

# Дуэль с отрицанием

**О**трицание часто является первой реакцией на ужасные новости. Мы рвем на себе волосы. Мы кричим в ночь «нет». Утром валяемся в постели, наслаждаясь прекрасным мгновением, прежде чем реальность настигает нас пониманием, что жизнь безвозвратно изменилась.

Если вы застряли в моменте, крича, что не готовы к тому, что с вами происходит, не бойтесь. Вы не должны понимать абсолютно все прямо сейчас и теперь. Смерть, любовь, утрата и вопрос о том, почему плохие вещи случаются с хорошими людьми, — это тайны, столетиями ставившие в тупик философов. Обратитесь к духовным ресурсам и взгляните внутрь себя, чтобы сформулировать собственное мнение.

Пока ваш мир начинает разваливаться на части, все вокруг идет своим чередом. Вам может казаться, что люди устремляются дальше, а вы стоите на месте. Круговерть рождений, смертей и свадеб продолжается, и да, солнце по-прежнему восходит, несмотря на то что для вас все изменилось навсегда. Вы можете обнаружить, что чувствуете глубокую зависть к тем, кто кажется таким доволь-



ным, или просто ощущаете странное замешательство. Как другие могут жить дальше, когда вы потеряли свой мир?

Жизнь действительно летит вперед, и нет способа остановить в ней хоть что-то, пока вы ведете свои бои. Горе и исцеление не сменяют друг друга точно по очереди. Если вы осознаете, что ваши проблемы и чувства смешаны, вы не одиноки в этом. Бывают времена, когда события развиваются медленно, но случается и то, что несчастья приходят скопом.

Дэниел был моим другом, механик, счастливо женатый на своей школьной возлюбленной Кэрри. Все складывалось благополучно, исключая лишь то, что сын-подросток Джонатан встречался с девушкой, которую родители не одобряли. В семье случались незначительные разногласия, хотя Кэрри подозревала, что подруга сына употребляет наркотики. Однажды весенним днем Дэниел пришел домой и увидел сына стоящим в гостиной. «Кажется, я убил маму», — произнес Джонатан, — момент, который Дэниел будет мысленно переживать всю оставшуюся жизнь. В последующей суматохе Дэниел наблюдал кошмарные сцены, которые никогда не хотел бы увидеть. Не в силах оставаться спать в доме, где жил с семьей, Дэниел ту ночь провел в своей технической мастерской. Его отношения с сыном изменились навсегда, если не разрушились, ему не удавалось принять мир без Кэрри. Никто не мог предвидеть поступков его сына. Красных сигнальных флажков не было.

Рак тоже случился как гром среди ясного неба. Мне было тридцать четыре, и в нашей семейной истории не отметилось ни одного случая рака в молодом возрасте. Я питалась здоровой пищей, бегала марафоны, кормила грудью двух детей и никогда в жизни не имела лишнего веса. Не то чтобы эти другие варианты образа жизни плохи, но они включают в себя факторы риска развития рака



молочной железы. Я была последней, о ком люди из моего ближайшего окружения могли подумать, что возможно развитие такой тяжелой болезни. Я была ошеломлена и последовавшим разводом, хотя два месяца до этого сознательно игнорировала «звоночки». Знаю, что я не одинока в таких сюрпризах жизни. Однажды моя подруга пришла домой и обнаружила, что ее партнер ретировался, оставив все свои пожитки. Она опасалась, что с ним случилось что-то ужасное, но в следующие месяцы стало известно, что он просто ушел после долгих лет совместной жизни, не сказав ни слова. Больше они не общались. Она много лет хранила его вещи, надеясь хотя бы еще раз поговорить с ним.

Вполне вероятно, что большинство людей, читающих книги по самосовершенствованию, обладают врожденной интуицией. Почему же тогда интуиты так поражаются глобальным переменам, которые сваливаются на них? Никто не готов к определенным жизненным событиям, пока они не произойдут. Многие не готовы иметь детей, пока те не родятся, но принимают эту данность. Даже после прохождения родительских курсов перед родами реальность оказывается несколько иной.

