телепередачи «Мой сосед мистер Роджерс», пишет: «Не раз за свою жизнь детям будет казаться, что мир встал с ног на голову. Почувствовать себя в безопасности им поможет не шаблонная улыбка, а понимание, что любовь охватывает многие чувства, включая грусть, и что любимые люди всегда будут рядом, пока мир снова не примет нужное положение».

По мере роста духовной осознанности и понимания нашей связи со всеми людьми на этой планете мы сострадаем жертвам природных катастроф и насилия. Когда мы смотрим новости по телевизору, мы можем

быть не только зрителями. Мы можем помолиться за этих людей. Буддийский монах и ученый VIII века Шантидева написал такую молитву в «Руководстве к пути бодхисатвы»: «Пусть те, кто оказался в безлюдной, зловещей пустыне, удостоятся защиты милосердных небесных существ».

Практика любящей доброты, о которой мы подробно поговорим в пятой главе, предполагает, что мы демонстрируем любовь к себе, к своим близким и родным, к дальним и незнакомым и, наконец, ко всем живым существам. Можно горевать о себе, о любимых и обо всех, кто пережил утрату, кто подвергся унижениям и страданиям. Эмпатия не знает границ.

Избегая скорби

Печаль — это реализм. Мы грустим, потому что не бежим от данности жизни: все имеет конец. Однако многие из нас научились избегать этого процесса. Пять самых распространенных методов уклонения от скорби — перенаправление наших стремлений на месть, сожаление, разгрузка, нарушение границ и безразличие. Рассмотрим каждый из этих вариантов.

1. Месть

Ярость может быть побегом от скорби. За мезтью тоже может скрываться горе. В «Троиле и Крессиде» Шекспира мы читаем такие слова: «Надежда отомстить скрывает тоску и горе». Потеряв любимого человека, мы чувствуем себя неполноценными, уязвимыми.

Самый примитивный способ вернуть себе опору — месть. Мы убеждаем себя, что раз нам причинили боль, то мы должны ответить тем же. Это уравнивает чаши весов, но помешает естественному и необходимому процессу оплакивания утраты. Нам кажется, что, если мы сведем счеты с кем-то, нам станет легче. Однако это иллюзия. Не надейтесь обрести спокойствие, избегая боли и страдания. Ведь тем самым вы лишите себя возможности получить исцеление и успокоение.

Возмездие — любимое занятие эго. Основная цель мести вовсе не в том, чтобы правда восторжествовала. Как мы увидим в следующей главе, это стремление разъяренного эго выразить возмущение.

Скорбь без потребности мстить особенно тяжело дается мужчинам, которых с детства учат не плакать. Именно поэтому со временем многие из них боятся собственной грусти. Навязанные представления о том, что мужественно (месть), а что нет (нытье), остаются с нами на всю жизнь. Однако можно приложить усилия и ослабить влияние этой установки и сосредоточиться на своей скорби. Это значит быть собой, исследовать те области человеческой натуры, где климат намного мягче и слезы не вызывают осуждения. Позволяя себе горевать, мы восполняем одну из пяти основных потребностей и проявляем любовь к себе.

2. Сожаление

Это еще один способ избежать всей полноты горя. Можно заикнуться на недавней триггерной реакции,

мучить себя размышлениями о том, что следовало поступить по-другому и изменить результат. Такие переживания терзают нас и не дают прочувствовать совершенно оправданную и уместную скорбь. Сожаление — это скорбь без исцеления. Мы погружаемся в жалость к себе или чувство вины. Сожаление — признак того, что мы не прощаем себя и не можем двигаться дальше. Поскольку постоянное развитие и движение вперед — наша настоящая потребность, сожаление мешает нам стать сознательными, зрелыми людьми. Чтобы его преодолеть, нужно оставить в прошлом все свои ошибки и обратиться к чувствам, которые ждут исцеления.

Стыд за решение, о котором мы сожалеем, может стать для нас триггерной реакцией. Возможно, причиной этого триггера следует искать в детских переживаниях. Возможно, нас стыдили, наказывали или отвергали за поступки, которые родители считали плохими. Если мы понимали, что на самом деле в нашем поступке нет ничего плохого, то триггер не закрепился. Но если мы внутренне соглашались с мнением родителей, то до сих пор подвержены триггеру, вызывающему реакцию стыда. Теперь мы укоряем себя в ответ на те или иные триггерные события, и это еще одна форма сожаления: «Зачем вообще надо было это делать?», «Как можно было допустить такую ошибку?», «Как можно было вести себя так глупо?» Именно такие слова мы говорили себе в детстве и теперь повторяем их снова. Насколько сегодняшние сожаления связаны с неисцеленной детской скорбью, которая годами терзает нас?

Пьер Тейяр де Шарден в эссе *La vie cosmique* писал: «Я благословляю злоключения, удачи и напасти моей карьеры. Благословляю собственный характер, свои достоинства, пороки и изъяны. Я люблю себя таким, каким был создан и каким сделала меня судьба». Так может сказать каждый из нас, когда прощает себя, вместо того чтобы мучиться сожалениями. Как ни странно, принимая свою печаль и проживая ее в полной мере, мы отпускаем ее, а вместе с ней и самобичевание. Мы больше склонны прощать себя, когда признаём свои горестные чувства и окунаемся в них с головой.

Приведем пример. Допустим, мы переживаем из-за того, что нас обидели. Постепенно мы отпускаем чувство вины, возмущения и желание отплатить той же монетой. И наступает прощение. Применяя эту схему к себе, мы видим, что постепенно находим силы себя простить. Печаль со временем исцеляет себя сама и облегчает наши страдания. Она смывает чувство вины, ненависть к себе и желание наказать себя — то есть отомстить себе. Теперь мы простили себя и можем жить дальше. Простить других или себя — не значит оправдать. Это значит отпустить негодование и обиду, которые мы хранили в себе слишком долго. Мы видим, что возмужали, когда чувствуем нерушимое доверие к самому себе, несмотря на все проклятия, которые внутренний критик нацарапал на стенах нашей психики.

Кстати, разговор о внутреннем критике напомнил мне кое о чем ироничном. Если внутренний критик говорит, что мы глупые, и мы верим в это, мы тем самым

признаём, что в нас живет прозорливый, пронизательный судья. Так, вера в вердикт внутреннего критика (что мы небольшого ума) сосуществует с представлением о том, что часть нашей личности обладает блестящим интеллектом, к ней стоит прислушаться, и, по сути, она полная противоположность глупости! Отметив это противоречие, улыбнитесь про себя и перестаньте себя ненавидеть.

3. Разгрузка

Иногда мы избавляемся от скорби, когда другие испытывают ее вместе с нами или вместо нас. Мы сбрасываем с себя боль и страдания, рассказывая людям о своих утратах, чтобы они погоревали за нас или вместе с нами. Историю своей жизни можно рассказать с драматическим размахом, чтобы привлечь внимание. Мы рассчитываем на эмпатию человека как на согласие взять на себя часть наших страданий. Тем самым мы перекладываем свой стресс на других людей. Дездемона из пьесы Уильяма Шекспира «Отелло» говорит:

*Я плакать не могу, а отвечать
Могла бы лишь словами.**

Скорбью можно делиться, когда это уместно и даст желаемый результат. Например, на похоронах это

* Перевод А. Радловой.