

ЭЛИЗАБЕТ КЮБЛЕР-РОСС

ДЭВИД КЕССЛЕР

автор бестселлера «Исцели свое сердце!»

# ЖИВИ СЕЙЧАС!



*Уроки жизни от людей,  
которые видели смерть*

*2-е издание*



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Практическая психотерапия

Элизабет Кюблер-Росс

**Живи сейчас! Уроки жизни от  
людей, которые видели смерть**

«ЭКСМО»

2000

УДК 159.9  
ББК 88.3

### **Кюблер-Росс Э.**

Живи сейчас! Уроки жизни от людей, которые видели смерть  
/ Э. Кюблер-Росс — «Эксмо», 2000 — (Практическая  
психотерапия)

ISBN 978-5-699-79309-9

Как жить, чтобы потом ни о чем не жалеть? Каждый из нас в какой-то момент задается этим вопросом. К сожалению, многое из того, что действительно имеет значение, мы видим только задним числом. Известные психологи Элизабет Кюблер-Росс и Дэвид Кесслер сформулировали правила, которые мы должны знать, чтобы жить полной жизнью. Они о любви и счастье, о потерях и чувстве вины, о прощении и согласии, об убегающем времени и страхе. Эти уроки – опыт жизни сотен людей, подводящих итоги прожитых лет на пороге смерти. И потому они бесценны. 2-е издание В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9  
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-79309-9

© Кюблер-Росс Э., 2000  
© Эксмо, 2000

## Содержание

Благодарности авторов	8
Предисловие к юбилейному изданию	9
Обращение Элизабет	11
Обращение Дэвида	12
К читателям	13
Глава 1	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Элизабет Кюблер-Росс, Дэвид А. Кесслер**

## **Живи сейчас! Уроки жизни от людей, которые видели смерть**

Elisabeth Kübler-Ross and David Kessler

Life Lessons Two Experts on Death and Dying Teach Us About the Mysteries of Life and Living

Copyright © 2000 by Elisabeth Kübler-Ross Family Limited Partnership and David Kessler,

Inc.

© Ким Юлиана А., перевод на русский язык, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой уголовную, административную и гражданскую ответственность.

\* \* \*

Элизабет Кюблер-Росс – всемирно известный психолог, создатель концепции психологической помощи умирающим и их близким, автор бестселлеров по психологии.

Дэвид Кесслер – эксперт в области смерти и переживания, доктор медицины, писатель, персональный консультант звезд, в том числе Элизабет Тейлор, Джейми Ли Кертис и др.

«Эта книга об открытии – самом удивительной и великолепном, какое только возможно: об открытии смысла жизни. О разных людях, которые его совершали, и о тех особенных, иногда болезненных, но всегда ярких моментах, когда это с ним случилось. Мы ищем неповторимый смысл своей жизни, и опыт других помогает нам совершить собственные открытия».

*Ольга Сувчинская, психолог, редактор Psychologies*

### **Предисловие переводчика**

Бывают такие жизненные ситуации, когда почва уходит из-под ног. Кто-то обращается к Богу, кто-то к алкоголю и прочим «утешителям». А можно обратиться к книге, которую вы держите в руках. Ее авторы – известный психолог Элизабет Кюблер-Росс и эксперт в области смерти и переживания горя Дэвид Кесслер. Они собрали и обобщили опыт, который мудрая Жизнь преподает нам в форме уроков: о любви и счастье, о потерях и чувстве вины, о прощении и согласии, об убегающем времени и страхе. Эти уроки жизни – в исповедях людей, в том числе и одного из авторов – Элизабет Кюблер-Росс, подводящих итоги прожитых лет на пороге смерти.

Как и другие работы Элизабет, книга стала бестселлером во всем мире, но в России, к сожалению, не издавалась. «Живи сейчас!» меня потрясла искренностью, глубиной и пронзительной простотой. Поэтому я начала ее переводить для близких – мамы, взрослеющих детей, друзей-подруг. Все настоятельно убеждали меня обратиться в издательство, так как эта книга необходима каждому...

