

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР  
ПРОДАНО БОЛЕЕ 500 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ



# Трансформация себя

Осмысление  
изменений в жизни

Уильям Бриджес  
Сьюзен Бриджес

Как изменить свою жизнь

Уильям Бриджес

**Трансформация себя.  
Осмысление изменений в жизни**

«Альпина Диджитал»

2019

УДК 159.9  
ББК 88.3+ 60.53

## **Бриджес У.**

Трансформация себя. Осмысление изменений в жизни /  
У. Бриджес — «Альпина Диджитал», 2019 — (Как изменить свою  
жизнь)

ISBN 978-5-96-147467-1

Изменения происходят с нами постоянно и далеко не всегда зависят от нашего желания. Порой мы боимся их или попросту не хотим меняться, если в нынешнем положении дел нас всё устраивает. В итоге мы упускаем ценные возможности для роста и развития, без которых невозможно движение вперед, – это касается как работы, так и личной жизни. Книга Уильяма Бриджеса, доктора философии и всемирно известного консультанта по управлению изменениями, работавшего с такими компаниями, как Intel, Apple и Shell, и Сьюзен Бриджес, президента William Bridges Associates, поможет вам разобраться в том, какие глубинные процессы стоят за переменами, как осознать и правильно пережить каждый этап изменений – как в счастливые, так и в трудные времена. Благодаря советам авторов и запоминающимся жизненным примерам, вы научитесь хорошо разбираться в трансформациях, понимать их необходимость и видеть, какую пользу они могут принести именно вам. Эта книга – мировой бестселлер, она помогла сотням тысяч людей узнать правду о переменах: с момента выхода ее в свет в мире было продано более 500 000 экземпляров.

УДК 159.9  
ББК 88.3+ 60.53

ISBN 978-5-96-147467-1

© Бриджес У., 2019  
© Альпина Диджитал, 2019

# Содержание

Вступительное слово Майкла Бунгея Станьера, автора бестселлера «Коучинг как привычка»	7
Предисловие к 40-му юбилейному изданию	8
Часть первая	11
Глава 1	15
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Уильям Бриджес, Сьюзен Бриджес

## Трансформация себя.

### Осмысление изменений в жизни

Переводчик *Е. Дервянко*

Редактор *И. Логунова*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректор *Т. Редькина*

Верстка *А. Абрамов*

Художественное оформление и макет *Ю. Буга*

© William Bridges Associates, 2019

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2022

This edition published by arrangement with Da Capo Lifelong Books, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group Inc., New York, USA. All rights reserved.

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

\* \* \*

*Посвящается памяти Уильяма Бриджеса и оставленному им наследию*

## Вступительное слово Майкла Бунгея Станьера, автора бестселлера «Коучинг как привычка»

Генри Менкен попал в точку, когда сказал: «Практически у каждой проблемы, стоящей перед человечеством, непременно имеется решение: простое, красивое и ошибочное». Изменение – это воплощение сложной проблемы. Интернет – это воплощение ответов, простых, красивых и – ошибочных. Если вы ищете «Семь секретов изменения, которыми вы овладеете до обеда», то данная книга не для вас.

В этой книге нет волшебной пилюли, но есть магия. Магия в том, как Уильям Бриджес говорит не о *тактике* изменений, а о *пути*, которым является трансформация. Прочитав ее, я понял, что дело не в том, чтобы преодолеть все препятствия и выполнить поставленную задачу, а в осознании того, что трансформация – это постоянный и беспокойный процесс, который, как любой «путь героя», несет надежду на духовное перерождение и освобождение.

Бриджес вводит понятие трех этапов трансформации. На первый взгляд может показаться, что ничего нового он вам не сообщает. Вам знакомы все эти этапы, вы уже проходили через них. Но тут вы как бы получаете прибор ночного видения, чтобы лучше ориентироваться в обстановке и прокладывать себе путь.

Возможно, вы находитесь на подобном пути прямо сейчас. Готов предположить, что в данный момент, когда вы читаете эти строки, прислушиваясь к своему дыханию, вы находитесь (по крайней мере!) на одном из этих трех этапов. Вы либо завершаете начатое, чувствуя потерянность от того, что знакомые вещи меняются, уходят, умирают. Либо вы оказались на пороге чего-то нового, и перед вами встают неизведанные и пока неясные дали. А может быть, вы находитесь в нейтральной зоне – нейтральной не в том смысле, который мы имеем в виду, когда говорим о швейцарской политике невмешательства, а в смысле ощущения отчужденности, чувства апатии, жалости к себе.

Для себя я открыл, что нейтральная зона как раз и является местом, самым богатым на дары. Бриджес утверждает, что мы в большинстве своем стараемся поскорее выбраться из нее, продрасть сквозь неопределенность и покончить с этим как можно быстрее. Именно так я и ощущал себя раньше, и во многом мне это свойственно до сих пор. Но я научился притормаживать. Один из моих наставников поделился метафорой, и, как я понимаю теперь, она имеет прямое отношение к навигации в нейтральной зоне: «Чем дольше ты задерживаешь дыхание, находясь под водой, тем в более интересном месте ты, в конце концов, вынырнешь».