Шок и отрицание часто становятся частью процесса проживания горя и почти всегда — любых значимых преобразований. Ваша болезнь или темный период жизни может стать катализатором в освоении новых механизмов преодоления отрицания. То, что изменилось во мне после рака, так это реакция на плохие новости; вместо того чтобы в течение длительного времени повторять: «Нет, нет, нет!» — я просто говорю себе: «Ну, это происходит». Незацикливание на этапе борьбы может принести долгожданное облегчение, но если вы еще не совсем прошли его, не надо бояться. Чтение этой главы ненавязчиво поможет вам преодолеть период шока.

## Как просить о помощи, и как отрицание влияет на отношения, семью и личную жизнь

**Ставьте себя на первое место и реалистично оценивайте свою способность помогать другим**

Вы вовсе не плохой человек, если сразу не бросаетесь на помощь. Это настолько важно, что считаю нужным повторить эту мысль, сформулировав по-другому: если вы не можете помочь людям, которые что-то сделали для вас, или иным образом внести значимый вклад в ваше окружение, в этом нет вашей вины или ошибки. Человек, который хочет быть полезным, все еще внутри вас, прямо сейчас.

Будучи по своей натуре помощницей, Лиза всегда старалась полностью выкладываться во всем. Она много делала для детей и мужа, вела волонтерскую деятельность. После лечения аутоиммунного заболевания она впала в глубокое уныние. Она не чувствовала себя даже наполовину той, кем была раньше. По ряду причин она больше не могла быть волонтером. Она не могла покинуть город, чтобы купить продукты для близких, которые нуждались в этом. Ей казалось, что она сделала в своей жизни большой шаг назад. Она была сама не своя. Она не являлась тем человеком, каким хотела быть. Если вы чувствуете себя так же, как Лиза, вы не одиноки.

Если вы чувствуете порыв помогать другим, то, возможно, давите на себя. Проявите к себе ту же благосклонность, которую испытываете по отношению к другу, переживающему трудности. Вы — все тот же человек. Ваш новый девиз: «Сначала — внимание, потом — действие». Когда я изо всех сил старалась взять на себя роль



помощника, то обнаружила себя ведущей медитации в собственной группе поддержки для больных раком. И вскоре оказалось, что я не в состоянии проводить занятия на регулярной основе, поскольку я пыталась хоть как-то собрать свою жизнь воедино после пережитой болезни. Конечно, мои друзья по несчастью и социальный работник понимали, что я хотела бы помогать, и не давили на меня.

### Воссоединение с семьей по мере изменения отношений

Серьезность изменений вашего социального ландшафта невозможно переоценить. Я прошла через развод, потерю друзей и постоянное изменение расстановки сил в семье из-за моей болезни. Я знаю, что на моих маленьких детей в важные для их формирования годы оказал влияние мой опыт лечения рака, и они никогда не будут прежними. А одна подруга пережила драматическое исчезновение друзей после того, как родила тройню, хотя это событие должно было бы стать радостным поводом, чтобы собраться всем вместе. Это трудно — воспринимать потерю отношений как нечто позитивное, но тяжелая болезнь может стать горнилом перемен к лучшему.

Всякий раз, когда вы думаете, что надо что-то спросить у кого-то из членов семьи, не откладывая это до следующего раза, рассчитывая встретиться случайно, а сразу обращайтесь к нему или к ней. Семья сплачивается в трудные времена. После того как люди, которым я очень верила, покинули меня, мой психотерапевт предложил начать с того, чтобы доверять только членам семьи и исходить из этого. Я сняла трубку и позвонила двоюродным братьям, с которыми не общалась уже довольно давно. До рака я держала отдельных членов семьи на некотором

расстоянии. Казалось, всегда еще найдется минутка, чтобы поговорить с дальними родственниками. Однако после тяжелой болезни я лучше осознаю, что мои дни сочтены. Наша жизнь конечна. Нет иного времени, кроме сейчас, чтобы поговорить с близкими.