Книга непростая для чтения. Она переворачивает сознание и заставляет думать. Для россиян «Живи сейчас!» особенно актуальная книга: наша страна постоянно проверяет нас на прочность. Кто-то способен выстоять, а кто-то – ломается. Особенно книга нужна тем, кто прожил жизнь, накопив горечь обид и разочарований, а также тем, кто только начинает искать свой жизненный путь. Всем, кто не понял Библию, и даже вместо нее – тем, кто выбрал свой путь познания жизни. Книга не имеет никакого отношения к религии, хотя учит тому же, но на примерах не святых, а обычных людей, живущих рядом с нами.

«Живи сейчас!» поможет достойно выдержать испытания, выйти из тупиковой ситуации, увидеть мир во всей его красе и начать жить в полную силу. Как это случилось со мной и многими другими.

Юлиана Ким

### **Что вы узнаете из этой книги**

В чем состоят главные уроки жизни? – см. *Предисловие*.

Как наслаждаться несовершенствами жизни? – см. *Главу 1*.

Как осознание себя помогает победить смертельный недуг? – см. *Главу 1*.

Что такое «условная любовь»? – см. *Главу 2*.

Почему не надо бояться безответной любви? – см. *Главу 2*.

Что такое любовь к себе: великий эгоизм или выражение любви к миру? – см. *Главу 2*.

Как отношения с самим собой влияют на взаимоотношения с миром? – см. *Главу 3*.

Откуда берутся «неправильные» люди и чему они учат «правильных»? – см. *Главу 3*.

Почему потери названы авторами «главным предметом в программе жизни»? – см. *Главу*

4.

Как очертить личностные границы и научиться бдительно их охранять? – см. *Главу 5*.

Как прожить один счастливый день? – см. *Главу 5*.

Где черпать душевные силы: в активной борьбе с обстоятельствами или в смиренном их принятии? – см. *Главу 5*.

Почему в одних и тех же трагических обстоятельствах один погибает, а другой остается жить? – см. *Главу 6*.

Почему жизненно важно вовремя избавляться от чувства вины? – см. *Главу 6*.

Как простить себя и перестать осуждать других? – см. *Главу 6*.

Надо ли знать конечную точку своего жизненного пути? – см. *Главу 7*.

Что это значит: жить «здесь и сейчас»? – см. *Главу 7*.

Чем страх смерти отличается от страха жизни? – см. *Главу 8*.

Когда злость бывает полезной? – см. *Главу 9*.

Вся жизнь – игра; правильно ли жить играючи? – см. *Главу 10*.

Чем отличается терпение от смирения и пассивного принятия обстоятельств? – см. *Главу*

11.

В каких случаях не нужно влиять на ситуацию, «плывя по воле волн»? – см. *Главу 12*.

Почему так важно вовремя «отпустить» свою боль? – см. *Главу 13*.

Как сбросить бремя чужой вины? – см. *Главу 13*.

Как увидеть в обидевшем вас человеке себя? – см. *Главу 13*.

Как не проморгать собственную счастливую жизнь? – см. *Главу 14*.

*Сильвиш Анне, моей первой внучке – подарку моей дочери Барбары  
Элизабет*

*Моим сыновьям Ричарду и Дэвиду  
Дэвид*

## Благодарности авторов

Джозефу, благодаря которому стало возможным написание еще одной книги. Анне, присматривавшей за хозяйством, что позволило мне оставаться дома, а не переезжать в лечебницу. Моим детям Барбаре и Кеннету – за заботу и поддержку.

Элизабет

Первое и главное – глубокая признательность тебе, Элизабет, за привилегию быть соавтором этой книги. Твоя мудрость, искренность и дружеское отношение стали для меня главной опорой в жизни. Благодарю Эл Лоумэн из Authors and Artists – за веру в важность этой работы. Ваши советы, поддержка и дружелюбие – настоящий подарок.

Выражаю благодарность Каролин Саттон из издательского дома Simon & Schuster – за вдохновение, внимание и мастерское редактирование. Благодарю также Элейн Чейсон, кандидата наук; В. Дж. Дилворт, Барри Фокса, Линду Хюитт, Кристофера Лэндона, Марианну Уильямсон, Шарлотту Пэттон, Берри Перкниса, Тери Риттера, медбрата; Джо Тэйлора, Джеймса Томса, доктора медицинских наук, и Стива Юрайба, семейного психолога. Каждый из вас внес свою лепту в создание этой книги.

Дэвид



## Предисловие к юбилейному изданию

Когда в компании Scribner сказали, что выпустили юбилейное издание «Живи сейчас!», я подумал о том, как гордилась бы этим соавтор книги Элизабет Кюблер-Росс, которой не стало летом 2004 года.