Смею предположить, я открыл для себя, что, когда вы находитесь в нейтральной фазе, стоит поразмышлять над самым важным вопросом: «Чего я хочу?». И вопрос этот многослоен, его простота обманчива. Не ограничивайтесь первым же ответом. Спросите себя снова: «Чего я хочу? А еще чего?.. Так чего же я хочу на самом деле?» И когда вы найдете ответ, звучащий глубоко и ясно, вам могут открыться новые возможности, появится что-то новое, на горизонте замаячит новое приключение.

Но вы обязательно вернетесь. Одним из достоинств, делающих «Трансформацию себя» книгой на все времена, является то, что в странствие, которое она описывает, мы пускаемся вновь и вновь. И нам очень повезло, что нашим наставником, ментором и проводником является Уильям Бриджес.

## Предисловие к 40-му юбилейному изданию

*Мой муж и деловой партнер Билл Бриджес скончался в 2013 году, оставив богатое наследие, отзывающееся в сердцах людей всех возрастов и любого жизненного опыта. Хотя нам и недостает его физического присутствия, его мудрые рекомендации остаются актуальными – ведь мы вновь и вновь проходим через неизбежные перемены в нашей жизни. Ниже приводится предисловие Билла ко второму изданию, опубликованному в 2004 году. В ряде мест данной книги я тоже поделюсь с вами своими соображениями.*

**– СЬЮЗЕН БРИДЖЕС**

За десятилетия, прошедшие с момента первой публикации этой книги, моя собственная жизнь претерпела много трансформаций (извините, но лучшего слова для этого нет), которые я не мог предвидеть в начале работы. В 1979 году я, бывший преподаватель литературы, вступил на новый путь в качестве человека, помогающего другим справляться с переменами в их жизни. Эта небольшая книга изменила и мою жизнь.

В ходе создания книги я едва ли себе представлял, что может произойти. На самом деле я боялся, что «Трансформация себя» – слишком незначительная работа для того, чтобы привлечь многочисленных читателей или многократно переиздаваться. Но и теперь, спустя десятилетия, она живет и здравствует: продано более полумиллиона экземпляров. Удивительно! И также удивительно, что я ни разу не наткнулся ни на один из этих проданных экземпляров на полке букинистического магазина, хотя часто туда захоживаю. Из многочисленных бесед с читателями я знаю, что люди хранят эту книгу и перечитывают каждый раз, когда значительное изменение сбивает их с ног. Они также передают ее своим друзьям, и те порой ее не возвращают, а берегут до следующей перемены уже в *их* жизни или чтобы передать ее *своим* близким. Так что невозможно сказать, как много людей ее уже прочитали.

Однако поначалу некоторые моменты книги меня не устраивали. В ней была глава под названием «Любовь и работа», и я полагал, что недостаточно сказал о том, как две эти существенные сферы жизни могут привести к трансформации, не говоря уже о том, как пребывание в состоянии трансформации способно повлиять на отношения и карьеру. Также мне хотелось найти способ включить в книгу свои дальнейшие мысли – основанные на всей той работе, которая была проделана после ее опубликования. И наконец, в отдельных местах я чувствовал, что недостаточно ясно выразился и нужно постараться дать дополнительное объяснение.

Была и другая проблема с более ранним изданием: книга вышла, когда мне было немного за 40. А теперь, когда я на восьмом десятке, я смотрю на вещи несколько иначе. Не удивительно, что сейчас естественные возрастные трансформации занимают меня больше, чем тогда. Я с большим интересом слежу за происходящим сегодня серьезным пересмотром представлений об уходе на покой. И тем не менее даже те, кто пытается творчески переосмыслить время отхода от дел, обычно рассматривают этот этап как *изменение*, а не *трансформацию*.

Но в этом частично есть и моя вина. Не думаю, что в первом издании книги я провел достаточно четкую границу между изменением и трансформацией. Наше общество постоянно смешивает их, предлагая нам поверить, что «трансформация» – это всего лишь еще один синоним слова «изменение». Но это не так. Изменение – это ваш переезд в другой город или переход на новую работу. Это рождение ребенка или смерть отца. Это замена старого полиса медицинского страхования на новый, или приход нового босса, или расширение вашей компании.

Иными словами, изменение связано с ситуацией. Трансформация же – явление психологическое. Оно не столько связано с теми или иными событиями, сколько с внутренней переориентацией и самоопределением, через которые вам необходимо пройти для того, чтобы построить

любые из этих изменений в свою жизнь. Без трансформации изменение – всего лишь перестановка мебели. Пока не произошла трансформация, с изменением нам не справиться. Какое бы слово мы ни использовали, в нашем обществе много говорят об изменениях, а вот о трансформациях мы слышим крайне редко. К сожалению, именно трансформация бьет исподтишка и зачастую является источником наших тревог.

