

# МАРТА БЕК

NEW  
PSY  
CHO  
LOGY

«Эта книга поможет узнать, кто вы есть,  
рассказать об этом миру и, живя в соответствии  
со своей истинной сутью — обрести великую силу»

Элизабет Гилберт, автор бестселлера  
«Есть, молиться, любить»



## СОБРАТЬ ПО КУСОЧКАМ

Книга для тех, кто  
запутался, устал, перегорел



**Марта Бек**  
**Собрать по кусочкам.**  
**Книга для тех, кто**  
**запутался, устал, перегорел**  
**Серия «New Psychology»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69262732](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69262732)*

*Собрать по кусочкам. Книга для тех, кто запутался, устал, перегорел:*

*АСТ; Москва; 2023*

*ISBN 978-5-17-148859-8*

**Аннотация**

«Иногда для существенной личной эволюции необходима оплеуха», – говорит коуч и автор бестселлеров New York Times Марта Бек. Эта книга заставит вас не только пересмотреть свою жизнь, но и сделать ее такой, какой она должна быть.

Мы с рождения обречены на внутренний раскол, потому что требования культуры противоречат зову человеческой природы. Однако все можно изменить: перестать предавать себя, стать более честными с собой и другими, испытать эйфорию, реализуя свое предназначение. Можно стать цельными.

Книга Марты Бек – откровенная, смешная, беспощадная – путеводитель по сложным периодам жизни. На этом пути может быть и страшно, и больно, но таково настоящее духовное

приключение! Его итогом будет выход на новый виток, на котором станет легче дышать, с новой силой захочется жить и быть самим собой.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Введение	9
Этап первый	24
Глава первая	24
Синдром сумрачного леса	28
Что делать, если оказалось, что у вас есть симптомы сумрачного леса	46
Конец ознакомительного фрагмента.	49

**Марта Бек**  
**Собрать по кусочкам.**  
**Книга для тех, кто**  
**запутался, устал, перегорел**

*Моим родным. Вы освещаете мне путь*

**Martha Beck**

**The Way of Integrity: Finding the Path to Your True Self**

*Права на перевод получены соглашением с Berkley, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© 2021 by Martha Beck

© Бродоцкая А., перевод на русский язык, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2023

**\* \* \***

**«Перед вами книга о великой силе исследования, проживания и предъявления вашей истинной природы... Она наполнена волшебством, здравомыслием и любовью. Здесь есть юмор, одухотворенность, увлекательная наука и даже „Божественная комедия“ Данте. Эта потрясающая книга не только изменит вашу жизнь, но, возможно, даже спасет ее».**

*Элизабет Гилберт, автор бестселлера New York Times «Есть, молиться, любить»*

**«Дорожная карта на пути к истине и подлинности... Книга наполнена идеями и практическими упражнениями, которые могут направить нас в поисках просветления».**

*Опра Уинфри*

**«Гениальность Марты Бек заключается в том, что ее текст в равной степени успокаивает и бросает вызов. Учитель, мать, мудрец, она держит нас за руку, когда ведет нас домой, к самим себе».**

*Гленнон Дойл, автор бестселлера New York Times «Неукротимая»*

**«Марта Бек всегда полна идей. Эта**

**книга не разочаровала! Бек определяет, как культура работает против целостности человека, вспоминает дантовский ад и переосмысливает страдание».**

*Good Morning America*

**«Эту книгу я буду перечитывать снова и снова. Путешествие внутрь себя – это паломничество, которое может помочь исцелить душу и сделать мир единым».**

*Епископ Майкл Карри*

**«В эпоху непрекращающегося давления, чтобы соответствовать ожиданиям, мы часто теряем связь с правдой и смыслом. Но Марта Бек написала этот шедевр, открывая новый путь вперед, путь целостности, показывая нам, как принять наше подлинное „я“ для неограниченной свободы».**

*Шеннон Кайзер, автор международного бестселлера «Эксперимент любви к себе»*

**«Это идеальное руководство для всех, кто хочет большего счастья и целеустремленности. Как всегда, Марта Бек подает информацию красиво и пронизательно, а идеи и упражнения, которыми она делится на этих страницах, могут привести вас в неожиданное, но, безусловно, лучшее место».**

*Марси Шимофф, автор бестселлера New York Times*

*«Счастье без причины»*

**«Это Марта Бек во всей ее красе: стопроцентно чистая дистиллированная мудрость, истина и озарение, всегда преподносимые с юмором. Нет никого, кому я доверяла бы больше, чтобы вытащить меня из темного леса».**

*Сьюзен Кейси, автор бестселлера New York Times «Голоса в океане»*

**«К концу этой глубокой и смешной книги я наконец поняла, что „дикие звери“ моего собственного негатива, нетерпения и гнева на самом деле являются моими друзьями, посланными показать мне, когда я сбиваюсь со своего истинного пути... Эта книга поможет каждому вернуться на путь и с большей радостью идти к своей полной целостности».**

*Элизабет Лессер, соучредитель Omega Institute и автор бестселлера New York Times «Во имя и вопреки. Как преодолеть трудные времена и стать сильнее»*

**«Марта Бек открыто рассказывает о своем личном путешествии и бросает вызов всем ищущим людям, чтобы они столкнулись со страхами и приняли свою внутреннюю правду... Многие будут тронуты искренностью Бек».**

*Booklist*



# Введение

Скорее всего, эта картина вам знакома, даже если вы не так уж часто летаете самолетами. Все пассажиры на борту. Ноутбуки закрыты и убраны. Стюардессы исполнили свой ритуальный танец про ремни, указатели аварийного выхода и кислородные маски (а вдруг они не сработают?). Вы уже ждете, что самолет покатится по взлетной полосе, – и тут все замирает. В динамиках потрескивает смущенный голос капитана: «Просим прощения, у нас небольшая неполадка, возможно, просто показалось, но все равно нужно позвать механиков и все проверить. Придется немного подождать».

По рядам пассажиров проносится скорбный ропот. Сердце у вас сжимается. Сколько придется прождать, пока самолет наконец взлетит, сколько придется просидеть в этом неудобном кресле между дядькой, от которого разит дешевым одеколоном, и капризным младенцем, у которого режутся зубы? Но вот волна досады откатывает, все тяжело вздыхают и устраиваются как могут: хорошо, что экипаж такой бдительный. Вам предстоит подняться в этой мощной машине на десять километров над земной поверхностью. Никому, даже капризному младенцу, не нравится мысль, что самолет может подняться в воздух неисправным – что его структурная цельность будет нарушена.

Эта книга, как вы, вероятно, догадались по названию, по-

священа цельности личности. Однако я не придаю этим словам ни малейшего морализаторского оттенка. В современном языке у словосочетания «цельная личность» есть некоторый чопорный, высокомерный привкус, но на самом деле цельная личность – это просто личность *нетронутая*. Быть цельным – значит быть единым, неделимым, полным. Когда самолет цельный, все миллионы его деталей работают слаженно и помогают друг другу. Если он потеряет цельность, то или не взлетит, или будет болтаться в воздухе, или упадет и разобьется. Никакого морализаторства, просто физика.