Я сомневался, будет ли книга востребована вообще и станет ли нужной сейчас. Ведь она повествует о том, как прожить каждый момент жизни в полную силу – с осознанием того, что мы не вечны.

«*Живи сейчас!*» спрашивает: «Так ли я хотел провести свою жизнь?» Прошли годы, и все, кажется, ускорилось: мы делаем больше, движемся быстрее, списки дел становятся длиннее; все более сложно угнаться за самим собой. По мере взросления спрашиваем себя: «Если бы я продолжал делать то, чем занимаюсь сейчас, желал бы продолжить это? Или мне хочется иметь высокое качество жизни, быть любимым и умиротворенным?»

Написано бесчисленное количество книг о том, как прожить лучшую жизнь; но эта – особенная. В ней – личное видение, которое мы приобрели, сидя рядом с умирающими. Мы учились тому, как выглядит жизнь, когда находишься на грани смерти. И поняли: самое важное – то, о чем сожалеешь, что хотел бы изменить. Эта последняя правда, возможно, и есть ключ к тому, как прожить счастливую жизнь.

Мы пытаемся поймать ускользающие ответы на вопрос о сущности бытия, поэтому из всех написанных мною книг «Живи сейчас!» до сих пор вызывают наибольший интерес. Сейчас, годы спустя, я счастлив, что книга собрала клубы читателей по всему миру и вырастила целое поколение новых читателей. Многим пришлось по душе глава «Взаимоотношения». Люди говорили, что не задумывались о любви в подобном ключе. Признавались, что у них кардинально изменилось отношение к деньгам после прочтения главы о финансах. Некоторые рассказывали, что глава «Подлинность» помогла открыть их собственную природу, а книга в целом подтолкнула к стремлению развиваться – и позволила подняться на несколько ступеней вверх.

Это – наше с Элизабет видение, которым мы поделились в «Живи сейчас!». Хочу признаться: пока работал над книгой, не подозревал, насколько сам нуждаюсь в этих уроках.

Каждый из нас хоть раз сталкивался с собственной слепотой; что касается меня, подобное случилось, когда я заканчивал главу «Игра», писал о том, как важно отвлекаться от дел. В выходной занялся редактированием написанного Элизабет, в частности писал о развлечениях, когда мой племянник Джеффри позвал перекусить и вместе посмотреть фильм. «С удовольствием, но у меня нет времени», – ответил я.

«Как насчет того, чтобы просто поесть?» – спросил он, но у меня не было времени и на это.

«Может, по чашечке кофе?»

Я объяснил, что редактирование – сейчас главное. Пока вели диалог, он спросил: «Что за главу ты редактируешь?»

«Время для игры, – ответил я спокойно. – О важности гармоничной жизни, в которой есть время для развлечений и отдыха, а не только для работы».

«Здорово, – улыбнулся Джеффри. – Я вижу, тебе действительно нужно поработать над этой главой. Верю, у тебя получится».

«Надеюсь», – ответил я, все еще пребывая в неведении, что это имеет отношение ко мне.

Когда же увидел Джеффри в следующий раз, до меня дошел смысл его шутки. К счастью, я смог усвоить этот урок – и бесконечно благодарен тому, что отношения с Джеффри стали в тот момент главными. В 2011-м он неожиданно умер...

Сейчас я понимаю, что эта книга – путешествие к счастью; каждый раз, перечитывая ее, открываю для себя что-то новое. Возвращаясь к тому времени, вспоминаю, как работа над книгой вдохновляла и Элизабет.

Мы вместе смеялись и плакали, пока писали. Уверен: если автор не вкладывает в свое творение душу, оно не тронет читателя. Мы болели своей книгой! Будто понимали, что это были знания, которые должны прийти. Я горжусь, что получил такой опыт, работая с Элизабет. В ней была страсть к жизни. Она знала, насколько это драгоценно.

Сейчас пришла наша очередь оглянуться – и я горжусь тем, что книга продолжает вдохновлять людей. Надеюсь, она будет полезна и вам.