Поэтому не случайно то, что люди воображают, что могут подготовиться, скажем, к выходу на пенсию, предпринимая те или иные финансовые решения, выбирая хорошее место для жизни и развивая новые увлечения. Во всех этих статьях о пенсии вы не найдете ничего о прохождении трехступенчатого процесса трансформации, который описывается в этой книге, или о том, что все ваши приготовления к *изменению* слишком незначительны, чтобы помочь вам справиться с *трансформацией*.

Многие традиционные культуры уделяли трансформации гораздо больше внимания и, таким образом, более эффективно, чем наше общество, готовили человека к опыту переживания трансформации. Все они имели ритуалы (мы называем их «обрядами инициации»), чтобы помочь человеку отпустить старые формы своей жизни и взамен обрести новые. Кроме того, традиционные общества рассматривали жизнь как последовательность трансформаций, что настраивало людей на ожидание грядущих метаморфоз. В отсутствие подобных понятий мы напоминаем человека, не имеющего представления о смене времен года. Он замечает, что становится холоднее или теплее, более влажно или сухо, но приписывает это ежедневным капризам погоды. И упускает из виду общую картину.

Аналогия с сезонами предлагает еще один способ, с помощью которого традиционные общества обучали человека трансформациям. Большинство этих культур обладали достаточно развитыми сезонными ритуалами, чтобы обозначить момент, когда световой день прекращает удлиняться и начинает становиться короче; или когда один год заканчивается и начинается новый. Мы, конечно, тоже отмечаем Новый год, но эта дата – не более чем повод для того, чтобы устроить вечеринку или провести день у телевизора. Наши празднования Нового года не дают реального опыта *умирания и возрождения*.

Говоря кратко, эти общества регулярно и на постоянной основе драматизировали процесс трансформации, то есть *то-как-все-было-раньше* заканчивалось чем-то вроде смерти, а *то-как-все-будет-теперь* приходило ему на смену через нечто, похожее на рождение. Разыгрывая эти драмы, люди знакомились с трансформациями и учились с ними справляться. Нам остается только мечтать о подобных ритуалах и празднествах. Приходится сознательно и самостоятельно осваивать то, что когда-то делалось для людей автоматически и коллективно их обществом.

Когда впервые вышла эта книга, я воображал, что, возможно, однажды произведу на свет новую профессию. Я даже использовал для ее названия сократовское понятие «майевтика». Производное от греческого слова «повитуха», слово «майевтика» (по моему представлению) означало помощь, которую профессионал может оказать людям, переживающим трансформационный процесс умирания и возрождения. Как оказалось, сотни тысяч людей пытались разобраться в том, что с ними происходит во время трансформации, но несравнимо меньше было тех, кто хотел заниматься делом облегчения опыта смерти и возрождения. («Смерти и возрождения? Не слишком ли это... категорично? Разве у вас нет просто каких-нибудь методов для тех, кто меняет карьеру, переживает развод, или кризис среднего возраста, или... чего там еще?.. И лучше бы в формате *«Десять способов справиться с...»*)

Так что новой профессии родиться было не суждено, но я пережил трансформацию, в которой на тот момент находился, – ту, которая и привела меня к написанию данной книги. А еще я построил для себя новую карьеру: стал человеком, который помогает отдельным людям и организациям справляться с изменениями (называемыми «трансформациями») на индивидуальном уровне так, чтобы они приносили меньше огорчений и разрушений и оказывались про-

дуктивными. Моя собственная трансформация тогда в семидесятых помогла мне воссоздать себя. Ваша личная трансформация (вы же не зря решили заглянуть в эту книгу, не так ли?) может сделать то же самое для вас.

Желаю приятного путешествия!

## Часть первая

### Необходимость перемен

*Девять городов древней Трои, каждый выстроенный на руинах предшественника, образовывались на протяжении тысячелетий – от каменного века до времен Римской империи. Помпеи погребены под слоями вулканического пепла. Города-призраки Старого Света в большинстве своем исчезали с лица земли, и люди строили на обломках несбывшихся надежд своих предков. В Америке же археологические памятники легких на подъем людей на практически пустом континенте стелятся по поверхности. Для нас типичны заброшенные места («города-призраки»), а не погребенные древние поселения. Наши характерные реликты – это выброшенные после использования вещи.*

**– ДЭНИЕЛ ДЖ. БУРСТИН. АМЕРИКАНЦЫ: НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ<sup>1</sup>**

Американцы всегда пребывают в состоянии трансформации.

В то время как семьи Старого Света связывают историю своего рода с одним и тем же местом, многие фамилии Нового Света родились в процессе миграции. Трансформация от старой жизни к новой не закончилась и с высадкой иммигрантов на эти берега. От места к месту, с одной работы на другую – американцы всегда были в движении. Движимые верой, что счастье ждет их сразу за горизонтом, они проживали свою жизнь в постоянных трансформациях. Уже столетия назад европейские путешественники часто с удивлением подмечали у американцев черту, которая объясняла их успехи. В 1831 году Алексис де Токвиль, великий французский исследователь американской жизни, упомянул данную особенность в своем дневнике.