Что происходит наверху, в царстве аэродинамики, то бывает и внизу, в нашей повседневной жизни. Когда твои намерения, увлечения и цели едины, чувствуешь себя словно гончая, взявшая след, и с радостью делаешь то, что кажется самым правильным и настоящим сейчас, в эту минуту. Работа, какой бы она ни была – программирование, садоводство или строительство, – поглощает тебя настолько, что к концу дня не хочется останавливаться. Зато потом ты с таким удовольствием проводишь время с родными и близкими и так сладко спишь, что ничего лучше и представить себе нельзя. А на завтра утром предстоящий день манит тебя до того сильно, что ты практически спрыгиваешь с кровати.

Если вы похожи на большинство моих клиентов, сейчас вы, вероятно, закатили глаза. Вам, должно быть, кажется, будто я надела розовые очки и горстями глотаю антидепрессанты. Возможно, у вас никогда не было длительных пери-

одов такой полной радости бытия, какую я описываю. Возможно, вы не верите, что такая прекрасная жизнь в принципе возможна.

Возможна.

Трагедия в том, что многие живут и умирают, так и не поняв этого, так и не изведав легкости и радости, которые дарует цельность. Кто-то из этих людей живет в полном разладе с собой, и их жизнь – череда неудач и рухнувших надежд. Наверняка и у вас есть такие знакомые: бывший одноклассник, мотающий срок за сроком, родственница, раз за разом выбирающая в мужья бессовестных донжуанов, коллега, которая умудряется испортить все, за что берется. Эти люди – словно самолеты, у которых разладились главные компоненты – крылья и двигатели. А ваша жизнь, скорее всего, находится где-то в промежутке между неземным блаженством и полной катастрофой. У вас есть смутное ощущение цели, которой вы надеетесь рано или поздно достичь. На работе не все идеально, но вполне приемлемо. Да и в отношениях с близкими все неплохо. Обычно. Да, бывает, что кто-то – супруги, дети, родители, начальство – доводит вас до такого состояния, что вы мечтаете имитировать собственную смерть и поселиться в гостинице где-нибудь на Каймановых островах. Но ведь на самом-то деле все у вас *нормально*, честное слово! Вам не то чтобы плохо – просто одолевает смутная тревога, досада, неловкость. Понятно и естественно, что мыслями вы то и дело возвращаетесь к несбывшимся планам и постоянно

сомневаетесь, что ваши мечты сбудутся.

Когда мне встречаются клиенты, соответствующие такому описанию, и я упоминаю о том, что их жизнь может стать лучше, они нередко возражают – мол, у них все нормально, правда *нормально*. «Послушайте, – говорят они, – жизнь ужасна и всегда кончается трагедией. Неудачи бывают чаще успехов. Нельзя же просто замахать руками и полететь». Они думают, что просто признают горькую правду. Но я-то слышу лязг разболтавшихся винтиков и шестеренок, голос человека, который не знает, что такое полная гармония тела, разума, сердца и души.

Здесь опять же нет ни намека на осуждение. Если вы не всегда на седьмом небе от счастья, это не значит, что вы дурной человек, более того, я готова ручаться, что вы всю жизнь изо всех сил старались быть хорошим. Вы ни в чем не ущербны. Вы человек высокофункциональный, с тонкой душевной организацией. В глубине души вы знаете, что делает вас счастливым и как создать себе идеальную жизнь. Это знание зашифровано в самой вашей натуре.

Но ваша натура постоянно натывается на силу, которая способна разорвать ее в клочки. Эта сила – культура.

Под словом «культура» я понимаю не оперу и не сюрреалистическую живопись. Я говорю о наборах социальных стандартов, которые диктуют людям, как мыслить и поступать. Любая группа людей – и супружеские пары, и большие семьи, и заключенные, сидящие в одном тюремном блоке, и

учащиеся на курсах кройки и шитья, и целые армии – придерживается своих культурных правил и стандартов, которые помогают действовать сообща. Иногда это писанные законы – например, правила дорожного движения или корпоративный дресс-код. Иногда неписанные: например, всем понятно, что за ужином в хорошем ресторане надо пользоваться приборами, а не зарываться в миску лицом, словно свинья в поисках трюфелей.

Люди создают сложные культуры, поскольку все мы – существа глубоко социальные и с момента рождения зависим от чужой милости. Кроме того, у нас потрясающие способности к тому, чтобы перенимать и повторять поведение окружающих.

С детства, подчас не замечая, мы учимся надежным методам завоевывать одобрение и принятие в нашем культурном контексте. Мы ведем себя то тихо, то храбро, то искрометно, чтобы порадовать родных. Мы с ходу начинаем любить все, что любят наши друзья, стоит им сказать об этом. Мы с головой уходим в учебу, заботу о детях, семейные обязанности – во все, что, по нашему убеждению, обеспечит нам надежную позицию в мире людей.

В стремлении приспособиться мы нередко пренебрегаем своими настоящими чувствами или загоняем их поглубже, даже если это сильные чувства вроде страсти или боли – все, что угодно, лишь бы угодить своей культуре. В этот момент мы разделяемся, нарушаем свою цельность – единое стано-

вится двойственным. А иногда мы пытаемся соответствовать критериям нескольких разных групп и раскалываемся на несколько частей – вместо цельности появляется множественность. Мы отказываемся от своей натуры и превращаемся в игрушку культуры – вежливо улыбаемся, внимательно слушаем, носим «идеальные» неудобные наряды. Вот почему солдат пойдет под вражеский огонь без единого слова. Вот почему когда-то считалось, что сжечь двух-трех ведьм деревне только на пользу. Подчас ради культуры заходят так далеко против натуры, что становится страшно. Но в целом система работает прекрасно – в том смысле, что она создает и сохраняет группы людей.

С одной-единственной оговоркой: натура без боя не сдастся.

Если вам когда-нибудь приходилось срываться на любимого человека или садиться за компьютер в твердой решимости доделать работу, а в итоге битых пять часов искать в интернет-магазинах наборы для временных татуировок, то все дело в том, что у вас был внутренний раскол. Вы пытались совершать действия, которые на самом глубоком уровне не казались вам правильными. В таких случаях жизнь потихоньку катится под откос. В эмоциональной сфере нас одолевают раздражительность, печаль или отупение. Что касается физического здоровья – иммунитет и мышцы слабеют, мы рискуем заболеть, а даже если не боеем, силы все равно иссякают. Мы слабеем и умственно, становимся рассеян-

ными и теряем остроту восприятия. Вот что такое утратить цельность.

Все эти внутренние реакции сказываются и на внешней жизни. Не можем сосредоточиться – страдает работа. Раздражаемся и ходим мрачные – другим становится неуютно в нашем обществе, и дружеские связи слабеют. Когда теряешь цельность, это скверно влияет на все вокруг. А поскольку наша истинная природа всерьез стремится восстановить цельность нашей личности, она достает из арсенала то единственное оружие, которое с гарантией привлечет наше внимание: мы начинаем страдать.

