

# В ПОИСКАХ СОКРОВЕННОЙ РЕКИ

Шесть шагов  
к душевному равновесию



Санкт-Петербург  
2010

Нажмите здесь, чтобы купить полную  
версию книги

УДК 159.9

ББК 88.4

С28

*Перевод Марины Бадхен***Сейшез Э.****С28** В поисках Сокровенной Реки. Шесть шагов к душевному равновесию. — СПб.: Речь, 2010. — 240 с.

ISBN 978-5-9268-0937-1

Эта книга о том, как замедлить темп, как избавить свою жизнь от тирании каждодневной суеты и как сделать так, чтобы богатство внутренних ресурсов, которыми обладает каждая из нас, максимально проявилось в обыденном течении наших дней.

Книга подскажет, что делать, чтобы в повседневную жизнь вернулись краски, чтобы смыслом наполнился каждый проживаемый день, каждая минута, чтобы каждая читательница получила шанс обрести ощущение внутреннего покоя и равновесия.

УДК 159.9

ББК 88.4

ISBN (рус.) 978-5-9268-0937-1

ISBN (амер.) 978-0-7879-9749-6

© Abby Seixas, 2006

© Издательство «Речь», 2010

© Павел Борозенц, обложка, 2010

© Марина Бадхен, перевод, 2010

Нажмите здесь, чтобы перейти на наш сайт

Bk-world.ru

# Оглавление

Благодарности.....	9
Предисловие переводчика .....	13
Введение .....	15

## Часть первая ТОСКА ПО ГЛУБИНЕ

### Глава первая

Болезнь миллиона дел.....	25
Заблуждение «Со мной что-то не так».....	27
Котел, в котором мы варимся .....	30
Упражнение «Что я сделала за день» .....	35
Упражнение «Обращайте внимание на темп, в котором живете» .....	36

### Глава вторая

<b>Пространство Сокровенной Реки</b> .....	37
С поверхности на глубину.....	37
Свойства Сокровенной Реки.....	39
Что нам дает Сокровенная Река .....	40
Как выглядит процесс погружения .....	43
Главное — замедлить скорость.....	45
Вглубь и снова на поверхность.....	48
Практики .....	50
Упражнение «Вновь пережить опыт соприкосновения с Сокровенной Рекой».....	51

### Глава третья

<b>С чего начать</b> .....	54
Признать диктатуру окружающей культуры .....	54
Заручиться поддержкой.....	57

Дневник .....	59
Ведите учет своим победам .....	61
Маленькие шаги, большие победы .....	63
Блокирующие представления .....	66
Блокирующее убеждение «У меня на это нет времени» .....	67
Упражнение «Преодоление убеждения „У меня на это нет времени“» .....	69
Упражнение «Начните вести дневник, запишите туда свою победу» .....	71

### Часть вторая

## ДОРОГА К СОКРОВЕННОЙ РЕКЕ: ПРАКТИКИ

### Глава четвертая

<b>Побыть с собой</b> .....	75
Как «побыть с собой» .....	76
Что мешает остаться наедине с собой.....	78
Что нам дает время, проведенное наедине с собой.....	81
Блокирующее представление «Оставшись наедине с собой, я почувствую пустоту и одиночество». ....	88
Упражнение «Выделить время, чтобы побыть с собой» .....	90

### Глава пятая

<b>Устанавливать границы</b> .....	95
Польза от умения устанавливать границы .....	99
Сказать «нет» всему, что несущественно.....	101
«Нет» слишком большому количеству добрых дел .....	104
Границы, помогающие выделить время, чтобы побыть с собой.....	105
Матрица оценки времени .....	106
Второй квадрат: до чего не доходят руки .....	107
Выделить время, чтобы побыть с собой.....	108
Блокирующее представление «Если я скажу „нет“, меня не будут любить» .....	116

Упражнение «Найти в себе внутреннего „пограничника“» .....	112
Упражнение «Учитесь говорить „нет“» .....	114

### Глава шестая

<b>Принять свои чувства</b> .....	118
Подружиться со своими чувствами .....	119
История Дженны: установить отношения со своим страхом .....	121
Что значит «познакомиться с трудными чувствами»? .....	125
Сложные «положительные» чувства .....	129
Представления, мешающие нам принимать свои чувства.....	129
Блокирующее представление «Стоит только приоткрыть дверь чувствам, которых я избегала, и они нахлынут на меня с такой силой, что я не смогу их перенести» .....	130
Блокирующее представление «Если я разрешу себе почувствовать эмоции, которых долго избегала, они нахлынут на меня с такой силой, что я буду не в состоянии чувствовать ничего, кроме них. Я перестану владеть собой».....	131
Блокирующее представление «Если я разрешу себе почувствовать эмоции, которых долго избегала, мне придется сразу же изменить свою жизнь» .....	131
Блокирующее представление «Если я могу контролировать, анализировать или понимать свои эмоции на уровне разума, этого достаточно; совсем не обязательно их чувствовать» .....	132
Упражнение «Дыхание как дорога к принятию».....	133
Упражнение «Учимся принимать свои чувства» .....	135

### Глава седьмая

<b>Не ждать от себя слишком многого</b> .....	141
Корни нашей требовательности.....	143
Внутренние голоса.....	146
Поставить под сомнение высокую планку своих норм.....	150
Принимать вещи такими, как есть.....	154

Блокирующее представление «Я должна быть только такой» («Это надо делать только так»).....	160
Упражнения, которые помогут вам легче относиться к своим требованиям .....	164
Упражнение «От „надо" к „можно"».....	164
Упражнение «Сквозь призму „ваби-саби"».....	166
Найти в себе принимающий голос .....	167
 <i>Глава восьмая</i>	
<b>Практика присутствия</b> .....	168
Тирания списка неотложных дел.....	172
Сто дел одновременно. Что в этом плохого? .....	173
Снижение требовательности к себе и практика присутствия .....	179
Чувства и практика присутствия.....	180
Практика присутствия и установление границ.....	181
Время побыть с собой и присутствие.....	183
Практика присутствия.....	184
Блокирующее представление «Трава зеленее там, где нас нет» .....	185
Упражнение «Удивительный опыт поедания изюма» .....	187
Упражнение «Практика присутствия как часть каждодневной жизни».....	188
Упражнение «Только одно дело одновременно» .....	190
Упражнение «Воображаемая фотокамера» .....	190
 <i>Глава девятая</i>	
<b>Делать то, что любишь</b> .....	192
Обновляющая сила радости .....	193
Одержимость работой .....	196
«Все, что мы по-настоящему любим» .....	197
Что нам мешает? .....	200
Блокирующее представление «Вот закончу дела и буду получать удовольствие».....	205