«Рожденный часто под иными небесами, в центре постоянно сменяющихся декораций, и сам влекомый неудержимым потоком, сметающим все на своем пути, американец не может ни к чему привязаться, он привыкает лишь к изменениям и начинает считать их естественным состоянием человека. Он испытывает в них потребность и даже любит их, и кажется, что нестабильность, вместо того чтобы означать катастрофу, порождает только чудеса повсюду вокруг него»<sup>2</sup>.

Это являлось, по крайней мере, одной половиной американской истории – внешней, «официальной» половиной. Изнутри же опыт нахождения в постоянной трансформации не был так уж комфортен. Как Рип ван Винкль, бесчисленное количество американцев в отдельные моменты своей жизни, как бы очнувшись, обнаруживали, что и сами они, и мир вокруг серьезно изменился. Старину Рипа, как известно, околдовали, так что у него было оправдание. Но этот опыт сбивал с толку и тех, кто жаждал трансформаций как пути к самосовершенствованию. В возрасте 50 лет Генри Уодсворт Лонгфелло, знаменитый писатель своего времени, навестил родной город Портленд в штате Мэн, где написал стихотворение «Перемена», которое открывается такими строчками:

---

<sup>1</sup> Daniel J. Boorstin, *The Americans: The National Experience* (New York: Random House, 1965), 92–93. Бурстин Д.Дж. Американцы: Национальный опыт. – М.: Изд. группа «Прогресс» – «Литера», 1993. Вторая часть, которая называется «Перекасти-поле: Охота к перемене мест», интересно описывает опыт прибывавших в Америку европейцев. Этот подход не учитывает того факта, что миллионы коренных жителей населяли континент задолго до появления европейцев.

<sup>2</sup> Цит. по: G. W. Pierson, *Tocqueville and Beaumont in America* (New York: Oxford University Press, 1938), 119.

Из предместья выхожу я  
На старинную межу...  
Как чужой пришлец, тоскую  
И на зелень рощ густую,  
На заветный лес гляжу.  
Что же с ним, со мною стало?  
Клены юны, как тогда...  
Но с друзьями – их немало  
В этих рощах побывало –  
Я в разлуке навсегда.

(пер. А.А. Энгельке)<sup>3</sup>

За полтора века с момента написания стихотворения темпы изменений в американской жизни серьезно ускорились. Элвин Тоффлер в своей книге «Шок будущего» писал: «Перемены лавиной обрушиваются на наши головы, и в большинстве своем люди просто не готовы справляться с ними»<sup>4</sup>. Но дезориентирует нас темп перемен сам по себе. Многие американцы теряют веру в то, что трансформации, через которые они проходят, действительно куда-либо их приведут. Ощущение, что почва уходит из-под ног, которым часто сопровождается личная трансформация, еще можно пережить, если оно *что-то значит* и является частью процесса достижения желаемой цели. Но если изменение не ассоциируется с каким-то вознаграждением в будущем, оно просто становится причиной стресса.

Более того, и сам опыт переживания трансформации подвержен изменениям. Время, когда один брак закончился, а новый еще не сложился, или неопределенность, связанная с карьерными изменениями, приобретают особенно болезненный характер, когда и сами эти понятия – брака и карьеры – серьезно меняются. Как если бы мы отошли от пристани на одном берегу реки, чтобы пристать к противоположному берегу, только чтобы обнаружить на середине, что причала там больше нет. (А оглянувшись назад на берег, мы видим, что док, от которого мы отчалили, развалился и плывет вниз по реке.) Застрав в трансформации между обстоятельствами, отношениями, моделями собственной идентичности, которые тоже находятся в трансформации, многие американцы пребывают в плену почти постоянного состояния переходности.

Казалось бы, писатели и психологи давно должны были обратить внимание на подобное явление. Но это не так. Обратившись к публикациям о трансформациях, вы, скорее всего, найдете статьи преимущественно об изменениях. Конечно, много написано про развод, утрату близких, карьеру и выход на пенсию, а также на тему других важных жизненных изменений, но ничего – о глубинном, лежащем в их основе процессе трансформации.

Действительно, еще за 10 лет до выхода первого издания «Трансформации себя» появилась целая серия книг о проблемах взросления, и в них по крайней мере признали существование трудностей, с которыми мы сталкиваемся, проходя через кризис среднего возраста. Но подобные книги строились на идеализированных моделях жизни, которые болтались на нас как безразмерная одежда, почти не уделяя внимания реальному опыту пребывания в трансформации.

В этой книге я рассматриваю трудный *процесс* трансформации, который включает в себя прощание со старыми обстоятельствами, пребывание в болезненном промежуточном состоянии неопределенности и, наконец, вступление в новую ситуацию. Так как три эти фазы явля-

---

<sup>3</sup> The Complete Poetical Works of Henry Wadsworth Longfellow (Boston: Houghton Mifflin, 1893), 296. Лонгфелло Г.У. Избранное. – М.: Гослитиздат, 1958.