Не знаю как вы, а я страдать не люблю. Мне неприятно. Если вы предпочитаете страдать, я вас не осуждаю, но хочу подчеркнуть: страдание и боль – это не одно и то же, по крайней мере в моем лексиконе. Я однажды видела в одной медицинской клинике табличку «Боль неизбежна. Страдать не обязательно». Физическая боль – результат тех или иных событий. Психологические страдания – результат нашего отношения к этим событиям. Они могут нарастать экспоненциально в ситуациях, где боли в принципе нет. Страдания могут довести до того, что будешь жалеть, что родился на свет, даже уютно устроившись в мягком кресле. Я это знаю, поскольку провела так многие годы. Это и побудило меня к одержимым поискам собственного пути к счастью, затянувшимся на десятилетия.

Кем я точно не хотела становиться – так это одинокой чу-

дачкой, борющейся против культуры. Наоборот. Я от природы жажду одобрения, будто осиротевшая комнатная собачка. Каждый раз, когда натура и культура входили в противоречие, я предавала свою натуру самым подлым образом. И это помогало! Я получала одобрение со всех сторон! С другой стороны, многое доводило меня до белого каления – например, жизнь как таковая. Сейчас я благодарна судьбе за это. В результате я рано бросила на борьбу со страданиями все доступные мне ресурсы.

Околонаучные поиски подтолкнули меня к многолетним научным исследованиям. Десять с лишним лет, с семнадцати до двадцати восьми, я посвятила получению дипломов по трем социальным наукам в Гарварде. Затем некоторое время преподавала предметы вроде карьерного роста и социологии. Однако моей тайной целью было выяснить, как мне и другим людям выстроить жизнь, которая нам по-настоящему нравилась бы.

Профессия ученого прекрасно подходила мне, честное слово, с работой у меня все было *нормально*, не считая того, чего я терпеть не могла (скажем, кафедральных интриг или написания научных статей – от скуки у меня возникало ощущение, будто я натираю себе мозг на мелкой терке). Читать студентам лекции было мне гораздо менее интересно, чем обсуждать с ними их реальную жизнь. Потом кое-кто из них даже стал платить мне за это. Бац – и я превратилась в коуча, не успев даже услышать это слово.



Это подхлестнуло мои поиски действенных стратегий «жизненного дизайна». Я продолжала читать и начала писать – мемуары, книги по самопомощи, десятки статей. Вела ежемесячную колонку в журнале *O, The Oprah Magazine*. Часто выступала на телевидении с советами по построению счастливой жизни.

Чтобы проверить свои методы, я была коучем у самых разных людей – у жителей южноафриканских деревень, у образованных ньюйоркцев, у героиновых наркоманов, только что вышедших из тюрьмы, у миллиардеров, знаменитостей, случайных знакомых, с которыми я разговаривала на автозаправке.

Все это обучение – от глубоко личных переживаний и интуитивных догадок до самых строгих научных исследований – постепенно кристаллизовалось в одну простую истину.

Чтобы не быть несчастным, надо быть цельным. И точка.

Сколько бы стратегий и методов я ни изучала, действенными оказывались только те, которые помогают людям увидеть, где они предали собственное глубокое ощущение истины и послушались каких-то иных указаний. Этот отход от цельности почти всегда бессознателен. Все мои знакомые, с которыми это случалось, отнюдь не глупы, более того, почти все они люди совершенно очаровательные. Они пытаются соответствовать всем правилам жизни, которые усвоили каждый из своей культуры. А это вернейший способ порушить свою жизнь – если хочешь хорошо выглядеть и плохо

себя чувствовать.

Но есть и другой способ – способ, который выведет вас из юдоли страданий на такие уровни радости и целеустремленности, что вы и не думали, что такое возможно. Я называю его путем цельности.

Назначение этой книги – направлять и сопровождать вас на этом пути. Где бы вы ни были, как бы себя ни чувствовали, путь цельности выведет вас из этой точки к жизни, полной смысла, чуда и восхищения. Я помогла ощутить это сотням людей. И сама прошла весь процесс от начала до конца – а я не самый легкий случай, поверьте мне на слово. Но после стольких несчастных лет путь цельности все же вывел меня туда, где моя жизнь настолько прекрасна, что самой не верится. И это не потому, что во мне есть что-то особенное. Просто я знаю дорогу.

Слово «путь» означает или маршрут, или процесс. В этой книге у него есть оба значения сразу. Если вы не знаете, что делать дальше, путь цельности даст простую подсказку, вроде рецепта. Если не знаете, куда двигаться дальше, он покажет следующий шаг, вроде карты. Если вы последуете указаниям, в итоге вы станете счастливы. Не потому, что это путь добродетели, а потому, что он помогает настроиться на реальность, на истину. Ваша жизнь наладится по той же причине, по которой качественно собранный самолет полетит в небо. Это не награда за хорошее поведение, а просто физика.

Итак, если вы готовы отказаться страдать, принять свою

подлинную сущность и испытать ту радость, которая предназначена вам от рождения, приступим. Каков же он, путь цельности, спросите вы? Я отвечу: это как эпический фэнтезийный квест по средневековой Италии!

Подождите, я сейчас все объясню.

На протяжении всей моей карьеры писателя и коуча я постоянно, усердно и беззастенчиво воровала идеи из «Божественной комедии», которую написал Данте Алигьери в начале XIV века. И не потому, что у меня есть научный интерес к Данте. Я не знаю итальянского, никогда не занималась творчеством Данте и плохо знаю историю Средних веков. В молодости я прочитала «Божественную комедию» только потому, что тогда читала все подряд, ведь мне нужны были мудрые советы, как почувствовать себя лучше. И я их нашла. Шедевр Данте оказался попросту самой действенной из известных мне инструкций по залечиванию психологических ран, восстановлению цельности личности и развитию умения чувствовать себя хорошо. «Божественная комедия» проводит нас через весь процесс, шаг за шагом. Да, все это оформлено в виде истории одного человека, переживающего мистический опыт. Да, этот человек опирается на образный ряд, понятный европейцу XIV века. Однако психологические метафоры из эпоса Данте находят отклик и в душе нашего современника. Они по-прежнему указывают нам путь. К тому же они очень интересные. Не думайте, будто Данте был ханжой и занудой. Отнюдь нет. Он просто писатель, ко-

торый предстает перед читателем и предлагает вывести его из несчастья к счастью.

Вот и я на этих страницах проведу вас по пути цельности, проложенному по меткам, которые расставил Данте в «Божественной комедии». Можете пройти этот путь медленно и осторожно, можете промчаться по нему, словно спринтер-олимпиец, – подходящий темп выбирайте сами. Как бы вы ни решили путешествовать, вам придется пройти четыре этапа. Расскажу вкратце, чего вам стоит ожидать, – так сказать, познакомлю с дорожной картой.

