



КАК ПЕРЕЖИТЬ НЕСЧАСТЬЕ,
СОБРАТЬСЯ С СИЛАМИ
И СНОВА ОЩУТИТЬ РАДОСТЬ ЖИЗНИ

ШЕРИЛ СЭНДБЕРГ
АДАМ ГРАНТ

БЕСТСЕЛЛЕР №1 *THE NEW YORK TIMES*

Адам Грант

**План Б: Как пережить несчастье,
собраться с силами и снова
ощутить радость жизни**

«Альпина Диджитал»

2003

Грант А.

План Б: Как пережить несчастье, бороться с силами и снова ощутить радость жизни / А. Грант — «Альпина Диджитал», 2003

Восстановиться после ударов судьбы бывает непросто. Когда привычный мир рушится, кажется, что жизнь теряет смысл навсегда. Как не опустить руки в такой ситуации и справиться с невзгодами? Как вновь ощутить вкус к жизни и желание быть счастливым? С чего начать? Книгу об этом написали Шерил Сэндберг – известная американская предпринимательница, главный операционный директор Facebook, и Адам Грант – психолог, профессор Уортонской школы экономики, колумнист The New York Times и бизнес-консультант таких гигантов, как Johnson & Johnson, Google, Pixar. «План Б», основанный на личном трагическом опыте Шерил и новаторских исследованиях Адама, содержит в себе набор методик и рекомендаций по преодолению жизненных кризисов, развитию эмпатии и любви к самому себе, построению крепкой семьи и созданию прочных отношений с партнером и коллегами по работе.

© Грант А., 2003

© Альпина Диджитал, 2003

Содержание

Введение	8
1. Снова дышать	14
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Адам Грант, Шерил Сэндберг
План Б: Как пережить несчастье,
собраться с силами и снова
ощутить радость жизни**

ШЕРИЛ СЭНДБЕРГ
АДАМ ГРАНТ

План Б

Как пережить несчастье,
бороться с силами
и снова ощутить радость жизни

Перевод с английского



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2018

Переводчик *Мария Кульнева*
Редактор *Наталья Нарциссова*
Главный редактор *С. Турко*
Руководитель проекта *О. Равданис*
Корректоры *Е. Аксёнова, М. Смирнова*
Компьютерная верстка *А. Абрамов*
Дизайн обложки *Keith Hayes and the team at MiresBall*

© OptionB.Org, 2017

© Stephen Schwartz, 2003

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2018

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

*Светлой памяти Дэвида Брюса Голдберга 2 октября 1967 года –
1 мая 2015 года
Я всегда буду любить тебя, Дэйв*

Введение

Последними словами, которые я сказала ему, были: «Я засыпаю».

Я встретила Дэйва Голдберга летом 1996 года, когда переехала в Лос-Анджелес и общий друг пригласил нас обоих пообедать у него и посмотреть кино. Как только фильм начался, я тут же заснула, положив голову на плечо Дэйву. Он любил всем рассказывать, что подумал тогда, будто я хочу его соблазнить, и только потом выяснил, что «Шерил засыпает где угодно и на ком угодно».

Дэйв стал моим лучшим другом, и я начала чувствовать себя в Лос-Анджелесе как дома. Он познакомил меня с интересными людьми, показал маленькие улочки, по которым можно объезжать пробки, и заботился о том, чтобы мне было чем заняться в выходные и праздники. Он научил меня пользоваться интернетом и дал послушать музыку, которой я никогда раньше не слышала. Когда я рассталась со своим парнем, Дэйв всегда был рядом, чтобы утешить меня, несмотря на то что мой бывший служил когда-то в отряде «морских котиков» и не ложился спать без заряженного пистолета под кроватью.

Дэйв всегда говорил, что, когда он встретил меня, это была любовь с первого взгляда, но ему пришлось долго ждать, пока я «достаточно поумнею, чтобы отказаться от этих неудачников» и начну встречаться с ним. Дэйв всегда был на несколько шагов впереди меня. Но со временем я его догоняла. Через шесть с половиной лет после того фильма мы отправились в недельное совместное путешествие и очень нервничали, потому что понимали, что это либо поднимет наши отношения на новый уровень, либо разрушит прекрасную дружбу. Еще через год мы поженились.

Дэйв был моей каменной стеной. Когда я психовала, он оставался спокоен. Когда я переживала, он говорил, что все будет хорошо. Когда я не знала, что делать, он помогал мне во всем разобраться. Как и у всех женатых пар, в наших отношениях были свои взлеты и падения. И тем не менее благодаря Дэйву я узнала, каково это, когда тебя понимают, искренне поддерживают и глубоко и преданно любят. Я думала, что проведу остаток жизни, положив голову ему на плечо.

Со дня нашей свадьбы прошло одиннадцать лет, когда мы поехали в Мексику, чтобы отметить пятидесятилетие нашего друга Фила Дойча. Дети остались в Калифорнии с моими родителями, и мы с Дэйвом с удовольствием предвкушали выходные только для взрослых. Днем в пятницу мы отдыхали у бассейна, играя на iPad в «Колонизаторов». В кои-то веки я выигрывала, но тут меня стало клонить в сон. Я поняла, что усталость все равно не даст мне победить, и призналась: «Я засыпаю». Свернулась калачиком и уснула. В 15:41 кто-то сфотографировал Дэйва с iPad в руках, сидящего рядом со своим братом Робом и Филом. Я сплю на подушке на полу перед ними. Дэйв улыбается.

Когда больше чем через час я проснулась, Дэйва уже не было в его кресле. Я подумала, что он, как и собирался, отправился в спортзал, и пошла с друзьями поплавать. Когда я вернулась в нашу комнату, чтобы принять душ, его там не было; я удивилась, но не беспокоилась. Оделась к обеду, проверила почту и позвонила детям. Сын был расстроен, потому что они с приятелем расшалились на детской площадке, залезли на забор и порвали кеды. Он признался мне в этом со слезами. Я похвалила его за честность и сказала, что мы с папой обсудим, какая часть его карманных денег пойдет на покупку новой пары кед. Но наш четвероклассник не желал пребывать в неизвестности и требовал, чтобы я решила это сейчас же. Я сказала ему, что такие решения мы с папой должны принимать совместно, поэтому ему придется подождать до завтра.