<sup>4</sup> Alvin Toffler, *Future Shock* (New York: Random House, 1970), 12. Тоффлер Э. Футурошок. – СПб.: Лань, 1997.

ются фундаментальными для темы нашего обсуждения, позвольте мне перефразировать. Все трансформации состоят из: 1) завершения; 2) нейтральной зоны и 3) нового начинания. Опираясь на современные исследования становления личности взрослого человека, я предложу вам действенный способ анализа, почему приходит время трансформации. Признавая то, что жизнь каждого человека имеет свой собственный уникальный ритм, «Трансформация себя» предлагает инструменты для идентификации хронологии личностного развития. В книге на примере конкретных изменений рассказывается о наиболее типичных эффектах трансформации в сфере карьеры и отношений. И наконец, она предлагает людям работающие методы самопомощи, чтобы пережить этап трансформации без потерь.

«Трансформация себя» – не просто сборник полезных советов; он основан на теории личностного развития, которая рассматривает трансформацию как естественный процесс дезориентации и переориентации и обозначает ключевые точки на пути нашего развития. В природе рост предполагает периодическое ускорение и преобразование: временами жизнь как бы замирает, и кажется, что ничего не происходит, – и вдруг внезапно скорлупа трескается, бутон раскрывается, хвост головастика отпадает, листва осыпается, оперение птиц теряет яркость, звери погружаются в зимнюю спячку. Подобное происходит и с нами. И даже если внешне это не так наглядно, как смена листьев и оперения, функции этапов трансформации те же. Это решающие моменты естественного процесса развития и самообновления. Без понимания естественной природы трансформации нам остается лишь тщетно надеяться на то, что перемены нас не затронут и позволят нам жить как раньше. И если мы чему-то и научились с момента первого выхода в свет «Трансформации себя», то это потому, что перемены обязательно приходят, что изменение – норма современной жизни и что, так или иначе, нам необходимо выработать способы продуктивно справляться с ним.

## КОММЕНТАРИЙ СЪЮЗЕН

Темпы изменений в современном мире таковы, что многие социальные и экономические роли и институты нашего общества быстро устаревают. Они являются артефактами времени, когда перемены не определяли общественную жизнь. Перемены сейчас быстрее, сложнее и многие происходят одновременно. Ускорение превосходит наши природные способности адаптироваться к переменам и, таким образом, насильно ввергают нас в трансформации. Долгосрочная стабильность становится мечтой.

Хотя раскол – явление не новое, мы наблюдаем, что он все более усугубляется – в культурной, политической и социальной жизни общества. Непрерывная коммуникация практически моментально приобщает нас к событиям по всему миру, вместе с осведомленностью принося тревогу и беспокойство. Вокруг нас постоянно происходят природные катаклизмы, такие как лесные пожары, наводнения и землетрясения, военные конфликты, голод, эпидемии, мы наблюдаем экономическую нестабильность и истощение природных ресурсов. Задумываясь о том, что мы можем сделать, мы понимаем, что у нас больше нет ни фильтров, ни буфера для защиты.

С учетом того, что продолжительность жизни увеличивается по мере ускорения изменений, все больше перемен становятся частью жизненного опыта человека.

Инновации и технологические достижения во всех областях знания требуют перемен и обучения. Само определение работы постоянно

подвергается пересмотру. Требуется многое осваивать, в то время как мы продолжаем поиски осмысленного труда и значимых отношений.

Изменения приносят боль и нестабильность, часто требуя от нас быстрых реакций, не оставляя времени на подготовку. И, начиная новое десятилетие, мы можем положиться на ценные мысли Билла в отношении необходимости отпустить отжившую ситуацию – сейчас это актуально как никогда.

## Глава 1

### Быть в трансформации

– Ты кто такая? – спросила Синяя Гусеница...  
– Сейчас, право, не знаю, сударыня, – отвечала Алиса робко. – Я знаю, кем я была сегодня утром, когда проснулась, но с тех пор я уже несколько раз менялась.  
– **ЛЬЮИС КЭРРОЛЛ. АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС (ПЕР. НИНЫ ДЕМУРОВОЙ)**

Я заинтересовался предметом трансформаций в то время, когда проходил через трудные внутренние и внешние изменения. И хотя из-за этих перемен я бросил карьеру преподавателя, я оказался в роли коуча, ведущего семинар на тему «Быть в трансформации».

**Правило номер один:** находясь в трансформации, вы возвращаетесь к старым видам деятельности на новый лад.

Двадцать пять взрослых людей, которые явились на этот курс, были в различных стадиях растерянности и смятения, да и сам я еще не совсем пришел в себя. В конце концов, я только что закончил с преподавательской карьерой и переехал с семьей в сельскую местность, где мы присоединились к еще нескольким семьям и сформировали небольшую коммуну. Я намеревался изменить свой образ жизни.