Упражнение «Что я люблю?» .....	208
Упражнение «Коллаж „Что я люблю делать“?» .....	210
Упражнение «Делайте это!» .....	211

### Часть третья

## ЧТОБЫ РЕКА ПРОДОЛЖАЛА ТЕЧЬ

### Глава десятая

<b>Помочь не только себе</b> .....	215
Ради себя и ради других .....	216
Наши дети, наше будущее .....	218
Глубоко думать, чувствовать и слушать .....	220
Изменить мир .....	223
Ваш уникальный вклад .....	224
Связь с внутренней правдой .....	226
Роль женщин .....	228
И Река продолжает течь .....	229
<b>Примечания</b> .....	232

# Благодарности

Работа над этой книгой стала для меня источником радости и благодарности и одновременно испытанием терпения и настойчивости. Главная трудность заключалась в том, чтобы регулярно, изо дня в день, садиться перед компьютером. Основная радость — в сердечной поддержке и доброте огромного числа замечательных людей.

Прежде всего я бы хотела поблагодарить всех женщин — клиенток и участниц моих групп, — доверивших мне свои истории. Ваша борьба и ваши победы в значительной степени вдохновили меня на то, чтобы сесть за написание этой книги. Изменяя ваши имена и подробности жизни, я использовала ваш опыт, в некоторых случаях объединяя несколько историй в одну, и именно благодаря вам скелет идеи, лежащей в основе этой работы, оброс кожей и мясом и превратился в книгу. Я благодарна вам за удивительную готовность делиться со мной своими переживаниями, за ваш энтузиазм и поддержку, которые помогли мне эту книгу написать.

Несколько лет тому назад у меня состоялся разговор с Биллом Джойнтером (Bill Jointer), но в то время мне и в голову не могло прийти, что это был момент зарождения этой книги. Я благодарна тем неисповедимым путям, которыми Провидение сводит нас, чтобы мы помогали друг другу выражать наши мысли на бумаге, и тебе, Билл, за то, что ты все это время поддерживал меня.

Спасибо Хале и Стивену Шацу (Hale and Steven Schatz), которые вместе с Биллом свели меня с моим литературным агентом — Сабиной Хрекдекиан (Sabina Hrechdakian). А тебе, Хале, спасибо еще и за то, что ты написала книгу до меня и щедро поделилась всем, чему научил тебя этот опыт.

Спасибо тебе, Сабина, удивительный литературный агент, за то, что с самого начала разглядела пользу, которую эта книга может принести женщинам. Спасибо тебе за безграничный энтузиазм, трезвые советы и терпение при объяснении того, как устроен издательский мир. Я прекрасно понимаю, что не

каждый агент станет делать то, что делала ты, и считаю, что мне очень повезло.

Я благодарна работникам издательства Джосси-Басс (Jossey-Bass) и в особенности моему замечательному редактору, Шерилл Фуллертон (Sheryl Fullerton). Шерилл, вы были для меня не просто редактором, вы стали человеком, который научил меня лучше писать. Ваши мудрые наставления в сочетании с мягкостью служили мне огромным стимулом, и, благодаря им, в выигрыше оказались и книга, и автор. Спасибо за вашу мудрость, терпение и тонкую работу со словом.

Книга, рассказывающая о том, как обрести опору внутри себя, не появилась бы на свет, не будь в моей жизни опоры иного рода — моих друзей, родственников и коллег. И хотя назвать по имени всех не представляется здесь возможным, я все-таки хочу сказать: большое спасибо за то, что вы есть в моей жизни. Среди тех, чья поддержка выражалась не просто в дружбе, но и в непосредственной помощи в создании этой книги, мне бы хотелось особо поблагодарить Джин Гюнтер (Jean Guenther) за ее вклад в главу, посвященную чувствам, и еще за то, что она болела за меня на протяжении всего этого времени и выражала свою поддержку всеми доступными и недоступными способами; Джона Фёрмана (Jhon Firman) и Энн Гила (Ann Gila) за то, что они с самого начала читали и поддерживали мою работу, и за их помощь в вопросах, имеющих отношение к психосинтезу; Тони Брукс (Tony Brooks) за ее помощь в поиске волонтеров, готовых прочесть и высказать свое мнение о еще не напечатанной книге, Кейт Уайли (Kate Wylie) за вклад в главу, посвященную присутствию; Энн Йоманс (Ann Yeomans) за помощь в работе над тем разделом десятой главы, который посвящен роли женщин; Рейчел Наоми Ремен (Rachel Naomi Remen) за то, что она прочитала рукопись, дала ей благословение и своими советами способствовала ее рождению; Джеффа Россмана (Jeff Rossman), направлявшего женщин в мои группы и с самого начала поддерживавшего идею этой книги; Мэрилин и Боба Кригель (Marilyn, Bob Kriegel) за их советы и поддержку в продвижении книги; Диди Фёрман (Didi Firman) за ее безоговорочную поддержку этого проекта с самого начала, за время, которое она посвятила чтению рукописи, и за ее мудрую и полезную обратную связь.

Хочу также выразить благодарность Дейне Стэндиш (Dana Standish), которая в нелегкий для себя период помогла редактировать рукопись, Сьюзан Каллаган (Susan Callaghan), по первому зову взявшейся изменять приведенную в книге диаграмму, Дженнифер Липпинкот (Jenifer Lippincott) за ее советы по составлению литературной заявки и помощь в поисках литературного агента; Джулии Канчио (Julie Cancio), поддержавшей в непосильном труде по сбору разрешений на цитирование текстов; Пэт Рейнштайн (Pat Reinstein) за ее вклад в создание шестой главы, и всю работу, которая этому предшествовала.