Выйдя из комнаты, я спустилась вниз. Дэйва там не было. Я пошла на пляж, где находились все остальные. Увидев, что и там его нет, я ощутила приступ паники. Что-то было не

так. Я крикнула Робу и его жене Лесли: «Дэйва нигде нет!» После небольшой паузы Лесли закричала мне в ответ: «Где здесь спортзал?» Я показала на лестницу неподалеку, и мы побежали туда. Я до сих пор помню, как при этих словах у меня перехватило дыхание и мышцы свело судорогой. С тех пор мое сердце начинает бешено колотиться, стоит кому-то спросить: «Где здесь спортзал?»

Мы нашли Дэйва на полу, рядом с завалившимся эллиптическим тренажером; его лицо слегка посинело, под головой растеклась небольшая лужа крови. В ужасе мы все вскрикнули. Я начала делать ему искусственное дыхание. Меня сменил Роб. Потом пришел врач и сменил его.

Поездка в «скорой» была самым длинным полчасом в моей жизни. Дэйв на носилках сзади. Склонившийся над ним врач. Я на переднем сиденье, куда они заставили меня сесть, рыдаю и умоляю доктора сказать мне, жив ли Дэйв. Как же далеко больница и как мало машин уступают нам дорогу! Наконец мы приехали, и они увезли его за тяжелую деревянную дверь, не пустив меня туда. Я села прямо на пол, а Марне Левин, жена Фила и одна из моих самых близких подруг, обнимала меня.

Мне показалось, что миновала вечность, прежде чем меня пригласили в маленький кабинет. Вошел врач и сел за стол. Я поняла, что это значит. Потом он ушел, вместо него появился друг Фила, он поцеловал в щеку и произнес: «Мои соболезнования». Эти слова и дежурный поцелуй как будто открыли мне будущее. Я поняла, что так будет повторяться еще много раз.

Кто-то спросил, хочу ли я попрощаться с Дэйвом. Я захотела – и потом не могла уйти. Мне казалось, что, если я останусь в этой комнате и буду обнимать его, если я не отпущу его, этот кошмар закончится. Когда брат Дэйва Роб, сам совершенно потрясенный, сказал, что пора идти, я сделала несколько шагов, а потом развернулась, бросилась назад и изо всех сил вцепилась в Дэйва. В конце концов Роб осторожно оторвал меня от его тела. Марне вела меня по длинному белому коридору, обняв за талию и не давая побежать обратно в ту комнату.

И так началась моя другая жизнь. Это была – и есть – жизнь, которую я никогда не выбрала бы по своей воле, жизнь, к которой я была совершенно не готова. Такое невозможно представить. Сказать детям, что их отец умер. Слышать, как мои собственные рыдания сливаются с их. Похороны. Речи, в которых люди говорят о Дэйве в прошедшем времени. Мой дом, полный знакомых лиц, и люди подходят ко мне один за другим, целуют в щеку и говорят все те же слова: «Мои соболезнования».

Когда мы приехали на кладбище, мои дети вышли из машины и рухнули на землю, не в состоянии сделать ни шагу. Я тоже опустилась на траву и обнимала их, плачущих. Подошли их кузены и тоже легли рядом с нами, и так мы лежали вместе, всхлипывая, а взрослые столпились вокруг, тщетно пытаясь хоть как-то успокоить детей.

Поэзия, философия и физика учат нас, что в разные моменты мы ощущаем протяженность времени по-разному. Тогда время невозможно замедлилось. День за днем дети плакали. Когда плач прекращался, я тревожно наблюдала за ними, ожидая следующего раза, когда их придется успокаивать. Мой собственный плач – чаще беззвучный, но порой прорывавшийся наружу – заполнял все остальное пространство. Я оказалась в пустоте – в бесконечной пустоте, которая поселилась в сердце, в легких и не давала ни думать, ни даже дышать.

Скорбь – требовательный спутник. В те первые дни, недели и месяцы она всегда была со мной, не где-то под поверхностью, а прямо на поверхности. Вскипала, тянулась, нарывала. Потом, словно волна, поднималась и проходила сквозь меня, как будто стремясь вырвать сердце из моей груди. В такие моменты мне казалось, что я не смогу выносить эту боль не то что еще один час, но даже одну минуту.

Я видела Дэйва лежащим на полу спортзала. Я видела его лицо в небе. По ночам я звала его, крича в пустоту: «Дэйв, ты мне нужен! Почему ты оставил меня? Вернись, пожалуйста. Я люблю тебя...» Каждую ночь я плакала, пока не усну. Каждое утро я вставала и делала то, что нужно было делать, часто не веря, что земной шар может продолжать вращаться без него. Как все могут жить, как будто ничего не изменилось? *Они что – не знают?*

Обычные, рядовые события вдруг ранили в самое сердце. На школьном собрании дочь показала мне, что она написала восемь месяцев назад, в первый день учебного года: «Я – во втором классе. Интересно, что будет со мной дальше». И тут меня словно ударило: ведь когда она это писала, ни она, ни я даже подумать не могли, что еще до конца этого учебного года она потеряет отца. Второй класс. Я взглянула на ее маленькую ручку в моей, на ее милое личико, которое она подняла ко мне, чтобы увидеть, понравилось ли мне ее сочинение. Я покачнулась и едва не упала – пришлось сделать вид, что споткнулась. И потом, пока мы вместе шли по классу, я все время смотрела вниз, чтобы случайно не встретиться взглядом с кем-нибудь из других родителей и не сорваться окончательно.