Думаю, я воображал, что семинар привлечет главным образом других бывших горожан и что вместе мы поразмыслим над этой сложной трансформацией. И действительно, несколько новичков присутствовали на занятии, но контингент был гораздо шире. Тут были мужчины и женщины, недавно пережившие развод или расставание. Пара новобрачных и несколько заново вступивших в брак; 26-летний парень, неожиданно ставший отцом четверых детей, вдова и те, кто недавно вышел на пенсию, а также жена пенсионера (который не пришел на семинар из-за резкого ухудшения здоровья, наступившего через несколько недель после того, как он стал пенсионером).

Была женщина, только что родившая первого ребенка, и мужчина, только что оправившийся после сердечного приступа, и даже человек, получивший недавно серьезное повышение по службе. («А что *он* делает здесь? – возмущались остальные. – У него-то нет проблем!») Были три или четыре женщины, которые только что вернулись на учебу в колледж после долгих лет, проведенных с детьми. Была парочка погорельцев. А еще молодая женщина, впервые вступившая в самостоятельную жизнь. Она была потрясена, узнав, что все мы, люди гораздо старше нее, пребываем в таком плачевном состоянии. «Нормально чувствовать себя потерянным в двадцать три, – говорила она. – Но к вашему возрасту я планирую навести порядок в своей жизни». (При этом все понимающе кивали: в ее возрасте мы думали точно так же.)

Поначалу участники семинара стеснялись друг друга, не желали признавать, что у них немало общего – что было защитной тактикой. («У тебя, по крайней мере, еще есть работа». «О, тебе повезло больше. Твой брак еще не разрушен».) Но постепенно они начали открывать для себя, что, если копнуть глубже, несмотря на разные обстоятельства, все они переживали одинаковый по сути опыт. И в первый же вечер мы записали на доске три основных сходства, которые, по-видимому, нас всех объединяли:<sup>5</sup> завершение, за которым следовал<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Lewis Carroll, *Alice's Adventures in Wonderland* (New York: Signet Books, 1960), 47. Кэрролл Л. Приключения Алисы в Стране чудес. – М.: Наука, Главная редакция физико-математической литературы, 1991.

<sup>6</sup> Mircea Eliade, *Rites and Symbols of Initiation*, trans. Willard Trask (New York: Harper & Row, 1965), 31. Элиаде М. Тайные общества: Обряды инициации и посвящения. – М.: София, 2002.

период растерянности и беспокойства, приводящий к<sup>7</sup> новому начинанию у тех, кто уже так далеко продвинулся. Отношение каждого к тому, что мы начали называть фазами трансформации, безусловно, существенно различалось. Те, кто сознательно принял решение об изменениях, повлекших за собой трансформацию, склонны минимизировать важность завершения; как будто признание того факта, что завершение является болезненным, доказывает ошибочность изменения, послужившего триггером трансформации. С другой стороны, те, кто оказался в трансформации невольно или неосознанно, с большим трудом соглашались признать, что новое начало и новый этап их жизни могут быть уже не за горами. Они также упорствовали в своем нежелании видеть хоть что-то хорошее в своей трансформации, как и та другая группа в отрицании своих переживаний. Но все они соглашались, что средняя фаза является странной и смутной. Некоторые ради Старых Добрых Времен, другие – во имя Дивного Нового Мира, но все они надеялись как можно скорее из нее выбраться.

Мы решили изучить эти три фазы трансформации, и я объявил, что темой второго занятия семинара будут *завершения*. Это встревожило молодую мать. «Я не отправлю его в колледж, – сказала она. – Я все еще пытаюсь привыкнуть к тому, что он вообще у меня есть!» Она думала о том, как справиться с новым начинанием, а не завершением. Конечно, он был *чудесным* малышом (она повторяла это много раз), но у нее возникли небольшие проблемы. Как долго она может позволять ему плакать, спрашивала она у своих одноклассников, или как ей убедить своего мужа больше ей помогать.

Все наперебой принялись давать советы, и мы стали быстро удаляться от темы *завершений*. Интересно было, однако, то, что наши советы оказались бесполезны, она все это уже слышала раньше – и даже читала задолго до рождения ребенка. Это расстроило ее, она разозлилась – вначале на своего мужа, затем на свою мать, которая не подготовила ее к материнству, затем на ребенка и, наконец, на нас: «Вы сидите здесь, киваете и выражаете сочувствие, а на самом деле вам абсолютно плевать на то, что у меня от всего этого голова кругом идет, да я просто схожу с ума!»

Ясно, что мы очень далеко ушли от того *чудесного* малютки, по поводу которого она хотела получить совсем небольшой совет. Но казалось, что мы все же начали куда-то приходить, так как через несколько минут она уже очень трогательно рассказывала о своей жизни и о желании иметь ребенка. Она была замужем два года, прежде чем забеременела, и они с мужем были очень счастливы вместе. Они оба очень хотели детей, но пришли в совершенный ужас, когда обнаружили, насколько требовательным и навязчивым является этот светлый младенец. «Мы больше не можем побыть наедине, – печально сказала она, когда немного успокоилась. – Я действительно люблю своего малыша, но былой свободы и легкости больше нет. Мы не можем больше сорваться и уехать, когда захотим, и даже просто жить каждый по своему расписанию. Я чувствую, что больше не принадлежу себе».