Я хочу сказать большое спасибо двум своим братьям — Ноа и Питеру Сейшезам, не только без устали спрашивавших «Как дела с книгой?», но и готовых выслушивать мои ответы, и моей маме, Джудит Сейшез, за терпение, которое она проявляла все то время, что я работала над книгой, — я горжусь, что смогла, последовав ее примеру, написать свою первую книгу, когда мне было уже за пятьдесят. Я благодарна своему покойному отцу — Фрэнку Сейшезу, который, будь он жив, поддержал бы это начинание так же, как поддерживал все, что я затевала при его жизни. Спасибо и вам, Рейчел Хоровиц и Илай Хоровиц, за ту радость, которую вы мне приносите, и за то, что так вовремя покинули родное гнездо.

Есть еще два человека, без которых эта книга не могла бы быть написана. Это, во-первых, Сара Хантер (Sara Hunter) — мой книжный ангел. В один прекрасный день я зашла к Саре на чай и вышла от нее с твердой решимостью написать книгу. Выражаю тебе, Сара, свою самую глубокую благодарность за то, что ты заронила в меня ту таинственную искру, которой обязательно появление на свет этой книги, за то, что помогла справиться с подачей литературной заявки, за твои советы, твою редактуру, твои знания в области написания и издания книг, за твою готовность взглянуть еще раз на окончательный вариант рукописи, за тот оптимизм, которым ты меня неустанно заражала. Вначале щедрость, с которой ты готова была поделиться своим временем и вниманием, меня удивляла, но теперь я вижу, что это просто твой способ существования. Мне посчастливилось оказаться в нужном месте в нужное время, чтобы свет сердечного внимания, которое ты излучаешь, коснулся и меня.

И наконец, я хочу сказать огромное спасибо моему мужу и другу всей моей жизни — Марку Хоровицу (Mark Horowitz). Твоя абсолютная поддержка, твое полное одобрение и этого проекта, и самой идеи женских групп, а также всего того, что способствовало моему личностному и профессиональному росту, — это дар, который невозможно переоценить. Спасибо за твою готовность быть первым читателем и редактором каждого написанного мной слова, за то, что я всегда могла рассчитывать на твой ум и здравый смысл, за то, как ты бережно подталкивал меня вперед и мирился с моим сопротивлением, когда что-то было необходимо изменить, за то, что в любое время дня и ночи был готов принять участие в мозговом штурме и вместе проговорить трудные места книги, бросался на амбразуру, когда что-то случалось с моим компьютером (то же в любое время дня и ночи), помогал мне не мешать самой себе, смешил, радовался моим победам и сочувствовал трудностям. Не знаю, за что мне выпало в жизни такое счастье. И кстати, ты первый прежде других и еще задолго до того, как я сама созрела, сказал мне, что я должна написать книгу.

# Предисловие переводчика

Как часто мы слышим: «Муж, семья, работа, дом — все есть. Счастливая!». И, думаю, не менее часто: «Муж, семья, работа, дом — никакой жизни». И дело тут не в том, что у каждого свое представление о счастье. Просто бывает, что в какой-то момент все, что когда-то являлось целью и смыслом жизни, обесценивается, превращается в унылую обыденность, полную обязанностей и бесконечных хлопот. Почему так происходит? Почему среди, казалось бы, полного благополучия мы становимся раздражительны, издерганы, подавлены? Почему в конце дня не чувствуем удовлетворения от работы и от семьи, перестаем получать удовольствие от общения с любимыми детьми, корим себя за это и в какой-то момент замечаем, что все вокруг поблекло, потеряло смысл?

Думаю, эта книга поможет найти ответы на все эти вопросы, подскажет, что делать, чтобы в вашу жизнь вернулись краски, чтобы смыслом наполнился каждый проживаемый день, каждая минута, даже та, когда вы моете посуду или помогаете своему ребенку делать уроки.

Автор этой книги — американский психотерапевт Эбби Сейшес — не дает дешевых волшебных советов в духе «поменяйте обои в спальне», «порадуйте себя новой кофточкой», «думайте о хорошем» или «старайтесь почаще ходить в спортзал». Все это может оказаться абсолютно бесполезным или, наоборот, максимально полезным, в зависимости от того, насколько согласуется с вашими глубинными потребностями, иерархией ценностей и даже просто конкретной жизненной ситуацией и настроением. В результате искать ответ все равно приходится в другом месте — в себе, в своей внутренней правде, в своей душе. Автор предлагает читателю обратиться к внутренним ресурсам, к глубокому источнику жизненной энергии и смысла, который есть у каждой из нас. Эта книга — своего рода путешествие к тому, что автор называет «Сокровенной рекой», и для чего у каждого из нас может быть свое имя, обозначающее какое-то место в глубине души, источник нашей жизненной силы. В этом путешествии у читателя будет опытный проводник — вот уже

более десяти лет Эбби Сейшез ведет женские группы, водит их к этой реке и, как опытный проводник, вначале объясняет, зачем нужно отправиться в это путешествие, что именно мы будем искать, почему это так важно. Потом она знакомит нас с картой местности, с возможными трудностями, рассказывает, как их преодолеть и что необходимо взять в дорогу. Она готовит нас к путешествию обстоятельно и не торопясь, помогает освоить необходимые навыки (в книге много конкретных упражнений и практик) и бережно сопровождает каждую на продолжении всего пути. У участниц путешествия максимум свободы — проводник постоянно напоминает нам о том, как важно слушать себя, выбирать свой темп, замечать свои успехи и им радоваться.

Для кого-то это путешествие станет увлекательной ознакомительной экскурсией, для кого-то — маршрутом, по которому при желании можно пройти самостоятельно, для кого-то — каждодневной практикой, способом жизни. Прочитав эту книгу, вы сами решите, чем оно будет для вас.