Еще тяжелее давались праздничные дни. Дэйв всегда очень серьезно относился к первому дню учебного года, много фотографировал наших детей, идущих в школу. Я пыталась разжечь в себе хоть какой-то энтузиазм, чтобы сделать такие же фото. В день рождения дочери я сидела на полу в спальне со своей матерью, сестрой и Марне и не знала, как мне спуститься вниз и пережить праздник, не говоря уже о том, чтобы улыбаться. Я понимала, что должна сделать это ради дочери. И ради Дэйва. Но я хотела делать это вместе с Дэйвом.

Были моменты, в которых даже я могла увидеть что-то забавное. Придя стричься, я упомянула о том, что у меня проблемы со сном. Мой парикмахер отложил ножницы и, прося, открыл сумку и достал из нее «Ксанакс» всех возможных форм и дозировок. Я отказалась – но оценила жест. Как-то мы разговаривали по телефону с отцом, и я пожаловалась, что у всех книг о том, как пережить потерю, ужасные названия: «Смерть жизненно важна» или «Скажи этому "да"». (Как будто я могла сказать «нет».) Пока мы говорили, мне принесли еще одну: «Как научиться спать посередине кровати». В другой раз я ехала домой и включила радио, чтобы отвлечься. Каждая следующая песня была хуже предыдущей. «Тот, кого я знал раньше». Ужасно. «Это не конец». Я так не думаю. «Вечно молодой». Не в этом случае. «Избавление: время твоей жизни». Нет и нет. Наконец я остановилась на «Северные олени лучше, чем люди».

Мой друг Дэвис Гуггенхайм рассказал мне, что, снимая документальные фильмы, он научился позволять истории разворачиваться самой. Он начинает свои проекты, не зная, чем все закончится, потому что история развивается по своим законам и все происходит в свое время. Дэвис убеждал меня, что я не должна пытаться совладать с горем – нужно прислушиваться к нему, не гнать его прочь и дать событиям идти своим чередом. Он хорошо меня знал. Я старалась справиться с горем, убрать его в коробку и выбросить. Первые недели и месяцы у меня ничего не получалось. Страдания неизбежно побеждали. Даже когда внешне я была спокойна и собранна, боль всегда была со мной. Физически я могла сидеть на совещании или читать детям книжку, но сердцем я была там, на полу в спортзале.

«Никто никогда не говорил мне, – писал К.С. Льюис, – что скорбь настолько похожа на страх». Страх был постоянным, и казалось, что тоска не пройдет никогда. Волны продолжали накатывать на меня, пока я не переставала держаться на ногах, не переставала быть собой. В жуткой пустоте, через две недели после смерти Дэйва, я получила письмо от знакомой, женщины в возрасте за шестьдесят. Она писала, что опередила меня на этом горьком вдовьем пути и потому очень хотела бы дать мне какой-то добрый совет, но, увы, не может. Она потеряла мужа несколькими годами ранее, ее близкая подруга – еще на десять лет раньше, но они так и не почувствовали, что время лечит. Она писала: «Как бы я ни старалась, я не могу придумать ничего, что могло бы тебе помочь». Это письмо, написанное,

несомненно, с самыми лучшими намерениями, разрушило мои надежды на то, что боль со временем утихнет. Я чувствовала, как пустота смыкается вокруг меня и меня ждут бесконечные годы этого вакуума.

Я позвонила Адаму Гранту, профессору психологии из Уортона, и прочла ему это мрачное письмо. Два года назад Дэйв познакомился с книгой Адама «Брат или отдавать»¹ и пригласил его выступить в SurveyMonkey, где был генеральным директором. После выступления мы ужинали вместе с Адамом у нас дома. Исследования Адама посвящены поискам мотивации и смысла, и мы начали говорить о проблемах женщин, о том, чем им может помочь работа Адама. Со временем мы начали вместе писать статьи и подружились. Когда умер Дэйв, Адам прилетел на похороны с другого конца страны. Я рассказала ему, чего боюсь больше всего: что мои дети никогда не смогут быть счастливы. Другие люди уже пытались разубедить меня в этом на личном примере, но Адам привел данные, подкрепленные исследованиями: оказывается, многие дети, потеряв одного из родителей, демонстрируют необычайную стойкость. Их детство продолжает быть счастливым, и со временем они становятся вполне успешными взрослыми людьми.

Услышав в моем голосе вызванное письмом отчаяние, Адам снова прилетел ко мне, на этот раз чтобы убедить в том, что в той на первый взгляд бездонной пустоте есть твердое дно. Он хотел, глядя мне в глаза, сказать, что, хотя скорбь неизбежна, есть вещи, которые я могу сделать, чтобы облегчить страдания – свои и детей. Он объяснил, что больше половины людей, потерявших спутника жизни, проходят стадию, которую психологи называют «острым горем», в течение полугода. И, несмотря на то что мое горе действительно должно развиваться по собственным законам, от моих убеждений и действий все-таки зависит, насколько быстро я пройду через пустоту и что со мной будет в конечном итоге.

Не знаю никого, кому жизнь дарила бы только розы. На долю каждого выпадают испытания. Иногда мы можем предугадать их приближение, иногда они застают нас врасплох. Это может быть смерть ребенка, разрыв отношений или разочарование из-за несбывшейся мечты. Вопрос вот в чем: когда такое происходит, что делать дальше?

Я думала, что стойкость – это способность выносить боль, поэтому спросила у Адама, как мне понять, сколько во мне стойкости. Но он объяснил, что никто не обладает каким-то определенным запасом стойкости, так что лучше было бы спросить, как я могу стать стойкой. Стойкость – это сила и скорость, с которой мы реагируем на трудности, и мы можем наращивать ее в себе. Суть здесь не в том, чтобы иметь позвоночник, а в том, чтобы укрепить поддерживающие его мышцы.