Поиски цельности начнутся в «сумрачном лесу» заблуждений, там, где мы чувствуем себя потерянными, изнуренными, измученными и неуверенными. Такова метафора, к которой прибегает Данте, чтобы описать, в каком разрегулированном состоянии живет большинство из нас. В каком-то смысле, а может быть и во всех смыслах, мы ощущаем, что жизнь у нас идет как-то не так, как должна. Мы не понимаем, где умудрились так сильно сбиться с курса и как выбраться из всей этой круговерти. Не волнуйтесь, выберемся.

Следующим этапом станет знаменитый Дантов ад. Проходя через него, мы найдем, какие аспекты вашей души страдают, – отыщем все, что застряло в вашем внутреннем аду, – и освободим их.

Зубилом, которым вы разобьете собственные оковы, послужит ваше чувство истины. Вы увидите, что психологическое страдание всегда порождается внутренним противоре-

чием между убеждениями вашего окультуренного сознания и глубинной истиной, которую вы ощущаете. Путь цельности поможет вам исцелиться от этих противоречий. Вы почувствуете небывалую полноту жизни. Скорее всего, облегчение будет скорым и осязаемым.

Как только ваша внутренняя жизнь начнет исцеляться, пора перейти в «чистилище» и буквально очиститься. Я люблю проводить «чистки цельности» – не в смысле вычищать цельность, а в смысле вычищать все остальное. На этом этапе пути вы начнете вести себя иначе, в соответствии с новообретенной внутренней истиной. Чем дальше вы продвинетесь, тем легче это будет даваться.

Наконец, когда ваша внутренняя и внешняя жизнь приблизится к полной цельности, вы очутитесь в метафорическом «раю». Там уже ничего не нужно делать, разве что наслаждаться жизнью, где все – и психическое состояние, и карьера, и личная жизнь – прекрасно налажено. Предупреждаю честно и откровенно, что на этом этапе могут начаться события настолько восхитительные, что культура вас к такому не готовила. Да-да, никто не учил вас, как жить, когда кругом такие чудеса. Не волнуйтесь, вы быстро освоитесь. Вы ради этого родились.

Итак, вот наше путешествие в общих чертах. Когда мы будем двигаться дальше, я не только подробнее опишу метафоры Данте, но и приведу данные современной науки (психологии, социологии, неврологии), которые сделают ваш путь

понятнее, а его итоги грандиознее. Я расскажу вам подлинные истории своих друзей и клиентов, чей опыт прояснит и проиллюстрирует процессы в вашей жизни. Чтобы показать, как все это ощущается изнутри, я познакомлю вас с примерами из истории моих собственных поисков цельности, которые заняли у меня всю жизнь. И время от времени я буду предлагать вам мысленные упражнения, чтобы путешествие давалось вам легко и просто.

Данте в «Божественной комедии» сначала низвергается в бездну (в ад), затем поднимается в гору (чистилище). Чем ближе к вершине горы, тем сильнее герой становится и тем легче ему идти. Затем, к своему изумлению, он обнаруживает, что взмывает вверх. Летит. Вот что бывает, когда разболтавшиеся, разладившиеся детали человеческой жизни встают на место и достигается цельность. Полет для Данте – метафора жизни с ощущением полной свободы, и это буквально небесное блаженство.

Каждый раз, когда я летаю самолетами, даже если возникают какие-то сложности и задержки, у меня захватывает дух, когда самолет отрывается от земли. Меня поражает, что эта огромная машина может подняться в воздух и преспокойно пролететь тысячи миль, целая и невредимая. Точно такое же ощущение возникает у меня, когда я наблюдаю, как люди достигают цельности и отправляются в полет, каждый по-своему, обретая цель, любовь и успех. День ото дня я восхищаюсь тем, как прекрасно это получилось у меня самой.

Просто ослепительное, невероятное чудо.

Но ведь это никакое не чудо, просто физика.

Итак, если вы готовы – даже если вам просто немного любопытно, – проверьте, надежно ли пристегнут ремень, и уберите свой эмоциональный багаж под кресло впереди. Путь цельности приведет вас на такие высоты счастья, о каких вы не догадывались даже в самых смелых мечтах. Вы купили билет, получили посадочный талон и заняли свое место. Полетели.

# Этап первый Сумрачный лес

## Глава первая Заблудившиеся в лесу

«Божественная комедия», как и многие самые увлекательные приключенческие истории, начинается с кульминации. «Земную жизнь пройдя до половины, я заблудился в сумрачном лесу, – пишет Данте, – утратив правый путь во тьме долины»<sup>1</sup>.

Как он забрел в этот лес, чем занимался, когда сбился с пути, далеко ли успел зайти, он не упоминает. Все эти сведения туманны в буквальном смысле слова. Единственное, что Данте знает наверняка, – что он остался один, брошен на произвол судьбы и совершенно растерян.

Каждому из нас знакомо ощущение, что мы сбились пути – с жизненного пути. Оно настигает нас рано или поздно. Мы много лет проработали на одном месте, пробыли в отношениях с одним человеком, прожили в одном городе – и вдруг понимаем, что все какое-то... неправильное. Что

---

<sup>1</sup> Здесь и далее пер. М. Лозинского.



именно неправильно и как это получилось, для нас, как и для Данте, остается в тумане. Но вот настает затишье – мы наконец-то отправили детей в школу, или подняли голову от рабочего стола и обнаружили, что все уже разошлись по домам, или едва опомнились после безобразного скандала с человеком, которого считали любовью всей жизни, – и мы смотрим в пустоту и думаем: «Чем я занимаюсь? Что это за место? Как меня угораздило сюда попасть? Все должно было быть не так!» В таком состоянии ко мне обычно и обращаются.

Мне бесчисленное множество раз приходилось проводить первые сессии с клиентами, которые настолько огорочены собственной неудовлетворенностью, что не могут даже подыскать для нее подходящие слова. Они, запинаясь, признаются: «Знать бы, какая у меня цель в жизни», «Все говорят, надо жить страстями, а какая страсть у меня? Понятия не имею», «Я думал, что много работать и обеспечивать семью – это правильно, но теперь в душе пусто».

У многих таких людей уже клиническая депрессия или соматические болезни. Но в основном они просто заблудились.

Самая частая причина подобных чувств – когда занимаешься тем, «что положено».

Мы учимся у культуры, как полагается вести себя хорошему человеку, и так себя и ведем. За это мы ждем обещанных наград – счастья, здоровья, процветания, настоящей любви, непоколебимой самооценки. Но задачка не сходится. Мы де-

лаем все, что можем, чтобы быть хорошими, но не чувствуем себя хорошо. В растерянности мы делаем вывод, что мало стараемся или делаем что-то не так. Но чем сильнее мы напрягаемся, чтобы найти путь к хорошему самочувствию, тем хуже себя чувствуем.