И еще: пусть вас не путают слова «сокровенная река», «источник жизненной энергии» и т. д. Речь пойдет не о каких-то философских и духовных исканиях, вещах абстрактных и очень далеких от реальной жизни. Эта книга очень конкретная, имеющая отношение к каждодневной жизни женщин в нашем очень конкретном, очень жестком и напряженном мире. Она не уведит читательниц от этого мира, наоборот, помогает в этой конкретике, в этой материальности и обыденности найти то, что может поддержать наше сердце и душу, помочь почувствовать себя стопроцентно живой.

Я уверена, что внутренний опыт, о котором говорит Эбби Сейшез вместе с женщинами, чьи истории она приводит на этих страницах, окажется для вас близким и узнаваемым, и, переосмысливая его вместе с автором, вы будете переживать облегчение («Ага, значит, это не только у меня так!»), удивление («Оказывается, в этом нет ничего плохого!»), успокоение («Вот в чем дело!»). Но, самое главное, вы сможете дотронуться, почувствовать, получить опыт переживания того заветного пространства души, благодаря которому меняется наше восприятие окружающей действительности и наша каждодневная жизнь наполняется гармонией и смыслом.

# Введение

В молодости я никогда не жаловалась на сон. Но после рождения детей мне, как и многим другим молодым мамам, приходилось в течение нескольких лет спать, чутко прислушиваясь, и чуть что — подниматься к одному из них. За это время у меня выработалась привычка просыпаться среди ночи. Чего только я не перепробовала, чтобы избавиться от бессонницы, — считать слонов, ровно и глубоко дышать, принимать снотворное. Иногда во время таких ночных бдений я начинаю судорожно перебирать в голове все, что предстоит сделать на следующий день, и прихожу в ужас не только от количества дел, но и от того, что, если не удастся заснуть, я не отдохну и смогу сделать еще меньше. Понятно, что после таких мыслей глубокий и освежающий сон становится еще менее вероятным.

Но так происходит не всегда. Бывает, что, встав с кровати, я спускаюсь вниз, в гостиную, и, завернувшись в плед, усаживаюсь на диван. Иногда я зажигаю свечу, а иногда остаюсь в темноте. Бывает, что медитирую, но чаще просто сижу. И вот, когда, перестав упорствовать, я сдаюсь и уступаю бессоннице, то нередко замечаю, что, несмотря на то что глаза мои по-прежнему слипаются, а голова налита тяжестью, что-то внутри меня меняется. Я перестаю бороться с собой, перестаю бороться с ночью. Я расслабляюсь и начинаю замечать, как тихо вокруг. В этой тишине напряжение постепенно отпускает и дыхание становится ровнее. Я чувствую, что все глубже погружаюсь в себя, и это похоже на встречу со старым, надежным и любимым другом. Иногда я думаю о своей жизни, но чаще просто испытываю благодарность за то, что она у меня есть, за то, что живу. Меня начинают наполнять переживания, которые трудно описать словами. Возникает ощущение, будто я вновь обретаю себя, возвращаюсь к себе. По сравнению с таким чувством наполненности и целостности, все мои волнения по поводу недостатка сна просто теряют смысл. После этого я часто снова возвращаюсь в кровать и вне зависимости от того, удастся мне заснуть или нет, чувствую себя глубоко обновленной.

Мне кажется, что во время этого ночного соприкосновения с собой я погружаюсь в глубокую и полноводную реку, протекающую в самой сокровенной части моей души, там, куда не долетает суета каждодневной жизни. Позволив себе полностью окунуться в ее благодатные воды, я нахожу там не только саму себя, не только то, что является для меня самым важным, но обретаю ощущение великого спокойствия, тайны, ясности, самой жизни... У меня возникает ощущение приближения к некому общему, доступному каждому источнику духовных качеств, способному стать надежной опорой для нашей жизни, так сильно нуждающейся в равновесии. Встреча человека с этим источником может произойти в любой момент — ночью или днем, всегда и везде, но вот запланировать ее заранее, так, как мы планируем дела на следующий день, не получается. Ее нельзя втиснуть очередным пунктом в список неотложных дел, и она не может стать чем-то, что предстоит сделать после окончания работы и до похода в магазин. Для переживания этого опыта всегда требуется время, зачастую немалое, а это как раз то, чего так катастрофически не хватает в нашей переполненной заботами жизни. И все же создать условия для этой встречи жизненно необходимо — ведь поддержка, которую мы получаем благодаря ей, является главным ангидотом нашему безумному образу жизни и культуре, диктующей нам свой дикий темп.

Эта книга о том, как замедлить этот темп, как избавиться свою жизнь от тирании каждодневной суеты и как сделать так, чтобы богатство внутренних ресурсов, которыми обладает каждая из нас, максимально проявилось в обыденном течении наших дней. Когда мы чувствуем, что не справляемся с текучкой жизни и каждодневные заботы переполняют нас, бывает важно посмотреть на происходящее со стороны, увидеть его с точки зрения нашего общего представления о жизни, вспомнить, в чем на самом деле состоит для нас ее смысл. Такая общая картина жизни есть у каждого. Когда в стремлении все успеть мы становимся жертвами бесконечной гонки, очень важно бывает знать, как вернуть себе это равновесие. Это равновесие, ощущение внутреннего покоя, тоже есть у каждого. Когда мы чувствуем, что оказались в плену требований, предъявляемых нам окружающими, важно знать, как найти в себе точку опоры и как обрести внутреннюю ясность,

чтобы отвечать на эти требования. И такая ясность тоже есть у нас всех. Все это — ресурсы, которые мы черпаем из глубины своей души, из сокровенного источника внутри нас. В этой книге мы поговорим о том, как устанавливать связь с этой обителью духовных качеств. Я поделюсь с вами тем, что, на мой взгляд, представляет собой этот источник, почему он так важен не только для нас, но и для наших отношений с окружающим, и познакомлю с практическими способами, позволяющими сознательно обращаться к его ресурсам, а не ждать того непредсказуемого момента, когда его воды сами прорвутся через суету нашей жизни.