После смерти Дэйва я от многих слышала одну и ту же фразу: «Просто не могу себе представить!» Они имели в виду, что не могут представить, чтобы это произошло с ними, не могут представить, как я могу разговаривать вместо того, чтобы заползти куда-нибудь в угол. Я помню, что чувствовала то же самое, когда видела, как коллега приходит на работу после смерти ребенка или как товарищ покупает себе кофе, узнав, что у него рак. Оказавшись по другую сторону, я могла лишь ответить: «Я тоже не могу себе представить, но у меня нет выбора».

У меня не было иного выбора, кроме как просыпаться каждый день. Кроме как пройти через это потрясение, эту скорбь, это чувство вины оставшейся жить. Я просто должна была пытаться идти вперед и быть хорошей матерью дома и добросовестным сотрудником на работе.

Утрата, скорбь, растерянность – это очень личное. У каждого из нас свои жизненные обстоятельства и своя реакция на них. Тем не менее доброта и мужество тех, кто делился своим тяжелым опытом, помогли мне пережить мой. Некоторые из людей, открывших мне

¹ Грант А. Брат или отдавать. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

свое сердце, – мои близкие друзья. Кого-то я не знаю лично, но они рассказали о пережитом публично – иногда в тех самых книгах с жуткими названиями. И еще был Адам, который терпеливо и настойчиво убеждал меня в том, что тьма рассеется, но я должна сама помочь этому. И что даже перед лицом самой страшной трагедии в моей жизни я могу как-то ограничивать ее воздействие на меня.

Эта книга – наша с Адамом попытка поделиться тем, что мы узнали о стойкости. Мы написали ее вместе, но для простоты и ясности история рассказывается от моего (Шерил) имени, а об Адаме упоминается в третьем лице. Мы не делаем вид, что надежда всегда побеждает боль. Это не так. Мы не утверждаем, что пережили все возможные потери и их последствия на собственном опыте. Этого не было. Нет какого-то правильного способа переносить боль и проходить через испытания, поэтому у нас нет исчерпывающих ответов. Их нет ни у кого.

Также нам известно, что не у всякой истории счастливый конец. На каждый дающий надежду случай, о котором мы рассказываем здесь, есть другие, где обстоятельства оказались непреодолимыми. Возвращение к жизни не начинается у всех с одной и той же точки. Войны, насилие, сексизм и расизм разрушают жизни и сообщества людей. Дискриминация, болезни и бедность порождают и усугубляют трагедии. Горькая правда в том, что трудности не распределяются среди нас равномерно, представители маргинальных и бесправных групп населения вынуждены противостоять им чаще и страдать больше.

Как бы ни был тяжел тот опыт, через который прошла моя семья, я прекрасно сознаю, что в чем-то нам повезло больше, чем другим: нас поддерживали родные, друзья и коллеги, а кроме того, мы располагали финансовыми ресурсами, которые есть далеко не у всех. Я также сознаю, что разговоры о том, как не сломаться перед лицом трудностей, не отменяют необходимости работать в первую очередь над тем, чтобы по возможности предотвращать их. То, что мы делаем в наших сообществах и компаниях, – общественная политика, которую мы проводим, то, как мы помогаем друг другу, – может способствовать тому, чтобы меньше людей испытывали страдания.

Но как бы мы ни старались не допускать бедствий, неравенства, травматических событий, избежать их вовсе не удастся, и нам приходится их как-то переживать. Чтобы добиться перемен завтра, нужно вырабатывать стойкость сегодня. Психологи активно изучают процессы восстановления и возвращения к полноценной жизни после перенесенных страданий – вызваны ли они потерей близких, отторжением обществом, разводом или травмами и болезнями, идет ли речь о неудачах в профессии или о личных разочарованиях. Помимо ознакомления с этими исследованиями мы с Адамом сами искали отдельных людей и целые группы, которым довелось преодолевать невзгоды. Их рассказы изменили наше представление о стойкости.

Эта книга – о способности человеческого духа не ломаться. Мы рассмотрим шаги, которые можно предпринять, чтобы помочь себе или другим. Мы исследуем психологию восстановления и поговорим о том, как вернуть уверенность в себе и радость жизни. А также обсудим, что нужно для того, чтобы формировать стойкие сообщества и компании, воспитывать стойких детей и вновь обрести способность любить.

Сейчас я знаю, что посттравматический рост действительно возможен. Перенеся самые страшные удары судьбы, люди могут стать сильнее и обрести более глубокий смысл существования. И я верю, что рост может быть претравматическим – необязательно пережить трагедию, чтобы взрастить в себе стойкость перед тем, что может ждать впереди.

Я еще не прошла до конца свой собственный путь. Мгла острой боли рассеялась, но печаль и тоска по Дэйву остались. Я продолжаю нащупывать дорогу и усваивать те уроки, которые она мне преподносит. Как и многие другие, пережившие трагедию, я надеюсь, что смогу обрести в этом смысл и даже радость – и помочь другим.

Оглядываясь назад, на самые мрачные моменты, теперь я вижу, что даже там были признаки надежды. Подруга напомнила мне, что, когда мои дети рыдали на кладбище, я сказала им: «Это второй самый страшный момент в нашей жизни. Мы пережили первый и обязательно переживем и этот. Дальше все может быть только лучше». После этого я начала петь песню, которую помню с детства, – «Осе шалом», молитву о мире. Я не помню, как я решила запеть и почему выбрала именно эту песню. Только потом я узнала, что это последние строки «Кадиш», еврейской поминальной молитвы, – наверное, именно поэтому она полилась из моего сердца. Вскоре все взрослые присоединились к нам, за ними и дети, и рыдания прекратились. В день рождения дочери я все-таки спустилась вниз и улыбалась весь праздник, а она, к моему изумлению, действительно веселилась и радовалась.