Я работала со многими клиентами, которые зашли в сумрачный лес так далеко, что уже ничего другого не помнили. К тому времени, когда они пришли ко мне, они уже окончательно перестали понимать, где находятся. Джим, врач, которому было настолько отвратительно прикасаться к людям, что пришлось закрыть практику. Эвелин, редактор журнала, которая дома читала запоем, а на работе была не в состоянии осмыслить коротенький абзац. Фрэн, любящая мать четверых детей, которая до того часто забывала о школьных мероприятиях и днях рождения, куда приглашали ее детей, что семья жила, словно загнанный табун лошадей, – издерганная и нервная. Никто из них не был душевнобольным – просто заблудился в туманной полумгле.

Я узнаю этот угрюмый ландшафт. Более того, я его хорошо знаю. Я бывала в этом сумрачном лесу столько раз, что могла бы уже открыть там где-нибудь киоск с хот-догами. С детства моя жизнь строилась по одному главному закону: «Делай все, что угодно, лишь бы заслужить одобрение». Я выросла в семье ревностных мормонов, соблюдала все до единого запреты и предписания своей религии и изо всех сил старалась в школе. Потом я поехала в Гарвард, где культура

отличалась от моей привычной примерно так же, как где-нибудь на Плутоне.

Я умела убедить всякого, с кем разговаривала, что полностью с ним согласна, и дома изображала мормонскую праведницу, а в школе – рациональную атеистку.

Это была великолепная стратегия, ведь она обеспечивала одобрение со всех сторон, с одной оговоркой: в результате меня парализовало. Физически. В преклонном возрасте восемнадцати лет у меня начались загадочные мучительные боли в мягких тканях всего тела. Я была не в состоянии сосредоточиться. Начала объедаться. Чувствовала, что жизнь выходит из-под контроля, что я сломлена и вот-вот шагну за грань самоубийства. Мне пришлось взять академический отпуск в школе, чтобы хоть как-то совладать с полным физическим и эмоциональным распадом.

А так я была просто солнышко, конечно.

Когда я вспоминаю собственный опыт и истории великого множества моих клиентов, меня переполняет благодарность за все наши недомогания, смятение и отчаяние. Эти чувства означали, что наша внутренняя навигационная система прекрасно работает и подает нам ясный и очевидный сигнал: «СЮДА НЕЛЬЗЯ!» Мы сбились с пути цельности, хотя намерения у нас были самые благие. Результатом стали сердечные и телесные страдания – и тут уж у нас не осталось выхода, пришлось обратить внимание на эту проблему и что-то с этим делать.

# Синдром сумрачного леса

Наверняка и в вашей жизни бывали моменты, когда вы сходили с предначертанного пути. Поначалу вызванные этим страдания были совсем легкими, и вы их даже не замечали. Но нельзя забредать бесконечно далеко от цельности: чем дальше уходишь в неверном направлении, тем хуже становится. В конце концов, если не скорректировать курс, появятся характерные симптомы. Возможно, у вас они тоже когда-то были. Вероятно, есть и сейчас.

Совокупность таких симптомов я называю «синдромом сумрачного леса». Это опять же не плохо и не хорошо. Так наши инстинкты подталкивают нас обратно к цельности, только и всего. Это истина приходит освободить нас. Что совсем необязательно весело и интересно. Остаток первой главы я посвящу описанию симптомов этого синдрома. Читайте и проверяйте, нет ли их у вас.

## Симптом сумрачного леса № 1. Бесцельность

Когда клиенты объясняют мне, зачем нанимают меня в качестве коуча, они чаще всего говорят, что утратили чувство цели в жизни. По-настоящему хотят умереть лишь единицы, но очень многие признаются, что не видят особого смысла жить. «И возненавидел я жизнь, потому что противны ста-

ли мне дела, которые делаются под солнцем; ибо все — суета и томление духа!», как сокрушался библейский Екклесиаст. Иными словами: «Жить трудно, мы все равно умрем, так какого черта?!» Без искреннего ощущения смысла и цели очень трудно убедить себя, что тяготы повседневного человеческого бытия стоят свеч.

Большинство из нас, представителей современной западной культуры, считают, что мы можем обрести чувство цели и смысла, если чего-то достигнем. Только вот чего именно? Это зависит от того, что считают «ценным» окружающие.

Моя работа — словно наблюдение за парадом всего того, что требуют «ценить» разные культуры. Это весьма пестрое зрелище. У меня когда-то была клиентка, которая считала, что осмысленная жизнь — это когда ты постоянно подаешь на всех в суд и всюду таскаешь на себе килограммы бриллиантов, даже когда выносишь мусор. Другой клиент был так же искренне убежден, что осмысленная жизнь возможна только в хижине безо всяких удобств, где вместо туалетной бумаги лопухи. Одни считают целью в жизни офис с окнами на две стороны. Другие стремятся стать кинозвездами, спасать джунгли, снимать вирусные видеоролики о своих хомячках.

Любое из этих занятий вполне может соответствовать вашей истинной цели в жизни. Если это так, то вы ощущаете мощную внутреннюю тягу к этому конкретному пути. Все, что приходится предпринимать для этого, несказанно увлекает вас и приносит чувство глубокого удовле-

ния, и в результате у вас это прекрасно получается. Но если вы чем-то занимаетесь только потому, что кто-то считает это «осмысленным», готовьтесь угодить в густой туман. Вас ждут позорнейшие неудачи. Вы не сможете ладить с людьми. Не найдете сил взобраться по лестнице успеха, да что там – даже голову помыть.

Вероятно, вы сейчас думаете: «Еще бы мне не было так паршиво – ведь мне никогда не достается то, что я хочу!»

Если так, желаю вам познакомиться с теми моими клиентами, которые достигли вершин идеального успеха в представлении нашего общества лишь для того, чтобы понять, по выражению одной женщины, что «там нет никакого *там*: я думала, что найду место в мире, где мне будет хорошо, и вот я нашла это место – и не нашла там ничего, что сделало бы меня счастливой. Все оказалось зря».

– Ну получил я олимпийское золото, – жаловался мне один клиент. – А когда спускался с пьедестала, у меня была только одна мысль: «А теперь мне что делать?» Это было ужасно, просто кошмарно. Я словно умер. В жизни не чувствовал себя хуже.

Ему вторил плодовитый писатель:

– Я всю жизнь трудился и наконец попал на первое место в списке бестселлеров «Нью-Йорк Таймс». И был по-настоящему счастлив – минут десять.

Ощущение бессцельности не исчезает даже перед лицом культурно одобряемых достижений. Оно так и остается си-

лой, которая постоянно гонит нас вперед, кусачим оводом, который все жужжит и жужжит у нас над головой, пока мы не начнем ставить перед собой цели, приносящие подлинное удовлетворение, иначе говоря, пока не ступим на путь цельности. А если постоянного жужжания и укусов бесцельности не хватает, чтобы заставить нас очнуться от лунатического сна, свой вклад внесет и подсознание. Оно призвет на помощь крупных зверей – тех ментальных хищников, которых мы зовем перепадами настроения.