В основе программы, предлагаемой вам на этих страницах, — мой более чем двадцатипятилетний опыт индивидуальной и групповой психотерапии, тренингов, семинаров и работы с организациями. Предлагаемые мною принципы родились в ходе работы с группами, которые я веду последние десять с небольшим лет и которые носят то же название, что и эта книга. Из-за своей хронической занятости и под давлением окружающей нас культуры, эту занятость питающей, огромное число женщин, с которыми я встретила за эти годы, оказались отрезаны от важнейших составляющих своей личности. Они чувствуют, что утратили связь со своими глубокими чувствами, со своими творческими способностями, с духовной опорой. Они перестали видеть глубину и значимость того, чему посвящают свое время. Эта потеря связи с собой отрицательно сказывается и на их отношениях с мужьями, детьми, коллегами, друзьями и родственниками. Проще говоря, когда мы теряем связь с собой, от этого страдаем не только мы, но и наши отношения. И хотя многие женщины, с головокружительной скоростью выполняющие все обязанности своей каждодневной жизни и получающие от нее мало радости, интуитивно понимают, что в том, как они живут, что-то сильно «не так», часто им трудно точно определить причину своей неудовлетворенности и найти правильное средство для ее устранения.

Обращение к живительному пространству в глубине нашей души является противовесом этого недуга, этого ощущения потери связи и смысла жизни. Он позволяет нашей жизни обрести более глубокое значение, открывает новые источники радости, наполняет наши отношения с окружающими чувством большей близости и сострадания. Благодаря ему в жестком ритме

нашего обыденного существования возникает столь редкое для нее ощущение свободы, пространства.

В первой главе этой книги будет описано распространенное в нашей культуре явление, которое я называю «Ни на что не хватает времени». Мы рассмотрим, как оно сказывается на нас, женщинах, и как наши попытки решить эту проблему подчас только усугубляют ее. Вторая глава посвящена альтернативному способу разрешения этой проблемы. В ней я познакомлю читателя с тем, что я для себя называю «пространством сокровенной реки», расскажу, что оно собой представляет, как мы ощущаем его, и объясню, почему так важно укреплять нашу с ним связь. Я буду говорить об умении замедлить темп, умении перестать спешить — мы все интуитивно чувствуем, как это важно, но сколь же трудно этому научиться! Я буду говорить о том, что это умение — основа нашей связи со своим духовным центром, основа соприкосновения с внутренним живительным источником.

Третья глава наметит основные пути, ведущие к этому источнику. Это, прежде всего, признание того влияния, которое оказывает на нас окружающая культура; кроме того, это поддержка, помогающая нам противостоять этому давлению, и, наконец, ведение дневника. Эти три условия лежат в основе тех шести основных практик, что мы рассмотрим в следующих главах. Главы с четвертой по девятую посвящены практикам, с помощью которых вы сможете интегрировать свой живительный источник в вашу каждодневную жизнь. Первые две практики — выделение времени для себя и установление границ — направлены на то, чтобы справиться с *внешними* препятствиями, не дающими нам сделать жизнь более размеренной. Это способы, которые помогут вам перестать торопиться и изменить структуру каждодневной жизни, так чтобы у вас появилась возможность соприкоснуться с источником своей внутренней силы. Вы получите реальные инструменты, позволяющие сознательно принимать решения относительно своего распорядка дня и того, как проводить день с большей пользой. Следующие три практики — принятие собственных чувств, отказ от слишком высоких требований к себе и практика присутствия — помогают справиться с *внутренними* препятствиями, мешающими замедлить темп жизни. Вы научитесь более спокойно относиться к своим

отрицательным эмоциям, понизите планку предъявляемых к себе требований и узнаете, как быть с постоянными внутренними помехами, с тем отвлекающим наше внимание внутренним шумом, который мешает нам полностью присутствовать значимым для нас людям и целиком отдаваться важным для нас занятиям. Для того чтобы снизить скорость и обрести равновесие в каждодневной жизни, необходимо обратиться как к внешнему, так и к внутреннему уровню существования. Последняя из предлагаемых в книге практик направлена на интеграцию этих уровней. Она заключается в том, чтобы делать что-то, что вы по-настоящему любите, и в реальной жизни выражать то, что рождается и черпает свою энергию в вашей «сокровенной реке». Когда нам удастся установить связь между внешним и внутренним, мы подключаемся к источнику, который придает нашей жизни смысл и глубину. Результатом этой связи является деятельность, приносящая нам удовлетворение, радость и энергию, а не ощущение потери смысла и разбитости.

Моя работа с женщинами показала, что для установления прочной связи с внутренним источником силы необходимы еще два вида инструментов: 1) те, что дают нам возможность увидеть так называемые «блокирующие установки», и 2) упражнения, помогающие воплотить новые представления в жизнь. Блокирующие установки — это свойственные человеку интеллектуальные и эмоциональные построения, среди которых могут встречаться как достаточно безобидные («Я могу позволить себе получать удовольствия только после того, как справлюсь со всеми делами»), так и очевидно гораздо более разрушительные для человека («Во всем, что я делаю, я должна достигать совершенства, иначе грош мне цена»). Подобные представления не дают нам возможность обрести в жизни равновесие и глубину, получать от нее удовольствие. Во всех главах, посвященных конкретным практикам, есть раздел «блокирующие установки», который поможет вам определить свои блокирующие построения, научит относиться к ним с долей критики и, если понадобится, заменить их более конструктивными.