Спустя несколько недель после смерти Дэйва мы с Филом обсуждали мероприятия для отцов и детей. Речь шла о том, что кто-то должен заменить в этом Дэйва. Я закричала на Фила: «Но мне нужен Дэйв!» Он обнял меня за плечи и сказал: «План А неосуществим. Поэтому давай выжмем максимум из плана Б».

Жизнь никогда не бывает идеальной. Все мы проживаем некий вариант «Плана Б». Эта книга о том, как выжать из него максимум.

1. Снова дышать

Должен продолжать, не могу продолжать, буду продолжать.
Сэмюэл Беккет

Прошло около года после смерти Дэйва. Я была на работе, и у меня зазвонил телефон. Это был номер старой подруги, а поскольку в наше время уже никто никому не звонит, я поняла: что-то стряслось. Подруга рассказала мне о том, что случилось с молодой женщиной, наставником которой она была. Несколько дней назад девушка поехала на день рождения, а когда уже собиралась уходить, заметила коллегу, которого нужно было подвезти домой. Так как они жили недалеко друг от друга, она предложила подбросить его. Но когда они приехали на место, мужчина достал пистолет, заставил ее зайти в дом и изнасиловал.

Девушка обратилась в больницу на освидетельствование, а потом заявила в полицию. Теперь моя подруга хотела помочь ей и, поскольку я была знакома с этой девушкой, спросила, могу ли я поговорить с ней и как-то ее поддержать. Набирая ее номер, я переживала, не зная, смогу ли найти правильные слова для человека, попавшего в такую ситуацию. Но, слушая ее, поняла, что кое-что из того, что я уже узнала о переживании горя, может оказаться полезным и для нее.

Осмысляя негативный опыт, мы сеем семена стойкости. Психолог Мартин Селигман несколько десятилетий изучал, как люди справляются с трудностями, и установил, что больше всего восстановлению после травматических событий мешают так называемые три «П»: 1) персонализация – убежденность в том, что виноваты мы сами; 2) повсеместность – убежденность в том, что событие будет влиять на все области нашей жизни, и 3) постоянство – убежденность в том, что последствия события будут ощущаться всегда. Три «П» – это что-то вроде популярной песенки наоборот: вместо «Все прекрасно» – «Все ужасно». Словно закольцованная запись, в вашей голове звучит: «Это я виноват, что все так ужасно. Вся моя жизнь ужасна. И она всегда будет такой».

Сотни исследований демонстрируют, что как дети, так и взрослые восстанавливаются быстрее, если понимают, что в произошедшем нет их вины, что оно не может повлиять на все аспекты их жизни и не будет преследовать их везде и всегда. Осознание этого снижает вероятность возникновения депрессии и помогает пережить трудности. Больше того: эксперименты показали, что учителя городских и сельских школ, которым рассказали о ловушке трех «П», избегая ее, смогли более эффективно работать в классе, а их ученики стали добиваться лучших результатов. Полезно это оказалось и для спортсменов, которые проигрывали, к примеру, в заплывах: когда они научились иначе относиться к прошлым неудачам, ритм сердечных сокращений стал возрастать у них не так резко, и со временем они улучшили свои показатели. То же верно и для страховых агентов: те из них, кто умеет не принимать отказы слишком близко к сердцу и всегда помнит о том, что завтра будут новые клиенты, продают вдвое больше контрактов и удерживаются на работе вдвое дольше своих коллег с иным отношением.

Разговаривая с пострадавшей молодой женщиной, я вначале просто слушала ее слова о том, как она чувствует себя использованной, преданной, злой и напуганной. Но потом она начала обвинять себя, говорить, что это она сама виновата в том, что согласилась подвезти коллегу. Я посоветовала ей перестать персонализировать нападение. Жертва никогда не виновата в изнасиловании, и предложение подвезти коллегу – вполне разумный и логичный поступок. Я подчеркнула, что не все, что случается с нами, происходит из-за нас. Потом я рассказала ей о двух других «П»: повсеместности и постоянстве. Мы поговорили обо всем

хорошем, что есть в других сферах ее жизни, и я посоветовала ей помнить о том, что со временем отчаяние перестанет быть таким острым.

Возвращение к нормальной жизни после изнасилования – очень сложный и трудный процесс, происходящий у всех по-разному. Судя по имеющимся данным, большинство жертв винит себя и теряет надежду на лучшее будущее. Но для тех, кому удастся вырваться из этого круга, риск депрессии и посттравматического стресса снижается. Спустя несколько недель девушка позвонила мне и рассказала, что дело по обвинению насильника движется вперед при ее содействии. И еще она сказала, что каждый день думает о трех «П» и благодаря моим советам чувствует себя лучше. Эти же советы помогли и мне.

Я сама попала в эти три ловушки, начиная с персонализации. В смерти Дэйва я сразу же начала обвинять себя. В первом медицинском отчете было сказано, что он погиб в результате травмы головы, полученной от падения с тренажера, поэтому я постоянно думала о том, что могла бы спасти его, если бы нашла раньше. Мой брат Дэвид, нейрохирург, пытался убедить меня, что это не так: при падении с высоты тренажера Дэйв мог бы сломать руку, но не убиться насмерть. Случилось что-то, из-за чего он упал. Вскрытие показало, что мой брат был прав: Дэйв умер буквально в считанные секунды из-за сердечной аритмии, вызванной коронарной болезнью сердца.

Но даже после того, как я узнала, что Дэйв умер не потому, что его оставили на полу в спортзале, я все равно находила поводы обвинять себя. Никто не знал, что у Дэйва коронарная болезнь. Я провела не одну неделю, обсуждая с семейными врачами данные его вскрытия и записи в медицинской карте. Меня мучила мысль, что он мог жаловаться на боли в груди, но никто не обратил на это внимания. Я вспоминала, что он ел, и думала о том, что, наверное, могла бы позаботиться, чтобы его питание было более здоровым. Но его врачи сказали мне: никакая перемена в образе жизни не могла бы гарантировать, что он останется жив. И мне очень помогло, когда родные Дэйва напомнили мне о том, что его предпочтения в еде стали гораздо более здоровыми с тех пор, как мы стали жить вместе.