Дэвид Кесслер, 2014

## Обращение Элизабет

Все мы получаем уроки, которые должны усвоить в течение жизни. Это становится очевидным, когда работаешь с умирающими. Люди проходят великий урок конца жизни, но, как правило, слишком поздно, чтобы понять его. После переезда в пустынный штат Аризона в 1995 году я перенесла инсульт и парализацию. Была на пороге смерти, думала, что жить осталось несколько недель. Но я не умерла, потому что должна была постичь свой последний урок – урок жизни. И мне захотелось написать еще одну книгу: не о смерти и умирающих, а о жизни и живущих.

В каждом живут Ганди и Гитлер – разумеется, я говорю чисто символически. Ганди отражает лучшее, что есть в нас, в то время как Гитлер олицетворяет самое худшее: отрицательные черты характера и низменные качества. Уроки жизни заставляют работать над темными сторонами; они – как жизненные бури, что делают нас теми, кто мы есть на самом деле. Это не физическое выздоровление, но глубокое исцеление души.

Говоря о прохождении уроков, мы имеем в виду избавление от незаконченных дел. Это не означает смерть, это означает – жизнь. Главный вопрос, которым следует задаться: «Да, мне было отпущено немало, но могу ли я теперь взять тайм-аут, чтобы пожить по-настоящему?» Многие просто существовали, но не жили. И сейчас изо всех сил стараются удержать в узде все, что не успели сделать.

Незавершенные дела – самая большая беда жизни; они остаются главной проблемой и перед лицом смерти. Чем больше уроков мы проходим, чем больше дел завершаем, тем полнее живем. И не имеет значения, когда мы уйдем. Ведь мы *жили*!

## Обращение Дэвида

Я провел много времени рядом с людьми, которые находились на грани жизни и смерти. Эта работа обогатила и расширила понимание жизни. Можно проследить многое в своем развитии: психологическом, эмоциональном, духовном благодаря работе с умирающими. Хотя мои собственные уроки начались много раньше, со смерти матери, и продолжались все время, пока я терял близких.

В течение нескольких лет я готовился, чтобы проститься со своим учителем, наставником, другом и очень дорогим человеком – Элизабет. Провел возле нее много времени, получая последний урок. Она делилась своими чувствами и взглядами на жизнь. Заканчивала последнюю книгу *The Wheel of Life*, а я писал свою первую – *The Needs of Dying*. Даже в это тяжелейшее время Элизабет очень помогала мне, давая советы по изданию и патентованию; давала мне уроки жизни как таковой.

Было невыносимо больно покидать ее дом. Мы говорили друг другу «До свидания!» – надеясь, что так оно и случится, и мы вновь увидим друг друга. Я уходил в слезах. Больно терять тех, кто так много для тебя значит; она говорила, что еще не готова к прощанию. Но, к счастью, Элизабет не умерла: ей понемногу становилось лучше. Она не простилась с жизнью, и жизнь не простилась с ней.

В давние времена обычаи требовали, чтобы дети и взрослые собирались вместе и слушали рассказы старейшин. Это были уроки жизненного опыта, своеобразное обучение на пороге смерти. Ведь самое важное знание извлекается из самой большой боли. Это именно то, что я надеюсь сделать, описав здесь некоторые свои уроки.

Многое находим мы на длинном, извилистом пути, называемом жизнью; в том числе – самих себя. Через взлеты и падения познаем настоящую любовь. Обретаем мужество, пробираясь сквозь гнев, слезы, страх. И в этом таинстве получаем все, что нужно для свершения главного дела жизни: стать счастливыми.

Мне посчастливилось находиться возле матери Терезы в последние месяцы ее жизни. Она рассказала, что главной ее деятельностью была работа с умирающими. «Жизнь – подвиг, – говорила мать Тереза, – умирание – венец этого подвига». Умирающие дают нам бесценные уроки драгоценности жизни. Мало быть живыми – надо *чувствовать* себя живущими.

## **К читателям**

Эта книга – результат совместного творчества Элизабет Кюблер-Росс и Дэвида Кесслера. Истории и личные наблюдения взяты из их лекций, семинаров, дискуссий с пациентами и членами их семей. Иногда текст идет от лица Дэвида, иногда – от лица Элизабет, иногда – от лица обоих.

## Глава 1

### Подлинность

Стефани, которой было слегка за сорок, поделилась на лекции своей историей.