Приведенные в книге упражнения можно выполнять самостоятельно, с подругой или в группе. Они призваны помочь вам сделать первые шаги на пути к изменениям и понять, что для вас

*доставляли мне удовольствие... даже большое удовольствие, но постепенно они стали как-то выхолащиваться, и в них уже не осталось настоящей меня. Понимаете? Я почувствовала, что где-то, за этой поверхностной жизнью, должна быть другая, протекающая под ней, как какая-нибудь подземная река, и что если я не докопаюсь до нее, то просто умру.*

Сью Монк Кидд (Sue Monk Kidd)

*То, как мы проживаем наши дни, и есть то, как мы проживаем жизнь.*

Анни Дилар (Annie Dillard)

*Часть первая*

*ТОСКА ПО ЛУБИНЕ*

Прежде чем решиться на что-то новое, я всегда стараюсь как можно лучше осмыслить, что для меня будет означать этот шаг. Возможно, вы делаете то же самое. Когда у меня есть четкое понимание того, почему этот шаг так для меня важен, моя мотивация совершить его значительно повышается. Именно этой задаче посвящена первая часть данной книги. В первой главе я постараюсь показать, что значит замедлить темп жизни и найти дорогу к своему внутреннему источнику для человека нашей культуры, с ее стремительным темпом, ее вниманием ко всему внешнему и одновременно тоской по глубине. Во второй главе я останавливаюсь на описании самого этого источника, на тех причинах, которые заставляют нас обращаться к нему, и на процессе соприкосновения с ним. Получив представление об этом пространстве, вы с помощью третьей главы узнаете, как использовать предлагаемый в книге материал, чтобы путешествие в глубину оказалось легче, эффективнее и принесло больше радости.

Нередко, наряду со всем перечисленным, ощущение морального и физического истощения, бессилия, постоянного стресса. Иногда возникает переживание внутренней пустоты, оцепенения и подавленности. В таком состоянии мы крайне редко наслаждаемся минутами счастья, внутреннего спокойствия, удовлетворения и благодарности за простые радости жизни.

Узнаете?

За многие годы своей психотерапевтической практики и последние десять лет работы с женскими группами я убедилась, что подобные переживания необыкновенно распространены. Их последствия сказываются на состоянии нашего организма и вызывают разнообразные физические заболевания — начиная с мигрени, гипертонии и заболеваний сердца и заканчивая такими болезнями, как язва, синдром раздраженного кишечника, колит [2]. Кроме того, они нередко приводят к серьезным эмоциональным расстройствам, вызывая тяжелые депрессии и состояния глубокой тревоги [3]. Кто-то пытается бороться с этими неприятностями с помощью лекарств (в Соединенных Штатах на долю женщин приходится две трети потребления всех транквилизаторов и антидепрессантов) [4], кто-то ищет спасения в алкоголе или других химических веществах, включая табак и наркотики, а кто-то находит утешение в еде [5].

Одной из участниц моих групп была Дженифер — домохозяйка, мать четверых детей. По ее словам, семейные и домашние заботы довели ее до того, что она начала «трещать по всем швам». Дженифер записалась в группу, потому что хотела научиться справляться со всеми обязанностями, не впадая в безумие. «Я все время нахожусь в диком напряжении, как будто живу под дулом пистолета. Только и думаю, как бы все успеть. К вечеру совершенно выматываюсь и даже расслабиться не могу». Самым трудным временем для Дженифер был конец дня, с ужина до тех пор, пока дети не были уложены спать. Единственное, что помогало ей в эти минуты хоть как-то расслабиться, — один-два, а иногда три бокала вина. Это средство действительно снимало напряжение, но одновременно делало заторможенной, так что ей становилось труднее вовремя уложить детей. В результате сама Дженифер ложилась спать позже, и ей тяжелее было вставать по утрам. Все это еще больше усугубляло ощущение, что она живет «под дулом пистолета».

Вне зависимости от того, удастся ли нам справиться со своей напряженной жизнью, или же для того, чтобы как-то снять физическое и эмоциональное напряжение, нам необходимы специальные влияющие на настроение вещества, большинство из нас ощущает на себе гнет неотложных дел. Иногда, если это чувство становится совершенно непереносимым, мы пытаемся что-то изменить или обращаемся за помощью. Когда одна из моих клиенток, Мелисса, решила прибегнуть к помощи специалиста по организации времени, она обнаружила, что даже выделить время для встречи с этим человеком было трудно! Вначале перспектива того, что кучи ее бумаг будут разобраны и рассортированы и что она научится поддерживать этот порядок, наполнили Мелиссу энтузиазмом. Но радость ее была недолгой. Сама необходимость менять привычки и по-новому сортировать и раскладывать почту и другие документы стала для нее источником дополнительного напряжения.

Часто результаты нашего искреннего стремления как-то реорганизовать и облегчить свою жизнь оказываются очень недолговечными. И крах этих попыток сильно подрывает нашу уверенность в себе. Мы начинаем задумываться: «Может быть, со мной что-то не так?»

### *Заблуждение «Со мной что-то не так»*

В своем большинстве женщины — мастера самообвинений. После рождения второго ребенка я была поражена, насколько труднее стало исполнять роль матери. Попытки совместить работу, заботу о младенце и трехлетней дочке, домашнее хозяйство — все это просто изнуряло. Несмотря на помощь мужа и разнообразных нянь, несмотря на возможность самой регулировать расписание своей работы, я испытывала весь букет симптомов «болезни миллиона дел». Помню, как задавала себе вопрос: «А как же матери-одиночки? Как справляются они? Как справляются женщины, у которых трое, четверо или даже пятеро детей? Как справляются женщины с фиксированным рабочим графиком? А моя соседка, которая делает все с такой легкостью, как она умудряется еще и хлеб печь?» И пытаясь ответить на все эти вопросы, я делала следующий шаг, который казался мне их логическим продолжением. Я спрашивала себя: «Что же все-таки со мной не так?!»

В поисках ответа я анализировала черты своего характера, все те недостатки и несовершенства, из-за которых я постоянно чувствовала себя напряженной и разбитой. «Может, — спрашивала я себя, — все это потому, что существуют две категории людей: организованных и неорганизованных, и я от рождения принадлежу ко второй? А возможно, я — Близнец и, значит, мое внимание обречено на то, чтобы вечно разрываться между двумя какими-то вещами? Или, — думала я, — все дело в том, что маленькие дети постоянно требуют материнского внимания, и у меня в мозгу произошли необратимые изменения, и я уже никогда не буду в состоянии сосредоточиться на чем-то одном дольше пяти минут? А может, всему виной мое желание всем нравиться, и поэтому я всегда готова бросить свои дела, чтобы удовлетворить потребности окружающих? Может, у меня не хватает твердости и решительности?» Подобными вопросами и размышлениями я истязала себя бесконечно.