Я также винила себя в том, что с его смертью нарушился привычный для окружающих меня людей порядок вещей. До этой трагедии я была старшей сестрой, той, кто все делает, за все отвечает, кто всегда в центре событий. Но когда умер Дэйв, я оказалась не в состоянии что-либо делать. Все тут же бросилось мне на помощь. Мой босс Марк Цукерберг, зять Марк и Марне спланировали похороны. Мой отец и невестка Эми все организовали. Когда люди приходили к нам домой, чтобы выразить соболезнования, Эми заставляла меня выходить к ним и благодарить за то, что пришли. Отец напоминал мне, чтобы я поела, и сидел рядом, чтобы убедиться, что я это сделала.

В следующие несколько месяцев я ловила себя на том, что постоянно перед кем-то извиняюсь. Слово «простите», казалось, не сходило у меня с языка. Я извинялась перед мамой, которая просидела со мной весь первый месяц. Перед друзьями, которые бросили все, чтобы прибыть на похороны. Перед клиентами за пропущенные встречи. Перед коллегами за то, что я не способна ни о чем думать, когда меня захлестывают эмоции. Я начинала совещание, думая: «Я смогу это сделать», – но потом подступали слезы, и я вынуждена была бежать, бормоча на ходу «Прошу прощения!». А ведь такие «сбои системы» – вовсе не то, на что рассчитывают в Кремниевой долине.

В конце концов Адам убедил меня, что я должна запретить себе произносить слово «простите». Он также наложил вето на «извини», «мне так жаль» и прочие попытки обойти запрет. Он объяснил, что, обвиняя себя, я оттягиваю возвращение к жизни и мешаю вернуться к ней своим детям. И тут до меня наконец дошло. Я поняла, что если врачи Дэйва не смогли предотвратить его смерть, то считать, что ее могла предотвратить я, совершенно неразумно. Я не обрывала ничью жизнь; она просто трагически оборвалась. К тому же никто не считал, что я должна извиняться за свои слезы. Когда я только перестала говорить «про-

стите», мне то и дело приходилось прикусывать язык, но постепенно я начала избавляться от персонализации.

Прекратив винить себя, я стала замечать, что не *все* так ужасно. Мои сын и дочь начали хорошо спать по ночам, уже не так много плакали и больше играли. У нас была возможность посещать консультантов и психотерапевтов. Я могла позволить себе нанять няню и помощницу по дому. У меня была любящая семья, друзья и коллеги; меня просто поражало, как они поддерживают меня и моих детей – временами в прямом смысле слова. Я стала чувствовать себя ближе к ним, чем когда бы то ни было.

Возвращение к работе помогло побороть и повсеместность. В иудейской традиции существует семидневный период интенсивного оплакивания, называемый «шива», после которого человек должен вернуться к привычным обязанностям. Психологи советовали мне как можно быстрее вернуть жизнь сына и дочери в обычное русло. Поэтому через десять дней после того, как Дэйв покинул нас, они пошли в школу, а я начала ходить во время их уроков на работу.

Мой первый день в офисе прошел как в тумане. Я проработала операционным директором Facebook уже больше семи лет, но сейчас все казалось мне незнакомым. На первом совещании единственной моей мыслью было: «О чем они все говорят и почему вообще это важно?» Потом, в какой-то момент, меня втянули в дискуссию, и на секунду – может быть, полсекунды – я забыла. Я забыла о смерти. Я забыла, как Дэйв лежал на полу в спортзале. Я забыла, как смотрела на его гроб, опускающийся в землю. На третьем совещании в тот день я на несколько минут заснула. Конечно, я была смущена, обнаружив, что клую носом, но помимо этого я ощутила благодарность – и не просто потому, что заснула за столом. Впервые я расслабилась. Дни превращались в недели и месяцы, и я постепенно могла концентрироваться все дольше. На работе я могла чувствовать себя собой, а доброе отношение коллег показало мне, что не все в моей жизни ужасно.

Я всегда считала, что на рабочем месте люди должны ощущать поддержку и понимание. Теперь я знаю, что после трагедии это становится еще более важным. Но, увы, встречается такое гораздо реже, чем должно бы. Лишь 60 % работников частного бизнеса получают оплачиваемый отпуск в случае смерти кого-то из близких – и обычно всего на несколько дней. А когда они возвращаются к работе, пережитое не дает им трудиться результативно. Если же к горю добавляется экономический стресс, то это уже двойной удар. Только в Соединенных Штатах потери продуктивности, связанные с личными трагедиями работников, могут стоить компаниям до 75 млрд долларов ежегодно. Эти потери можно было бы сократить, а груз, лежащий на плечах страдающих людей, облегчить, если бы работодатели предоставляли им отпуска, гибкий и сокращенный график работы, а также финансовую помощь. Для компаний разумный подход к здравоохранению, пенсионному обеспечению и отпускам по семейным и медицинским обстоятельствам – это долгосрочные вложения, которые окупаются большей лояльностью и высокой продуктивностью сотрудников. Оказание поддержки в трудных обстоятельствах – это не только человечно, но и мудро с точки зрения бизнеса. Я была очень благодарна Facebook за то, что там предоставляют достаточно продолжительные отпуска после потери близких, а после смерти Дэйва я стала работать вместе с нашей командой над тем, чтобы расширить эту политику.

Самым сложным из трех «П» для меня оказалось постоянство. На протяжении многих месяцев я, что бы ни делала, чувствовала подавляющую и отупляющую боль. Большинство знакомых мне людей, переживших трагедии, утверждали, что со временем печаль утихает. Они убеждали меня в том, что придет день, когда я смогу думать о Дэйве с улыбкой. Я им не верила. Когда мои дети плакали, я с ужасом представляла себе всю их последующую жизнь без отца. Дэйв пропустит не один футбольный матч... а все футбольные матчи. Все

школьные дебаты. Все праздники. Все выпускные. Он не поведет нашу дочь к алтарю на ее свадьбе. Страх перед целой жизнью без Дэйва парализовал меня.