Это случилось несколько лет назад. Как-то в пятницу я ехала из Лос-Анджелеса в Палм-Спрингс. Были огромные пробки, но мне не терпелось поскорее вырваться из города и попасть в пустыню, чтобы в выходные расслабиться с друзьями. На выезде из Лос-Анджелеса движение стало замедляться. Перед тем как пристроиться в длинный хвост, бросила взгляд в зеркало заднего вида и увидела, что идущая за мной машина не тормозила, неслась на меня на полном ходу! Я поняла, что водитель не заметил моего торможения и вот-вот врежется в мой автомобиль. Возникла угроза серьезной опасности. Промелькнула мысль о смерти. Я посмотрела на руки, лихорадочно сжимавшие руль. Не смогла ослабить их – это было мое естественное состояние. И вдруг увидела, что всю свою жизнь провела в напряжении. Тогда я решила, что больше не хочу так жить – и, тем более, умереть подобным образом. Закрыла глаза, вздохнула, опустила руки и позволила случиться неизбежному. Последовал мощный удар...

Когда все закончилось и я открыла глаза, то поняла: я в порядке. Машина, стоявшая передо мной, превратилась в грудку обломков, задняя разбита вдребезги. Моя машина напоминала гармошку.

Полицейские сказали, что мне крупно повезло: в момент аварии я была расслаблена, а напряжение мышц увеличивает вероятность получения серьезных травм. Я выбралась наружу с ощущением, что только что получила подарок. И дело не только в том, что выжила и осталась невредимой. Я осознала, как жила, и это дало мне силы и возможность измениться. Всегда шла по жизни со сжатыми кулаками и только сейчас поняла, что могу ощутить ее легкой, подобно перышку на ладони. Если уж я смогла расслабиться перед лицом смерти, значит, смогу от души наслаждаться жизнью. В тот момент я ощутила большую связь с собой, чем когда-либо.

Как и многие другие, оказавшиеся на краю жизни, Стефани получила урок – не смерти, но жизни.

Сознательно или нет, мы стараемся получить ответы на вопросы из уроков, приподнесенных жизнью. Боремся со страхом и чувством вины. Исследуем свое предназначение, любовь, силу. Хотим осмыслить страх потери. Стремимся узнать, кто мы и как стать счастливыми. Иногда ищем это в любимых, в религии, еще где-то. Или находим ответы в деньгах, статусе, престижной работе и тому подобном. Но все это не дает понимания смысла жизни, который мы надеемся найти, и зачастую приводит к внутреннему разладу. Бредем по ложным тропам, не углубляясь в значение происходящего, и неизбежно опустошаем чувства, уверовав, что в жизни нет особого смысла, а любовь и счастье – просто иллюзии.

Некоторые находят смысл жизни в образовании, творчестве. Другие открывают его, находясь рядом с несчастными людьми или заглянув в глаза смерти. Возможно, доктора им сказали, что у них обнаружен рак и осталось жить лишь полгода. Может быть, они стали свидетелями того, как их близкие борются за жизнь, или сами стали жертвами стихийного бедствия, катастрофы.

Они побывали на грани смерти. И на берегу новой жизни. Глядя прямо в «глаза чудовищу», столкнувшись лицом к лицу со смертью, целиком и полностью приняли ее – и их взгляд

навсегда изменился. Заглянув в бездну отчаяния, эти люди должны были решить, как они хотят провести оставшуюся часть жизни. Но зачем ждать конца срока, чтобы пройти уроки, которые можно постичь сегодня?

В чем их смысл? Общаясь с умирающими и живущими, понимаешь, что перемены происходят тогда, когда сталкиваешься с определенными уроками: уроком страха и вины, злости и прощения, согласия и терпения. Мы получаем бесценные уроки любви и взаимоотношений, учимся принимать потери и быть сильными, получая в конечном счете главное – урок счастья.

В их прохождении – постепенное обретение зрелости. Мы не становимся внезапно чуть счастливее, чуть богаче или могущественнее, но начинаем понимать, что мир вокруг стал лучше, и приходим в согласие с собой. Изучение жизненных уроков не делает жизнь совершенной, но дает знание, какой она должна быть. Как сказал один мудрый человек: «Я наслаждаюсь несовершенствами жизни!»