С тех пор прошло много лет, и теперь я знаю, что подобные самообвинения — вещь очень распространенная. Многие женщины считают себя недостаточно организованными, недостаточно умными, недостаточно дисциплинированными и недостаточно эффективными. Они корят себя за то, что не способны хорошо сосредотачиваться, воспитывать детей, общаться с окружающими, расслабляться, делать правильный выбор... Они просто ничего не умеют делать как следует. Сегодня я очень хорошо понимаю, что за всеми этими нападками на себя лежит представление о собственной несостоятельности.

В результате это представление приводит к состоянию, которое учитель медитации Тара Брах (Tara Brach) [6] метко назвала «трансом никчемности». Подобно тому, как в неприятных снах мы иногда чувствуем, что все наши действия запрограммированы и мы не в состоянии выйти за рамки какого-то сценария, в этом состоянии транса все, что мы делаем, обусловлено и мотивировано нашим страхом собственного несоответствия. Как будто «окружающий мир — всего лишь театральная декорация, на фоне которой мы пытаемся добиться каких-то высот, стать лучше, достичь совершенства, избежать каких-то ошибок» [7]. В своей книге «Абсолютное принятие» (Radical Acceptance) Брах рассказывает о том, как одна из ее учениц пережила опыт, открывший для

нее всю трагедию того, что она живет в состоянии этого транса: «Мэрилин проводила долгие часы у постели своей умирающей матери. Она читала ей вслух, медитировала рядом с ее кроватью, просто сидела, держа ее за руку и снова и снова повторяя, что любит ее. Большую часть времени мать Мэрилин была без сознания, и только ее тяжелое, неровное дыхание говорило о том, что она еще жива. Но однажды ранним утром, еще до рассвета, она внезапно открыла глаза и внимательно и осознанно посмотрела на дочь. «Знаешь, — прошептала она, — всю свою жизнь я думала, что со мной что-то не так», — и тихонько покачала головой, как будто говоря: „Какая потеря времени“. Потом она закрыла глаза и опять впала в кому. Несколько часов спустя она умерла» [8].

Слова умирающей матери прозвучали для Мэрилин как сигнал и помогли очнуться от того транса никчемности, в котором она пребывала: «Это был ее прощальный подарок. Я поняла, что не должна терять свою жизнь, как это сделала она. Из любви к матери, из любви к жизни я решила относиться к себе с большим принятием и добротой» [9].

Транс никчемности и лежащая в его основе вера в собственную неполноценность приводит по крайней мере к двум неприятным последствиям. Во-первых, он не позволяет увидеть и оценить все то, что нам *удается* сделать. Как-то вечером, в период моего раннего материнства, уложив детей спать и изнемогая от отчаяния и усталости, я решила перечислить в дневнике все, что сделала за этот день. Мой список включал огромное количество каждодневных дел, вроде стирки, похода в магазин за продуктами, приготовления обеда. Я записала все, что могла вспомнить. В этом перечне не было ничего особо значительного, но после того как я его прочитала, у меня возникло ощущение удовлетворенности. По какой-то причине, когда я увидела все сделанное за день на бумаге, голос, постоянно нашептывающий мне, что я никогда не делаю достаточно, на какое-то время умолк.

Второе отрицательное следствие синдрома «Со мной что-то не так» заключается в том, что он постоянно заставляет нас *делать* больше, не дает выбраться из бешеного круговорота текущих дел, что естественным образом и вызывает в нас чувство изнеможения и собственной несостоятельности. Если под давлением чувства неполноценности мы добавляем к уже

всех сил куда-то бежим, при этом почему-то оставаясь на месте, чем на мечту о комфорте, досуге и свободе, которую мы пытаемся воплотить в жизнь. Не случайно последнее время появляется все больше статей, книг и лекций, где говорится о том, как сделать нашу жизнь проще, медленнее и спокойнее. Занятия йогой, например, составляют все большую конкуренцию аэробике и другим энергичным видам спорта, не так давно полностью царившим на фитнес-рынке. Медитация, еще тридцать лет тому назад считавшаяся в Америке абсолютной экзотикой, была главной темой одного из номеров журнала «Тайм» за 2003 год, а в 2004 году журнал «Ньюсуик» посвятил ей целую серию статей под общим названием «Новая наука души и тела». Наше общество начинает постепенно осознавать пагубное отсутствие равновесия в привычном для нас образе жизни, но культура скорости, миллиона дел и необходимости постоянно переключаться с одного на другое все еще настолько пронизывает наше сознание, что человеку трудно увидеть или почувствовать ее последствия, не говоря уже о том, чтобы им сопротивляться.

В течение последних нескольких лет я собирала газетные и журнальные статьи, посвященные отсутствию времени, высокой скорости жизни и тому, как с этим бороться. В некоторых из них дается глубокий анализ самой проблемы. Другие предлагают эффективные способы сделать жизнь проще и медленнее и рассказывают о людях, которым удалось это сделать. Сам факт того, что эти проблемы стали обсуждаться в печати, свидетельствует о том, что наша жизнь и в самом деле превратилась в бурный поток.

Больше всего из этих статей меня забавляют и умиляют те, в которых предлагаются «решения», не затрагивающие саму проблему. В одном популярном женском журнале, например, была опубликована *короткая* (чтобы было *быстрее* читать!) статья под названием «Поспешите и расслабьтесь», читая которую просто невозможно удержаться от смеха. Первое предложение этой статьи звучит следующим образом: «Если головокружительный темп вашей жизни сводит вас с ума и у вас нет ни малейшей возможности притормозить, не отчаивайтесь: для того чтобы расслабиться, совсем не обязательно снижать скорость!» [11]. Другой популярный журнал о здоровье посвятил первую полосу одного из своих номеров тому, как «сделать жизнь проще и наконец-то выделить

в ней свободное время». Среди способов, предлагаемых журналом, — несколько кулинарных рецептов, позволяющих приготовить обед «со сверхзвуковой скоростью», что позволит вам «забыть о готовке». А вот еще одна идея, которой авторы статьи делятся с теми, кто хочет непременно «быть в курсе последних книжных новинок». Оказывается, вместо того чтобы все читать «можно просто пробежать книжные обозрения», и тогда вы «не оплошаете на светской тусовке» и «сможете блеснуть парой припасенных на этот случай комментариев» [12]. Зачем морочить себе голову таким трудоемким и занудным занятием, как чтение!