## **Симптом сумрачного леса**

### **№ 2. Эмоциональный упадок**

Мало того что Данте заблудился в сумрачном лесу, на него еще и напали кровожадные хищники. Первой была голодная рысь, чьи аппетиты невозможно было утолить. За ней появился лев, такой страшный, что, по словам Данте, наступал, «самый воздух страхом цепеня». А затем – волчица, при виде которой его «сковал такой тяжелый гнет/ Перед ее стремящим ужас взглядом,/ Что я утратил чаянье высот». Эмоциональная зависимость, паника, депрессия. Прошу любить и жаловать – перед вами несколько эмоциональных состояний, которые могут наброситься на вас, когда вы блуждаете по сумрачному лесу.

Стоит мне отступить от своей цельности, как эти эмоциональные чудовища почти сразу поднимают голову. Один

шаг в сторону от истины – и я уже жажду одобрения, нервничаю и печалюсь. Если не скорректировать курс, эти чувства быстро усугубляются и превращаются в навязчивость, ужас и отчаяние. Вот и прекрасно! Ведь без их яростных нападков я, возможно, до сих пор стремилась бы к противоречивым идеалам, из-за которых в восемнадцать лет превратилась в сущие руины.

Когда теряешь цельность, на тебя наваливается собственная неповторимая комбинация тяжелых чувств – это зависит от особенностей характера.

Вероятно, вы, как и я, склонны к тревоге и депрессии. Или вас одолевает неукротимая злость – и хочется поколотить всех коллег, родных и соседей в пределах часового пояса. Или вы становитесь жертвой панических атак, особенно в стрессовых ситуациях (на свидании вслепую или на комиссии по УДО), когда вам особенно нужно выглядеть непринужденно и уверенно.

Какими бы ни были лично ваши навязчивые и стойкие отрицательные эмоции, постарайтесь увидеть в них диких зверей из «Божественной комедии», чья задача – сделать вашу жизнь невыносимой, если вы сойдёте с пути истинного. Если эти чувства никуда не уходят, даже если вы принимаете лекарства и регулярно ходите к психотерапевту, не сомневайтесь, что вы отошли от цельности. Чем раньше вы это признаете, тем лучше, поскольку дальнейшее пребывание в сумрачном лесу чревато самым тем, что ни на есть реальным фи-



зическим ущербом.

## **Симптом сумрачного леса**

### **№ 3. Физические недомогания**

Я уверена, что с восемнадцати лет почти до сорока так тяжело болела, потому что организм пытался помочь мне выбраться из сумрачного леса. Когда мне это наконец удалось, симптомы отступили. А больше ничего не помогало.

Естественно, болеют и те, кто живет в полной цельности. Организм дает сбой по самым разным причинам. Однако, насколько я видела, при внутреннем расколе редко бывает, чтобы у человека *не было* тех или иных недугов. К тому времени как обратиться ко мне, клиенты страдают самыми разными физическими расстройствами, от головных болей до рака в терминальной стадии. Они почти никогда не видят связи между физическим состоянием и недостатком цельности. Для большей части из них такое предположение, «пользуясь научным термином», было полнейшей ерундистикой.

Но, раз уж мы заговорили о науке, строгие исследования проводят всевозможные связи между жизнью в гармонии с истиной и крепким здоровьем. Этому посвящена целая область медицины – психоиммунология, – которая изучает, как психологический стресс, в том числе стресс от необходимости лгать или хранить тайны, влияет на возникновение болезни. Исследования выявили связь между обра-

ном и скрытностью и повышением частоты сердечных сокращений, артериального давления, уровня гормонов стресса, «плохого» холестерина, сахара в крови и снижением иммунного ответа. Чем важнее повод, по которому мы кого-то обманываем, тем больше вред для здоровья.

Например, исследование больных ВИЧ показало, что чем больше испытуемые стремились скрыть некоторые аспекты своей личности, тем быстрее прогрессировала болезнь. Налицо отношения «доза—реакция» между уровнем скрытности и иммунным статусом, иначе говоря, чем сильнее прячешься, тем выше риск заболеть и умереть. Принцип «Не спрашивай и не говори» только на вид безобиден: жизнь даже в молчаливой сепарации со своей подлинной сущностью буквально приближает смерть.

Повторяю, тех, кто живет в совершенной цельности, тоже поражают всевозможные болезни. Все когда-нибудь умрут, и физическая боль далеко не всегда имеет отношения к тайнам, лжи и отходу от пути истинного. И все же всякий раз, когда мы создаем видимость и принимаем решения, не соответствующие нашей цельности, мы значительно повышаем риск физических недугов и болезней, от болей в спине до пневмонии. Если вы необъяснимо болеете, слабеете или склонны к травматизму, вероятно, организм говорит вам, что вы заблудились в сумрачном лесу.

Моя болезнь не поддавалась никакому медицинскому вмешательству. Но когда я начала искать собственную исти-

ну и вернула себе цельность, все мои якобы «неизлечимые» симптомы начали исчезать. Я видела такое у множества клиентов. Скорее всего, так будет и у вас, когда вы обретете цельность.

## **Симптом сумрачного леса № 4. Постоянные неудачи в отношениях с близкими**

Логика проста. Если идешь не по своему пути, не найдешь своих людей. Неверный путь приведет туда, где тебе не нравится, научит тому, что не принесет радости, привьет ценности и традиции, которые будут ощущаться как чужеродные. А те, кого встречаешь на этом пути, или искренне любят все это, или симулируют любовь с тем же рвением, что и ты. В обоих случаях связь с ними будет искусственной.

Если создаешь ложную личность для общения с другими личностями (возможно, тоже ложными), не получишь ничего, кроме ложных отношений. Никогда не забуду одну богатую и знаменитую красавицу, которая после очередного гламурного приема призналась мне: «Я устала от собственного лицемерия».

Если вас преследует чувство одиночества и отрыва от внешнего мира, скорее всего, вы утратили цельность (из самых невинных побуждений). Особенно это справедливо, если вы обнаружили, что вынуждены тесно общаться с людьми, которых на дух не переносите.

Когда люди встречаются в сумрачном лесу, они все словно лунатики, поэтому и отношения между ними поверхностные, или токсичные, или и то и другое. Эти «дружбы», «любви», даже родственные связи полны непонимания, обид и взаимной эксплуатации. В конце концов весь этот колосс валится с хрупких глиняных ножек, и остаются только горечь и злоба.

Если вам кажется, что семья, друзья и романтические партнеры постоянно высасывают из вас силы или предают вас, вероятно, отношения, которые вы строите, происходят из сумрачного леса.

Невозможно проложить курс к счастью, если связываешь свою жизнь с теми, кто так же потерян, как и ты. Путь к истинной любви, как и ко всему истинному, – это путь цельности. Никто никогда не найдет за вас вашу истину и тем более не преподнесет ее вам. Но вы всегда, в любых обстоятельствах можете найти ее самостоятельно и следовать ей.