Эта женщина, которая хотела, чтобы мы забыли о *завершениях* и занимались *начинаниями*, столкнулась с воздействием нескольких *завершений* в своей жизни. Ее проблемы, для которых мы не смогли найти решения, оказались не столь важны, как она поначалу утверждала, так как, независимо от того, как именно они разрешатся, базовая ситуация сохранится. «Я никогда это себе так не представляла, – сказала она. – Но сейчас мне кажется, что я перешла некую черту и пути назад уже нет. Моя старая жизнь исчезла. Почему никто об этом не говорит? Все поздравляют тебя с новой жизнью, а ты оплакиваешь свое прошлое в одиночестве».

На самом деле это было не так. Как только она выразила свое затруднительное положение словами, полдюжины человек признали, что испытывают что-то похожее, и поделились своим

---

<sup>7</sup> Эта оценочная шкала была впервые опубликована в *Journal of Psychosomatic Research* 11 (1967): 213–218. С тех пор она перепечатывалась во многих местах, в том числе в газетах и журналах, а также в виде брошюры под названием «Стресс», опубликованной в 1974 году издательством Blue Cross Association, Чикаго.

опытом. Но что мешало об этом заговорить? Для одних это был стыд, что они грустят или злятся в положении, которое общепризнанно является «благом»; для других – сожаление об упущенных возможностях. А еще для кого-то это неловкость и смущение из-за того, что они не смогли гладко выйти из простой житейской ситуации, с которой другие, на их взгляд, справляются очень легко. По всем этим причинам им было трудно говорить о влиянии завершения на их жизнь и о том, как неприятие этого завершения препятствует их способности двигаться вперед к новому начинанию. Таким образом, мы приходим к следующему правилу.

**Правило номер два:** любая трансформация начинается с завершения.

Мы должны отпустить старое, прежде чем обречем новое, – не только внешне, но и внутренне, там, где мы храним наши связи с людьми и местами, которые служат определением того, кто мы есть. Мы уже живем в новом городе, а наша голова все еще забита старыми мелочами: где тот китайский ресторанчик, и когда он открывается по вечерам; какой у Боба номер телефона; в каком обувном есть детский отдел и когда выходной у врача. Неудивительно, что племенные обряды инициации, в которых группа способствует трансформации личности при переходе из одной фазы жизни в следующую, содержат ритуалы очищения ума от старой информации и воспоминаний<sup>8</sup>.

Обычно мы не в состоянии осознать нашу потребность в *завершении* до тех пор, пока не закончили все необходимые внешние изменения. И вот мы уже в новом доме, или на новой работе, или погружены в новые отношения – и вдруг обнаруживаем, что еще не отпустили старые связи. Или, что хуже, вообще *не замечаем* этого и все еще двигаемся согласно внутреннему ритму прошлой жизни. Как тот моллюск, что продолжает открывать и закрывать створки своей раковины по графику приливов и отливов родного моря, даже после того как оказался в лабораторном резервуаре или на ресторанной кухне.

Почему же отпустить прошлое так трудно? Этот вопрос озадачивает, особенно если мы с нетерпением ждали этих перемен. Ужасно обнаружить, что какая-то часть в нас все еще держится за то, кем мы были раньше, ведь это заставляет нас сомневаться, так ли уж хороши эти изменения. А может быть, прошлые обстоятельства (несмотря на все то, что мы, как нам казалось, знали) были для нас оптимальными, а новые – нет?

Эти вопросы особенно актуальны, когда жизненную ситуацию человека трудно назвать счастливой. Мама-домохозяйка, решающая наконец вырваться из круговорота домашних обязанностей, находит работу на неполный день; скучающий офисный работник получает предложение от молодой динамичной компании – они и предположить не могли, что избавление от старых ролей будет даваться им с таким трудом. И разве способен человек, годами не поддерживавший связь с родителями или близкими, быть глубоко потрясенным их смертью? И откуда это чувство потери, когда мы вступаем в брак после многих лет одиночества, получаем наследство после того, как долгие годы едва сводили концы с концами, или становимся наконец знаменитыми, положив жизнь в борьбе за славу?

Старый комик Боб Бёрнс («Путешественник из Арканзаса») часто рассказывал историю о том, как впервые стал питаться в армейской столовой после того, как 18 лет мать кормила его жирной жареной пищей. Недели диетического питания оказалось достаточно, чтобы вылечить его от болезни, о которой он даже и не догадывался, – от изжоги. Но вместо того, чтобы почувствовать облегчение от улучшения своего состояния, Бёрнс помчался в госпиталь, держась за живот и вопя: «Док, док, помогите! Я умираю! Мой огонь погас!»