И снова хочется спросить: «В чем дело, что происходит?» Все эти статьи, посвященные тому, как замедлить темп жизни, не замедляя его, или как сэкономить время любой ценой, — все они свидетельствуют лишь об одном: мы не в состоянии по-настоящему увидеть суть проблемы и понять, насколько она распространена. Все эти так называемые «решения» не подвергают ни малейшему сомнению культурные установки, которые на самом деле и являются корнем зла.

Пытаясь обнаружить новые обходные пути и способы сэкономить время на всем, от приготовления пищи до человеческих отношений, мы не замечаем, что действуем на основе фундаментального и столь дорогого нашему обществу представления, которое ставит знак равенства между «быстрее» и «лучше». Обычно мы не обращаем внимания на то, что, если сто лет назад жизнь человека строилась на основе естественного ритма природы, сегодня темп задается современной технологией — автомобилями, самолетами, мобильными телефонами, компьютерами, мельканием картинок и образов на телеэкране и т. д. Когда я узнала от сына, что компьютерные технологии основаны на наносекунде, то есть миллиардной доле секунды, первое, что, мне пришло в голову, было: «Что значит миллиардная доля секунды?» А потом я подумала: «Если мы живем в эпоху, у которой есть свое название для такого крохотного отрезка времени, как миллиардная доля секунды, как это должно сказываться на темпе нашей жизни?»

Ирония состоит в том, что, несмотря на технический прогресс, позволяющий людям совершать свои действия все быстрее и быстрее, времени у нас остается все меньше и меньше. Все мои знакомые женщины жалуются на нехватку времени:

«Наша жизнь напичкана устройствами, призванными экономить время, — говорит писательница и публицист Мишель Вентура (Michael Ventura), — но на самом деле все эти приспособления не экономят время, они просто укорачивают задачи. Дело, которое раньше занимало часы, теперь занимает минуты... однако выкроенное за счет этого время не „экономлено“, оно используется для выполнения других, таких же „минутных“ дел. В результате мы живем в ритме „стаккато“, перепрыгивая от одного дела к другому, а потом к третьему, заполняя „экономленное время“ новыми обязанностями и досадуя при этом, что не можем сосредоточиться на чем-то одном» [13]. Во второй главе этой книги я постараюсь показать, что наше ощущение времени субъективно, поддается изменению и в определенной степени формируется существующей культурой. Поэтому чувство, что «в сутках не хватает часов», отчасти определяется линейным восприятием времени, раздробленного на мелкие части, и нашей неудовлетворенностью темпом «стаккато», о котором говорит Вентура.

Ощущение нехватки времени усугубляется еще и тем, что мы как должное воспринимаем все те бесконечные помехи, которые постоянно прерывают любую нашу деятельность. Большинство из нас, не задумываясь, бросает дело, чтобы ответить на телефонный звонок. Нередко этот телефонный разговор тоже приходится прерывать для того, чтобы ответить кому-то, кто звонит по параллельной линии. (Подумать только, за эту привилегию мы еще и платить должны!) Узнав, что у нее есть право отказаться от этой услуги телефонной станции, одна из участниц моей группы радовалась так, будто на нее сошла благодать. Она сказала, что ей и в голову не приходило, что у нее есть такой выбор.

Еще одной чертой современной культуры, кроме скорости и постоянных отвлечений, прерывающих ваши занятия, является необходимость уделять внимание сразу нескольким вещам. Когда Эдварда Хэлоуэла (Edward Hallowell), врача, который занимается синдромом дефицита внимания, спросили о распространенности этого недуга в США, часть своего ответа доктор Хэлоуэл посвятил тому, что он называет «псевдосиндромом», или «склонностью к нарушению внимания» [14]. Как считает доктор Хэлоуэл, этому нарушению, внешне похожему на неврологическое расстройство, но, в отличие от него, вызванному

исключительно нашей культурой, подвержена значительная часть населения страны. По его мнению, многие испытывают сложности при концентрации внимания не из-за генетической предрасположенности, а из-за культуры, в которой мы живем. Его предположение было подтверждено более поздним исследованием, доказавшим, что дети, которые в возрасте от одного до трех лет проводят перед телевизором более двух часов в день, к семи годам способны сосредотачивать внимание гораздо хуже, чем те, кто в раннем возрасте мало смотрел телевизор или вовсе не смотрел его [15].

Помню, как я была поражена, когда впервые увидела в супермаркете человека, толкающего тележку с продуктами и одновременно говорящего по мобильному телефону. Сейчас мне становится не по себе от того, что эта картина меня больше не удивляет. Люди ведут машины, разговаривая по телефону, разговаривают по телефону, работая на компьютере, работают на компьютере и одновременно едят, едят и одновременно смотрят телевизор, занимаясь при этом домашней работой перед компьютером и одновременно разговаривая по телефону. В английском языке даже появилось специальное слово для описания такого поведения: *multitasking* — на русский его можно было бы перевести как «одновременное выполнение множества задач»<sup>1</sup>, — что превращает данное поведение в нечто желательное и достойное похвалы. Возникает ощущение, что современная культура подталкивает нас к тому, чтобы одновременно делать максимальное количество дел. Однако это наносит непоправимый ущерб нашей семейной, социальной, профессиональной и внутренней жизни. В подтверждение поделюсь некоторыми наблюдениями.

- Работающая супружеская пара в Америке в среднем проводит вместе двадцать минут в день.
- Время в кругу семьи (в английском для этого существует устойчивое словосочетание — «Family time») рассматривается у нас скорее как цель или достижение, нежели как естественное следствие семейной жизни.

---

<sup>1</sup> В русском еще нет устоявшегося перевода этого термина. В специальной литературе существует заимствование «малтитаскинг» наряду с «многоцелевой деятельностью» и даже буквальным переводом — «многозадачность» (примеч. пер.).  
Нажмите здесь, чтобы купить полную