В конечном итоге люди делают собственный выбор, и вы не сможете бороться с их решением, если они захотят уйти из вашей жизни. Мой опыт не уникален, я слышала много душераздирающих историй в группах поддержки больных раком о друзьях и даже детях, которые прекращали контакты с заболевшим. Не хочу делать выводов о том, почему некоторые не могут принять близкого человека, когда тот серьезно болеет. В моем случае, помимо недуга, безусловно, были и другие факторы, а именно мои собственные механизмы адаптации, выбор и отношение к болезни и жизни в целом, которые и оттолкнули некоторых людей. Однако я знаю, что желание удержать тех, кто хотел уйти из моей жизни, только усугубило проблему и продлило страдания всех действующих лиц.

## Страшные истории

Когда мозг воспринимает некоторое количество страшных историй о происходящем в мире, нервная система приходит в состояние повышенной готовности. Человек, который смотрит новости о трагических событиях, ощущает себя так, как если бы он находился в зоне военных действий. Все, что нам нужно, — выключить телевизор или убрать из поля зрения другие источники массовой информации, питающие страх. Посадите себя на «низкотрагическую» диету и перестаньте искать истории, относящиеся к вашей ситуации, если они не позитивны и не имеют счастливого конца.



*Посадите себя на «низкотрагическую» диету и перестаньте искать истории, относящиеся к вашей ситуации, если они не позитивны и не имеют счастливого конца.*

Люди не могут не делиться ужасными историями о худших сценариях событий, с которыми сталкивались. Они будут рассказывать другу, которому недавно диагностировали рак, бесчисленные истории о бабушках и дедушках, родителях и дальних друзьях, которые умерли от этой болезни. А некоторые так увлеченно читают новости с подробностями тяжелых преступлений, что кажется, будто скверные поступки стали чем-то вроде эпидемии. Когда я разводилась, люди описывали мне ужасающие истории о том, как им не разрешали переезжать и из-за юридических ограничений они чувствовали себя как заключенные весь период детства их детей. Когда мне не рассказывали о подобных случаях незнакомые люди в очереди в гастрономе или проходящие ко мне домой гости, я ловила себя на том, что ищу аналогичную информацию в книгах или интернете. Почему люди смакуют такие истории? Почему их слушаю? И, в конце концов, что можно с этим сделать?

Заставить людей перестать говорить о плохих вещах, которые они слышали, несколько сложнее, чем выключить телевизор. Люди рассказывают все это, чтобы поддержать разговор и, как ни парадоксально, дать вам понять, насколько ваш случай отличается от печального опыта кого-то. По возможности старайтесь это пресечь. Иногда достаточно фразы «Зачем ты мне это говоришь?», чтобы возникла пауза и вам принесли извинения. Порой нужна прямолинейность: «Извините, мне очень жаль, но я не могу сейчас слушать еще одну печальную историю. Это нервирует меня. Спасибо».



И вы не обязаны ни с кем делиться личным. Если решились, соберитесь с духом и просите то, что вам нужно. Описывая свое непростое положение, чтобы в итоге попросить о помощи, будьте конкретны. Если же вам требуется простое эмоциональное сочувствие или утешение, говорите об этом смело и прямо, не исполняя словесный танец вокруг своих потребностей, мрачняя, обвиняя или жалуясь. Возможно, стоит поискать альтернативные точки зрения или людей, переживших подобные обстоятельства, чтобы получить некоторое представление о перспективе.

### Протокол оказания помощи

Вот специальный протокол о предложении помощи. Следование ему поможет легко избежать многих споров.

*Шаг 1.* Если хотите помочь, то сначала спросите, надо ли.