Каждый послан на Землю для прохождения собственных уроков. Это часть вашего личного пути. В этом путешествии может быть дано как много, так и совсем мало – ровно столько, сколько возможно вынести. Тот, кто должен пройти урок любви, может быть многократно женат или провести долгие годы в одиночестве. Тому, кто должен пройти испытание деньгами, могут не дать их вовсе – или, наоборот, осыпать золотом.

В этой книге мы прослеживаем жизнь, если можно так выразиться, с самого ее края. Мы увидим, что все связано со всеми. Познаем, как распускается любовь; поймем, что отношения делают нас богатыми. Сможем изменить отношение к слабостям, осознав, что внутри нас – не только собственные силы, но заключена мощь Вселенной! Поразмышляем о наших заблуждениях, о счастье и величии, которые и есть – мы. Узнаем, как получить необходимое для выполнения жизненного предназначения и сделать это красиво.

Сталкиваясь с потерями, люди приходят к осознанию того, что любовь – это все, что имеет значение. То единственное, чем можно обладать, что дано сохранить. Постигшие эту максимум перестают искать счастья «где-то там», находя богатство и смысл в тех вещах, которые имеют. Иными словами, ломают стену, которая «оберегала» их от жизни. Они больше не живут ради завтрашнего дня: в ожидании волнующих новостей о работе или семье, о повышении зарплаты или об отпуске. Ибо нашли богатство в каждом прожитом дне, научились слышать свое сердце.

Жизнь преподносит уроки. Вселенная учит основам любви, счастья, взаимоотношений. Наша задача – постичь глубинный смысл этих уроков. Многие думают, будто знают, что такое любовь, но на самом деле так и не познали ее – и продолжают брести по земле: вместе, но порознь, беспомощные и одинокие.

Сталкиваясь с худшим в ситуации, можно найти лучшее в себе. Когда мы познаем истинное значение этих уроков, найдем и счастье, и смысл бытия. Получим возможность жить глубоко и полно.

Очевиден первый, он же конечный вопрос: «Кто тот человек, который проходит уроки? Кто я?»

Мы задаем себе этот вопрос снова и снова, ибо от рождения до смерти практикуемся по одному предмету, название которого – Жизнь. Но кто я – экспериментатор или подопытный? Я – это мое тело? Мои ошибки? Моя болезнь? Кто я: глава семьи, банкир, служащий или спортсмен? Смогу ли меняться, оставаясь собой?

Так вот вы – это вовсе не то, что перечислено выше. Несомненно, у вас есть ошибки, но они – это не вы. Ваша болезнь – не вы, ваш кредитный рейтинг – тоже не вы. Вы – не ваше резюме, не ваши квалификации и ошибки; вы – не ваше тело, не роли и звания. В человеке есть некая часть, которая не может быть потеряна или измениться с возрастом, ослабнуть из-за болезни или обстоятельств. Это – ваша глубинная суть; с ней вы родились и живете, с ней же и уйдете.

Наблюдения за людьми, которые борются с болезнями, дают ясную картину того, кто мы есть и как должны сбрасывать все чуждое. Когда мы говорим с умирающими, то не замечаем их недостатков или ошибок; видим только их истинных.

Так неужели только исключительные обстоятельства выявляют нашу суть? Слепы ли мы к самим себе? Ключевой вопрос жизни – найти истинное я и увидеть подлинность в других.

Великий творец Возрождения Микеланджело однажды ответил на вопрос, как создает свои статуи. Сказал, что просто представляет ее внутри каменной глыбы и откалывает все ненужное. По его словам, готовая мраморная статуя уже существовала и лишь ждала, чтобы ее извлекли на свет. Великий человек находится внутри каждого из нас и готов открыться. Надо просто убрать все лишнее, что стоит на пути к себе.

К несчастью, наши врожденные дарования часто спрятаны под слоями масок и ролей, которые приходится исполнять. Эти роли: родитель, сотрудник, опора общества, циник, наставник, наблюдатель со стороны, капитан команды болельщиков, отличный парень, мятежник или любящий сын – могут стать «надгробными камнями» для нас настоящих.

Некоторые роли нам навязывают: «Я ожидаю от тебя хорошей учебы, когда ты вырастешь, станешь доктором»; «Будь как леди»; «Ты должен работать эффективно и добросовестно, чтобы получить повышение».