Мы испытываем чувство неожиданной потери потому, что до определенной степени, не отдавая себе отчета, начинаем отождествлять себя с обстоятельствами нашей жизни. То, кем мы себя видим, частично определяется нашими ролями и отношениями – как теми, что мы

---

<sup>8</sup> Mircea Eliade, *Rites and Symbols of Initiation*, trans. Willard Trask (New York: Harper & Row, 1965), 31. Элиаде М. Тайные общества: Обряды инициации и посвящения. – М.: София, 2002.

любим, так и теми, которые нам не нравятся. Но связи идут даже глубже. Весь наш способ быть собой – личный стиль, делающий тебя тобой, а меня мной, – развивается внутри и приспособлен к тому, чтобы соответствовать данной жизненной модели. И даже наши жалобы являются частью нашего стиля. Когда вы слышите, что Мардж постоянно упрекает Джека в невнимательности к ней или как Джек жалуется на то, что ему на самом деле никогда не дают никакой возможности проявить себя, – вам кажется, что они ухватятся за малейший шанс измениться. Но вот Джек приносит домой цветы, и Мардж говорит: «Что случилось? Я знаю, что что-то случилось!» А когда Джек получает важный самостоятельный проект на службе, который наконец позволит ему показать себя, как он всегда мечтал, он вдруг обнаруживает, что тут что-то не так.

Джек может сказать Мардж (или босс может сказать Джеку): «Вот видишь, на самом деле ты не хочешь меняться. Тебе нравится жаловаться, но, получив шанс, ты либо все испортишь, либо струсил». И это правда, но лишь наполовину. Так как стремление искренне, желание перемен столь же реально. Ситуации трансформации обнажают это противоречие и заставляют нас взглянуть на положительные и отрицательные аспекты наших жизненных обстоятельств.

Есть способы облегчить трансформацию, и все они начинаются с осознания того, что отпускание прошлого – это далеко не однозначный опыт. Они предполагают попытки увидеть трансформацию в новом свете, понимание разных фаз трансформации, а также развитие новых навыков преодоления опасного перехода через пустоту, что отделяет старую жизненную ситуацию от новой. Но прежде чем это будет сделано, вам необходимо понять свойственные только вам способы справляться с завершениями.

Один способ сделать это – подумать о прежних завершениях в вашей жизни. Вернитесь в раннее детство и вспомните свой первый опыт встреч с завершениями. Одни могут быть крайне болезненными – смерть в семье, например; другие же всем, кроме вас самих, покажутся незначительными – отъезд родителей, смерть любимого питомца или переезд друга. Продолжайте путешествие по своей жизненной истории и отмечайте все завершения, которые встречаются на пути. Некоторые из них связаны с телесным опытом, иные – с отношениями внутри и вне семьи. Есть те, что включают различные места, социальные группы, хобби, интересы или спорт; а есть и такие, что касаются обязанностей, профессиональной подготовки, работы. Некоторые завершения с трудом поддадутся описанию. У них почти не будет внешних проявлений, но, возможно, от них остались незаживающие раны: например, потеря наивности или доверия либо конец легкомыслия или разочарование в религии. Сколько подобных завершений вы можете извлечь из своей памяти?

Как я уже сказал, все мы развиваем наш собственный характерный ответ на завершение чего-либо. Внутренний элемент этой реакции – это психическое состояние, настроение или расположение духа. Как воздух, которым мы дышим, этот настрой может быть настолько привычен, что его трудно выявить. В таких случаях стоит подумать о прошлых завершениях и постараться припомнить ваши мысли и чувства в то время. Вспоминая ваши старые реакции на завершения, вы, скорее всего, поймете, что ваш старый образ мышления воспроизводится в настоящем каждый раз, когда что-то в вашей жизни заканчивается. Повышение по службе, как ни странно, вызывает такое же чувство горя и растерянности, как и то, что вы испытали в прошлом при печальном завершении значимых для вас отношений. Это очень важно понимать, так как некоторые чувства, которые вы переживаете сейчас, не имеют ничего общего с данным завершением, а являются производной резонанса, вызванного столкновением ситуаций из вашего настоящего и прошлого.

Каждый раз вы реагируете на ситуацию трансформации в своей индивидуальной манере, сформировавшейся в результате прошлых завершений в вашей жизни. Являясь продуктом раннего опыта и позднейших влияний, этот стиль – ваш личный способ справляться с внешними обстоятельствами и внутренним дискомфортом, который они вызывают. Ваш стиль часто отражает семейную обстановку в детстве, потому что в процессе трансформации между членами

семьи, как правило, происходит распределение ролей: один испытывает скорбь и тревогу за всю группу, другой утешает скорбящего, третий берет на себя исполнение рутинных обязательств, в то время как четвертый комичным образом пытается контролировать ситуацию.

Где-то на жизненном пути вы могли также усвоить чужой стиль и скопировать его или адаптировать к вашей ситуации. Помните, например, концовку фильма «Сыграй это еще раз, Сэм», где Вуди Аллен, как Хамфри Богарт в «Касабланке», произносит сакраментальное: «Прощай, крошка!», закуривает сигарету и уходит в туманную ночь?

## **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.