В своем отчаянии я была не одинока. Испытывая страдания, мы обычно не в состоянии увидеть их пределы. Исследования «аффективного прогнозирования» – наших представлений о том, как мы станем чувствовать себя в будущем, – показывают, что мы склонны переоценивать длительность воздействия на нас негативных событий. Студентов одной группы попросили представить, что существующие у них в данный момент романтические отношения прекратились, и попытаться оценить, насколько несчастными они будут чувствовать себя спустя два месяца. У другой группы спросили, как они оценивают уровень их счастья спустя два месяца после настоящего разрыва. Те, кто пережил реальный разрыв, оказались гораздо счастливее, чем ожидали те, кто его лишь представлял. Также люди переоценивают негативное влияние других стрессовых событий. Младшие профессора университета предполагают, что, лишившись должности, будут чувствовать себя подавленными на протяжении последующих пяти лет. Но на самом деле такого не происходит. Студенты думают, что будут несчастны, если их поселят не в то общежитие, в которое они хотят. Это тоже не так. Меня два раза селили в худшее общежитие моего колледжа, поэтому я точно это знаю.

Так же, как тело обладает физиологической иммунной системой, разум обладает своей – психологической. Когда что-то идет не так, в нас инстинктивно включаются защитные механизмы. Мы видим просветы в тучах. Мы добавляем сахар и воду к лимонам. Мы начинаем цепляться за клише. Но, потеряв Дэйва, я оказалась на это не способна. Стоило мне попытаться сказать себе, что со временем все станет лучше, в голове начинал звучать громкий голос, утверждающий: «Не станет». Казалось очевидным, что ни я, ни мои дети никогда больше не испытаем ни единого момента чистой радости. Никогда.

Селигман установил, что слова «никогда» и «всегда» являются признаками постоянства. Я уже запретила себе говорить «простите», а теперь стала пытаться отказаться от «никогда» и «всегда» и заменить их на «иногда» и «позже». «Я всегда буду чувствовать себя так ужасно» превратилось в «Иногда я буду чувствовать себя так ужасно». Не самая радостная мысль, но все же некоторое улучшение. Я заметила, что в какие-то моменты боль действительно на время отступала, как ужасная мигрень, которая на короткое время становится просто тупой головной болью. Начав чаще испытывать такие моменты, я смогла вспоминать о них, когда снова погружалась в глубокую печаль. Ко мне приходило понимание, что, как бы тяжело ни было, рано или поздно наступит очередной момент просветления. Это помогало вернуть ощущение контроля.

Я также попробовала применить методику когнитивной поведенческой терапии. Нужно было записать на листке бумаги убеждение, которое заставляло меня страдать, а затем – доказательство того, что оно ложно. Я начала с самого сильного своего страха: «У моих детей никогда не будет счастливого детства». Когда я смотрела на эту фразу, у меня внутри все переворачивалось, но это помогло мне вспомнить, что я общалась со многими людьми, которые в раннем возрасте потеряли родителей, а дальше – осознать, что их дальнейшая судьба может служить доказательством неверности данного утверждения. В другой раз я написала: «Я никогда больше не почувствую себя хорошо». Глядя на эти слова, я осознала, что только этим утром смеялась над чьей-то шуткой. Пусть это продолжалось не больше минуты, но я уже доказала, что это убеждение также не соответствует действительности.

Знакомый психиатр объяснил мне, что люди эволюционно приспособлены к переживанию как привязанности, так и скорби: у нас имеются врожденные механизмы восстановления после потерь и травм. Это помогло мне поверить в то, что я смогу с этим справиться. Если эволюция заложила в нас способность переживать страдания, значит, моя скорбь не должна убить меня. Я подумала о том, как люди столетиями испытывали любовь и потери, и

почувствовала связь с чем-то гораздо большим, чем я сама, — с общечеловеческим опытом. Я обратилась к одному из моих любимых профессоров, преподобному Скотти Макленнану, который давал мне советы, когда я развелась с первым мужем. Сейчас Скотти объяснил мне, что за сорок лет помощи людям, пережившим трагедии, он убедился в том, что «обращение к Господу дает им ощущение объятия любящих рук, которые вечны и невероятно сильны. Человеку нужно знать, что он не одинок».

Размышления об этих связях помогли мне, но я никак не могла стряхнуть с себя всепоглощающее ощущение ужаса. Воспоминания и образ Дэйва преследовали меня повсюду. В первые несколько месяцев я каждое утро просыпалась и с ужасом понимала, что его все так же нет. По ночам я заходила в кухню, ожидая, что увижу его там, и потом буквально корчилась от боли. Марк Цукерберг и его жена Присцилла Чан подумали, что нам с детьми будет полезно съездить туда, где ничто не будет напоминать о Дэйве, и пригласили нас на побережье, где мы никогда раньше не бывали. Но когда я села на скамейку с видом на океан и посмотрела в огромное раскинувшееся надо мной небо... я увидела лицо Дэйва, смотрящее на меня из облаков. Я сидела между Марком и Присциллой, чувствуя, как они обнимают меня, но каким-то образом Дэйв тоже был там.

От этого не было никакого спасения. Моя скорбь была словно густой туман, который постоянно окружал меня. Моя подруга Ким Джабал, потерявшая брата, описывала горе как свинцовое одеяло, накрывавшее ее лицо и тело. Брат Дэйва Роб говорил, что ему кажется, будто ему на грудь наступили сапогом, так, что почти невозможно вдохнуть в легкие воздух, и это еще тяжелее, чем было шестнадцать лет назад, когда умер их отец. Мне тоже было трудно дышать. Моя мама учила меня, как нужно дышать при приступах тревоги: вдыхать, считая до шести, потом задерживать дыхание, считая до шести, и выдыхать, еще раз считая до шести. Моя крестница Элиз, трогательно поменявшись со мной ролями, держала меня за руку и считала вслух, пока приступ паники не проходил.