## **Симптом сумрачного леса № 5. Постоянные неудачи в карьере**

Ваше подлинное Я крайне заинтересовано в том, чтобы в профессиональной сфере вы занимались делом своей жизни, а на все прочее ему плевать с высокой вишни. Если вы избрали себе профессию, которая уводит вас от вашего подлинного Я, талант и энтузиазм покинут вас, будто заскучавший

стажер. Каждая рабочая задача будет омерзительной, словно протухшая пища, и после нее вас будет одолевать слабость. Скорее всего, вас ждет куча ошибок и неудач (на самом деле *удач*, потому что это ваше подлинное Я попытается уберечь вас от того, чтобы забрести еще глубже в сумрачный лес, только едва ли вы в тот момент это поймете).

Среди моих клиентов были десятки людей, избравших профессию инженера, поскольку любили что-то изобретать, или ученого, потому что любили узнавать новое, или журналиста, потому что любили писать, а потом получали повышение и были вынуждены заниматься административной работой, которую терпеть не могли. Им приходилось отступать от цельности и заниматься тем, чем они не хотели, и они сдувались на глазах, будто лопнувшие шарики.

Скажем, один замечательный писатель по имени Эдгар сделал карьеру в книгоиздательском деле и стал главным редактором известного журнала. И запил – тяжело и открыто. В одно прекрасное утро я зашла к Эдгару в кабинет и с ужасом обнаружила, что прямо перед ним на столе стоит батарея из двенадцати бутылок вина, которое он методично приканчивает. Неудивительно, что он не продержался и года в новой должности.

Или моя клиентка Хлоя, которая обожала свою работу лесничего. Она пришла в политику, поскольку считала, что это поможет ей защищать природу. Ее выбрали в местный городской совет – и у Хлои появилась непостижимая склон-

ность засыпать на заседаниях комиссии. На *всех* заседаниях. Она, конечно, прекрасно отдыхала, но в остальном новая работа обернулась сущим позором. Пошли разговоры. Переизбраться Хлое не удалось.

Наша культура определяет «успех» как умение подняться к высотам, невзирая на бюрократические препоны, поэтому мои клиенты не могли понять, как так вышло, что сразу после блестящих достижений их ждали выгорание и катастрофа. Но с моей точки зрения, эти «необъяснимые» неудачи имели очевидный смысл: Эдгар любил писать художественную прозу, а не руководить журналом. Хлоя любила бродить по лесу в одиночестве, а не сидеть в четырех стенах с другими людьми. Оба довели себя до внутреннего раскола, поскольку стремились заниматься тем, чего на другом уровне терпеть не могли.

Есть бесконечно много способов заработать на жизнь. На каком-то глубоком, инстинктивном уровне вы знаете, какие вам по-настоящему подходят. Если работа вынуждает отказаться от своих подлинных желаний, это сразу чувствуется. Вероятно, понимание, каково ваше истинное призвание, погребено под толстыми слоями ложных убеждений, воспитанных культурой. Но оно еще живо – словно цветок, пытающийся пробиться сквозь слой ядовитых отходов. Если вы и дальше будете сопротивляться своим истинным порывам, то постепенно поймете, что занятие, при помощи которого вы зарабатываете себе на хлеб, превращает вас в зомби.

## **Симптом сумрачного леса № 6. Дурные привычки, которые никак не бросить**

Как видите, сумрачный лес, скажем напрямик, – это полный отстой. Неудивительно, что, заблудившись в нем, мы нередко шарим вокруг в отчаянных поисках болеутоляющего. Я большая поклонница улучшения жизни при помощи медикаментов и аплодирую стоя, если вы принимаете необходимые лекарства по предписанию лечащего врача. Но многие из нас, обитателей сумрачного леса, заходят по психофармацевтической дорожке на шаг, а то и на милю дальше. Нам постоянно хочется еще хоть капельку бодрящего... да чего угодно, лишь бы повышало настроение. Еще капельку пива, еще капельку никотина, еще капельку кокаина, еще капельку всего сразу.

Возникающая в результате химическая одурь может завести нас очень-очень далеко от истинного пути. Среди моих клиентов были такие, кто доводил себя до полного отупения, блуждая по сумрачному лесу, – один даже принимал двести с лишним таблеток оксиконтин<sup>2</sup> в день. И твердил мне, что этого «почти достаточно». Когда мы чувствуем, что фундаментально потерялись, когда нас одолевают бесцельность, отвратительное настроение и унылая работа, нездорово-

---

<sup>2</sup> Полусинтетический аналог морфина, в России не зарегистрирован.

вую зависимость может вызвать все, что стимулирует центры удовольствия в мозге. Помимо супердуэта наркотиков и алкоголя особенно распространены азартные игры, секс, бурные ссоры и примирения с близкими, шопинг, обжорство и круглосуточный интернет-серфинг без перерывов на то, чтобы поспать, поесть и пописать. Я и сама была печально знаменита умением тратить часы на решение неотложных задач, существовавших только в виде светящихся разноцветных пикселей на экране моего смартфона (в свое оправдание могу лишь сказать, что все эти конфетки сами по три в ряд не составятся).

Если вы понимаете, что не можете перестать чем-то заниматься, если вы тратите на это деньги, отложенные на квартплату, если вы прячете это от других и чувствуете, как одержимость исподволь поглощает вас, первым шагом к цельности – большим шагом – будет признать, что у вас зависимость. После этого вы сможете начать возвращать себе цельность, и, если методов из этой книги вам не хватит, возможно, понадобится какая-то реабилитация. Так или иначе, если вы не выберетесь из сумрачного леса, избавиться от дурных привычек будет практически невозможно. И в конце концов они вас погубят.

Все вышеперечисленное – это не полный список симптомов утраченной цельности, однако, по моим наблюдениям, это встречается чаще всего. Эти симптомы указывают, где мы впадаем в отрицание, теряем связь со своим восприяти-



ем реальности, своими подлинными желаниями и своей инстинктивной мудростью. Предлагаю пройти небольшой тест, чтобы проверить, не заблудились ли вы в сумрачном лесу – и где вы в нем находитесь, на самой опушке или в густой чаще.

### **Упражнение «Где я нахожусь»**

Ответьте на нижеприведенные вопросы как можно честнее. Если поймаете себя на желании приукрасить картину, чтобы произвести более благоприятное впечатление и создать видимость, будто вы контролируете свою жизнь, обратите на это внимание. Это означает, что вы (1) утратили цельность и (2) не желаете этого признавать, даже когда заполняете анкету, которую больше ни одна живая душа не увидит. Переведите дух и скажите правду.

Когда будете отвечать на вопросы, обратите внимание, что слова «ДА» и «НЕТ» не всегда стоят в одних и тех же колонках. Смотрите не ошибитесь, обведите верный ответ на каждый вопрос.