Иногда мы сами страстно отдаемся ролям, потому что они кажутся либо полезными, либо выгодными: «Мама всегда поступала так, и, вероятно, это хорошая идея...»; «Все скаутские лидеры – благородные и самоотверженные люди; я тоже буду благородным и самоотверженным, как они»; «У меня нет друзей в школе, займусь-ка я серфингом, это сделает меня популярным».

Порой, вольно или невольно, приходится играть новые роли из-за смены обстоятельств, и это оказывается для нас болезненным. Например, партнер может заявить: «Я был так счастлив до свадьбы. Но потом все пошло не так». Когда пара была вместе, они просто были. В момент женитьбы они взяли на себя новые роли, которые должны выучить, стараясь «быть мужем» и «быть женой». Где-то на уровне подсознания они «знали», что муж и жена должны стараться действовать слаженно – вместо того чтобы каждому оставаться собой и понять, какой супружеской парой они хотели бы быть. Как объяснил мне один человек: «Я был настолько великим дядюшкой, что сейчас чувствую разочарование в том, каким я стал отцом». Ведь в качестве дяди он занимался детьми от всей души. А став отцом, взвалил на себя совершенно иную роль, и она уводила его от пути, где он был самым собой, подлинным.

## ЭЛИЗАБЕТ

Нелегко бывает выяснить, кто же ты на самом деле. Я, к примеру, родилась в тройне. В то время близнецов одевали одинаково, покупали похожие игрушки, записывали в одни и те же секции и т. п. Люди обращались к нам не как к личностям, а как к комплекту. И не важно, насколько хорошо мы учились в школе – как бы я ни старалась, мы были обречены получать «тройки». Кто-то из нас мог заработать «пятерку», кто-то – «двойку», но учителя все время путали нас. Поэтому спасением было ставить всем нам «тройки». Иногда отец, сажая меня на колени, не знал, что это была именно я... Можете ли вы представить, что делает вас индивидуальностью? Сейчас мы знаем, насколько важно признавать личность, насколько мы отличаемся друг от друга. В наши дни, когда тройни стали обычным явлением, родители не одевают и не лечат своих детей одинаково.

Рождение в тройне положило начало моей самоидентификации. Я всегда старалась быть собой, даже когда это казалось не самым популярным выбором. И считаю, что даже веские причины не могут служить оправданием фальши.



На протяжении всей жизни я училась быть самой собой. Обнаружила дефект в опознании людей на истинность – и потому призываю вас включить обоняние. Вы не почувствуете носом, но ощутите всеми органами чувств: настоящий перед вами человек или нет. У меня выработался нюх на людей. Когда я встречаю настоящих, даю им знак приблизиться, ненастоящим посылаю сигнал держаться от меня подальше. Когда работаешь с умирающими, чутье на истинность обостряется.

Для меня неистинность людей не всегда была очевидной, но иногда она бросалась в глаза. Например, многие хотели выглядеть «добрыми персонами», подвозя меня на лекции и толкая по лестнице инвалидную коляску. Но потом я часто не знала, как добратся домой. Понятно, что в тех ситуациях я служила лишь инструментом для поднятия их самооценки. Будь эти люди на самом деле милосердными, а не просто играющими эту роль, они бы непременно позаботились о том, чтобы я благополучно вернулась обратно.

Большинство из нас на протяжении жизни играет множество ролей. Мы научились мастерски входить в роли, но зачастую не знаем, как из них выйти. На самом деле роли, которые мы играем: супруг, родитель, босс, свой парень и пр., не так уж плохи и могут послужить моделью поведения в незнакомой ситуации. Наша задача в том, чтобы найти те роли, которые работают на нас, и те, что работают против.

Обнаружение и признание своих отрицательных сторон бывает болезненным. В каждом из нас есть что-то от Ганди и что-то от Гитлера. Многим не по душе эта идея, но тем не менее все мы имеем темные стороны или потенциал для гнусных поступков; отрицание – самое опасное, что может быть. Лишь приняв этот факт, можно работать над собой. Проходя уроки, слой за слоем откидываем роли, в которых кроются причины наших несчастий. Это не значит, что мы плохи, просто прятались за нарисованным фасадом. Если вдруг обнаруживается, что вы – не распрекрасная особа, значит, пришло время расстаться с этим имиджем и быть собой, даже если эта фальшь превратилась в повседневную маску. Много раз маятник качнется, прежде чем вернуться в исходное положение, и вы сможете узнать, кто вы есть на самом деле.

## **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.