Ребе Нат Эзрей, проводивший похороны Дэйва, посоветовал мне: «Не бойся действовать — загляни в пропасть, отдавая себе отчет в том, что это будет ужасно». Это не вполне то, что я вкладывала в слова «не бойся действовать», но для меня его совет оказался полезен. Я уже давно заметила, что, когда грущу или нервничаю, вторая производная этих чувств только усиливает их. Когда я падаю духом, мне становится еще хуже от того, что я упала духом. Когда я нервничаю, я нервничаю еще и из-за того, что разнервничалась. «Часть любого страдания», пишет К.С. Льюис, это «тень страдания... тот факт, что вы не просто страдаете, а еще и все время думаете о своих страданиях».

После смерти Дэйва эти производные негативные чувства стали сильнее, чем когда-либо. Я была не просто убита горем, меня убивало то, что я убита горем. Я не просто страдала, это были предельные страдания. Меня постоянно мучили какие-то мелочи, никогда не волновавшие прежде, например опасения, что с детьми может что-то случиться, оттого что они поедут в школу на велосипедах. Потом я начинала переживать из-за того, что переживаю слишком сильно. Но, когда я вспомнила совет раввина и приняла тот факт, что все плохо, мне, как это ни удивительно, стало лучше. Я перестала поражаться силе негативных чувств и начала воспринимать их как нечто ожидаемое.

Подруга сказала мне, что я узнала то, что известно буддистам с V века до нашей эры. Первая благородная истина буддизма заключается в том, что вся жизнь — это страдание. Старение, болезни и потери неизбежны. И хотя в ней бывают радостные моменты, они проходят, несмотря на все наши попытки удержать их. Пема Чодрон, первая американская женщина, ставшая посвященной буддийской монахиней тибетской традиции, пишет, что принятие этой благородной истины уменьшает нашу боль, потому что в конечном итоге мы «начинаем дружить с нашими демонами». Я не начала пропускать со своими демонами «по стаканчику», но после того, как я их признала, они стали меньше меня преследовать.

Через несколько дней после похорон Дэйва мы с сыном и дочерью составили список наших новых «семейных правил» и повесили его на видное место – над шкафчиками, куда они клали свои рюкзаки. Первое правило гласило: «Уважать свои чувства». Мы поговорили о том, что печаль может нахлынуть в неподходящий момент, например на школьном уроке, и в таких случаях они имеют право сделать перерыв в занятиях. Они действительно часто начинали плакать в школе, но учителя относились к ним с пониманием и разрешали выйти из класса с кем-нибудь из друзей или пойти к школьному психологу, чтобы выплеснуть свои чувства.

Я дала этот совет детям, но должна была следовать ему и сама. Настрой на худшее означал, что я признавала свою неспособность контролировать приступы горя и необходимость порой прерваться, чтобы поплакать. Мне приходилось делать такие перерывы в машине, съехав на обочину дороги... на работе... на встречах совета директоров. Иногда я уходила в уборную, чтобы выплакаться, а иногда плакала прямо за своим столом. Когда я перестала бороться с такими приступами, они стали проходить быстрее.

Через несколько месяцев я начала замечать, что обволакивающая меня острая боль время от времени рассеивается, а когда накатывает снова, я восстанавливаюсь быстрее. Я поняла, что переживание горя чем-то похоже на выработку физической выносливости: чем больше тренируешься, тем быстрее сердечный ритм приходит в норму после учащения при нагрузке. И иногда во время особенно энергичной физической деятельности вы обнаруживаете в себе силы, о которых и не догадывались.

Поразительно, но среди того, что помогло мне больше всего, оказалась сосредоточенность на худших из возможных сценариев. Мне всегда было легко предполагать худшее – это старая добрая еврейская традиция, такая же как отказываться от первого предложенного столика в ресторане. Но в первые дни отчаяния я инстинктивно пыталась найти в себе какие-то позитивные мысли. Адам научил меня обратному – полезно представить, насколько хуже все могло бы быть. «Еще хуже? – спросила я. – Ты издеваешься? Куда уж хуже?!» Его ответ меня потряс: «Представь, что такой сердечный приступ случился бы у Дэйва, когда он вел машину с детьми». *Ого!* Мне никогда не приходило в голову, что я могла бы потерять их всех. Я сразу же ощутила невероятную благодарность за то, что мои дети живы и здоровы, – и эта благодарность отчасти затмила скорбь.

У нас с Дэйвом был семейный ритуал: перед ужином, садясь за стол, мы с детьми по очереди рассказывали о лучших и худших моментах прошедшего дня. Когда нас осталось только трое, я добавила еще кое-что. Теперь мы делились и тем, за что были благодарны. А еще стали молиться перед едой. Когда мы держались за руки и благодарили Бога за пищу, которую собирались есть, это напоминало нам о благах, которыми мы обладали.

Признание существующих благ может стать благом само по себе. Психологи предложили группе людей каждую неделю составлять список из пяти позиций, перечисляя то, за что они могут испытывать чувство благодарности. Еще одна группа должна была перечислять трудности, с которыми пришлось столкнуться, а третья – обычные события. Через девять недель люди из первой группы ощущали себя заметно более счастливыми и меньше жаловались на здоровье. Те, кто начал работать в период экономического спада, даже спустя десятилетия оказываются больше довольны своей работой, потому что прекрасно знают, как трудно бывает ее найти. Перечисление благ, которыми мы обладаем, действительно способно сделать нас счастливее и укрепить здоровье, напоминая о том хорошем, что есть в нашей жизни. Каждый вечер, как бы грустно мне ни было, я находила что-то или кого-то, чтобы высказать благодарность.

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.