Обведите «ДА» или «НЕТ» в соответствии с тем, согласны ли вы с каждым из утверждений	Колонка 1	Колонка 2
1. В целом я считаю, что все люди хорошие, добрые и достойны любви	ДА	НЕТ
2. Иногда мне кажется, что моя повседневная деятельность лишена смысла	НЕТ	ДА
3. Я обожаю бывать в обществе родных и друзей.	ДА	НЕТ
4. Моя работа (в том числе по дому) кажется мне тяжким бременем	НЕТ	ДА
5. Даже в самый обычный день я чувствую целеустремленность и полноту жизни	ДА	НЕТ
6. Мне трудно поддерживать любовные отношения	НЕТ	ДА
7. Я часто болею инфекционными болезнями (простуда, грипп и прочее), даже когда вокруг никто не болеет	НЕТ	ДА
8. Я постоянно ощущаю удовлетворенность, она фоном проходит через мою жизнь в любых обстоятельствах	ДА	НЕТ
9. Я зарабатываю на жизнь любимым делом	ДА	НЕТ
10. Я не ощущаю, что другие замечают и понимают меня	НЕТ	ДА
11. Я считаю, что мое присутствие меняет мир к лучшему в большом или в малом	ДА	НЕТ
12. Мои отношения с людьми часто омрачаются	НЕТ	ДА



14. Все кругом вершат великие дела, а я почему-то не дотягиваю до этих стандартов	НЕТ	ДА
15. У меня есть «друзья», в чьем обществе мне на самом деле не нравится	НЕТ	ДА
16. Я почти каждую ночь крепко сплю и хорошо высыпаюсь	ДА	НЕТ
17. Я почти всегда могу рассчитывать, что родные и близкие поймут меня	ДА	НЕТ
18. Иногда случается что-то, что пугает меня, но в целом я всегда чувствую себя в безопасности	ДА	НЕТ
19. У меня бывают боли, недомогания и приступы слабости, которые ограничивают мою активность	НЕТ	ДА
20. Я часто раздражаюсь из-за чего-то, что происходит рядом	НЕТ	ДА
21. Я люблю свою работу, мне не терпится приступить к ней	ДА	НЕТ
22. Часто меня одолевает такое беспокойство, что я плохо сплю	НЕТ	ДА
23. Моя жизнь полна любви и чувства товарищества	ДА	НЕТ
24. Я не чувствую, что моя работа дает миру что-то важное	НЕТ	ДА
25. Даже когда вокруг много болеют, я почти никогда не заражаюсь	ДА	НЕТ

## **Подсчет результатов**

Сосчитайте, сколько слов вы обвели в колонке 1 (левой).

Запишите получившееся количество: \_\_\_\_\_

В какой интервал попадает это число?

### **22–28**

Для вашей жизни характерен необычайно высокий уровень цельности. Возможно, у вас в прошлом был период, который вы провели в сумрачном лесу, но вы нашли выход оттуда. Эта книга приятно освежит ваши воспоминания.

### **15–21**

Ваша жизнь гораздо счастливее, чем у большинства из нас, но есть одна-две сферы, где вы еще отделены от своего подлинного Я. Путь цельности это исправит.

### **8–14**

Вы явно часто бываете в сумрачном лесу. Прошу вас, помните, что вашей вины в этом нет. Но чтобы жалобы не усугубились, вам необходимо вернуть себе цельность.

### **0–7**

Смятение и потерянности для вас «норма», поскольку вы проводите в сумрачном лесу много времени. Эта книга поможет вам обрести покой и радость, которых вы не ощущали уже давно, а может

быть и никогда. Если вы в ближайшем будущем не сделаете первых шагов к цельности, все станет только хуже.

## **Что делать, если оказалось, что у вас есть симптомы сумрачного леса**

Если результаты этого теста у вас хуже, чем хотелось бы, не паникуйте. Это не значит, что вы плохой человек, – ничего плохого вы не сделали. Просто заблудились. А это по определению означает, что вы не знаете, куда идти и что теперь делать. К счастью, я могу показать вам надежный первый шаг – всего один шаг, который сразу поставит вас на путь цельности. Этот прием ни разу не подвел ни меня, ни моих клиентов. Он очень прост: всего-навсего скажите правду о том, насколько сильно вы заблудились.

Я интуитивно нащупала этот шаг, когда мне было восемнадцать и я лежала, мучаясь от боли и депрессии, поскольку сама не заметила, как меня зажало между двумя несовместимыми культурами. Шли месяцы, а я постепенно прослеживала самые корни моего несчастья и пришла к фундаментальному заключению, которое, по-видимому, не имело никакого отношения ни к физической болезни, ни даже к депрессии: я не понимала, что правда, а что нет. При всей незначительности и неброскости этого открытия оно почему-то оказало на меня целительное воздействие. В последующие го-

ды, когда я уже стала коучем, я видела сотни людей, которые жаловались на бесцельность, тревогу, гнев, отчаяние, болезни, одиночество, зависимости – и откровение «Я совсем потерялся» становилось для них словно нежными материнскими объятиями. Это не имеет никакого смысла для эго, которое вечно хочет быть правым и главным. Но когда мы перестаем бродить в лунатическом сне и честно оцениваем свое положение, даже если, подобно Данте, внезапно проснулись в жутком месте, наше подлинное Я вздыхает с облегчением. Все наше существо откликается на простые истины, которые мы можем сформулировать: «Мне здесь не нравится», «Я не знаю, как попал сюда», «Мне страшно».

### **Упражнение «Обретаем цельность в сумрачном лесу»**

Это простое упражнение позволит вам твердо встать на путь цельности, даже если вы чувствуете, что совсем заблудились. Ниже приведен список простых утверждений. Ваша задача – произнести их вслух. Прошептать себе под нос, перечислить в беседе с другом, прокричать в трубку, когда вас в очередной раз оторвут от дел рекламным звонком. А когда будете произносить каждую из этих фраз, предположите – осторожно, всего на миг, – что это может быть правдой.

А теперь самое главное: произнося каждое утверждение, обратите внимание, что происходит у

вас в душе. Возможно, вы ощутите укол гордыни, возможно, внутренний критик ошестинится, будто испуганный кот. Но не расслабится ли тело, несмотря на то, что смысл фразы вроде бы отрицательный? Не станет ли вам легче дышать? Не почувствуете ли вы, как в сердце, в голове, в животе унимается внутренняя битва? Просто обратите на это внимание. Не думайте о том, что будет дальше. Ну, поехали.

*Моя жизнь несовершенна.*

*Мне не нравится, как все складывается.*

*Я не чувствую себя хорошо.*

*Мне грустно.*

*Я злюсь.*

*Мне страшно.*

*Мне беспокойно.*

*Я не могу найти своих.*

*Я не знаю, куда идти.*

*Я не понимаю, что делать.*

*Мне нужна помощь.*

Если вы, читая какие-то из этих утверждений, почувствовали, что в теле и в эмоциях что-то разжалось и успокоилось, не пренебрегайте этим. Это легкое расслабление – инстинктивный ответ на то, что вы услышали, а главное, высказали истину. Если вы это почувствовали, гордитесь собой. Жизнь несовершенна, но вы осознали, что она несовершенна, а это *все меняет*



# 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.