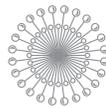
*Шаг 2.* Если человек говорит «Нет», не надо настаивать. Если ответили «Да», помогайте только в той мере, в какой человек нуждается. Это запрос на дальнейшее общение.

Например, если человек в инвалидном кресле, то вполне естественно немедленно реагировать и стараться помогать ему во всем, скажем, дотянуться до чего-то на верхней полке или открыть дверь в собственный дом. Эти проявления доброты, безусловно, продиктованы благими намерениями, но они могут усилить чувство ущербности у того, кто хотел бы и дальше ощущать себя дееспособным. Даже если в данный момент вы находитесь в прекрасной физической форме, но проходите еще один глобальный жизненный поворот, некоторые друзья или члены семьи могут буквально душить вас вниманием и нянчиться как с ребенком, просто чтобы быть полезными для



вас. Я была не в восторге, когда люди пытались предугадать мои нужды и игнорировали все мои попытки внести вклад в семью.

Если обнаружите, что близкие, которые стараются помочь, досаждают вам, обратите внимание на то, как соблюдается протокол оказания помощи. Если один из шагов выполняется лишь частично, поговорите об этом конкретней. Вероятно, он или она может несколько изменить свой подход и при этом чувствовать, что помогает вам наилучшим образом. Например, если вам нужно, чтобы кто-то ходил в магазин за продуктами, но не готовил ужин, четко расставьте акценты, и ваш помощник будет рад скорректировать свои усилия.

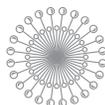


## МЕДИТАЦИЯ «Прощение»

Прощение — это вовсе не естественная часть духовности человека. Это основной постулат в одних мировых религиях, а в других больше делается акцент на чувстве личной ответственности. Тем не менее, вам не нужно отрекаться от ощущения собственной силы, чтобы отпустить желание мести или бессильный гнев, который съедает вас изнутри. Чтобы подобное не повторилось, необходимо прощение, сопряженное с пониманием грани, оно может стать мощным духовным инструментом, освобождающим от навязчивой идеи уравновесить чаши весов и добиться во всем справедливости.

Для проведения этой медитации лягте на кровать, на пол или на траве где-нибудь на открытом воздухе; ноги соедините, руки вытяните и слегка разведите в стороны, ладони вверх. Это знак мира в символике семафорных флаж-

ков. Прощать нелегко, потому что это означает отказ от контроля. Прежде всего, подумайте, верите ли вы в такого судью, как Дух, Вселенная или кармическое воздаяние. Хорошо, если вы сможете передать бразды правления высшей силе. Осознайте, что вы являетесь частью этой силы, и она пребывает внутри вас. Глубоко вздохните и высвободите сдерживаемый дисбаланс. Во время медитации постарайтесь простить хотя бы одного человека, особенно если этот человек — вы сами.



## МЕДИТАЦИЯ

### *«Позвольте себе видеть лучшее в людях»*

Всю свою жизнь вы пытаетесь понять мотивы других людей. Поэтому мы не садимся в машину к любому незнакомцу или не даем денег выпрашивающему помощь по телефону. Между тем в моменты больших жизненных потрясений важно примириться с людьми из вашей жизни. Это не значит, что нужно возобновить отношения с токсичными персонажами, от которых вы отстранились, однако можете быть уверены в том, что большинство людей на вашей стороне.

Склонность считать, что друзья приходят к вам лишь затем, чтобы увидеть вас в плачевном состоянии, или что врачей больше заботит участие в очередной партии в гольф, а не ваше здоровье, может чрезвычайно пагубно отразиться на способности принимать помощь. Энергично общайтесь, если чувствуете потребность в этом. Визуализируйте себя окутанными любовью людей вашего круга и каждый раз, когда кто-то предлагает помощь, представляйте, что любовь вливается в укрывающий вас кокон. Во время этой медитации вообразите вокруг себя ленты света, воплощающие любовь каждого члена вашей семьи, друзей или врачей.