

## Оцениваем прошлое

В прощании со старым очень важен первый шаг. Многие с усердием бросаются в новые отношения или в новую профессию и находят для оставленного партнера или прежней работы лишь осуждающие или пренебрежительные слова. Они не видят, что при переменах также необходим переход к новому порядку. Они не оставляют себе никакого времени на прощание. Поэтому я не могу назвать довольными тех знакомых, кто быстро «все бросил и начал с нуля», потому что они выбросили как мусор все предыдущее, всю их прошедшую жизнь, не разбирая, что было хорошо, а что плохо.

Без оценки, необдуманно выбрасывая из своей жизни людей, связи и дела, мы берем с собой тяжелейший груз. Поэтому новое начало напоминает больше бегство, вырывание себя из привычного, чем тщательное прощание, которое рассматривает прошлое в общем и целом. Кто таким образом ведет себя на перепутье жизни, тот может оказаться скоро на новом пути, с которого он свернет, остановившись перед неприятными мыслями, чувством вины и сомнениями, так как тащит за собой груз неисполненного. Но этого можно избежать. Мастера, преподаватели — все, чьи ученики подошли к концу обучения, не должны сердиться, если ребята хотят уйти. Фразы типа «Здесь вы всему научились, а теперь уходите» не соответствуют статусу наставника, мэтра. Учитель должен признать, что время обучения прошло и он должен провожать своих учеников не злыми словами или мыслями, а пожелать им удачи на профессиональном пути. Иначе невольно нанесенные им раны могут способствовать появлению чувства вины, боли, угрызения совести, ярости или ненависти. Лечение для учителя можно сформулировать так: «Позвольте этому происходить так, как оно происходит!» Именно на поворотах судьбы появляются сомнения, — все ли,

что сделано до сих пор, было правильным. Вопрос о смысле прошедшего означает также и конец некоторых отношений. Например, студент, который получил диплом, но не нашел рабочее место, спрашивает себя, изучал ли он в вузе то, что нужно. В конце трудовой жизни итог подводят, произнося про себя слова: «Было ли все правильным то, что я делал?»

## Оставляем прошлое в покое

Один предприниматель, который разбогател на сделках с недвижимостью, удивил меня этим вопросом. Ведь он был не только уважаем в этой отрасли как успешный бизнесмен, но и внушал страх как «акула бизнеса», так как его основным достоинством была скорость действия. Благодаря своему чутью он стремительно, как молния, хватался за выгодные сделки, если видел подходящего покупателя. «Это доставляло мне удовольствие», — признавался он, однако иногда его терзала нечистая совесть. Ведь на своем пути наверх он подчас использовал слабости и проблемы других людей, переступал границы честности ради прибыли. Теперь, будучи на пенсии, он считал это предосудительным и спрашивал меня, что делать с чувством вины. Оценка своих достижений и взгляд на жизнь у него изменились после того, как болезнь напомнила ему о бренности жизни. Он стал понимать, что все в жизни относительно.

Вспоминание иногда причиняет боль. Раны, которые мы причинили и другим, и себе, вскрываются снова и снова. Приукрашивать нечего: мы совершали ошибки, иногда тяжелые, которые невозможно исправить. Мы были хладнокровны, мстительны, эгоистичны. Но это было. Этого нельзя изменить, даже если мы ежедневно будем терзать себя. Однако мы можем изменить наше отношение к происшедшему в про-

шлом. Поэтому не следует подвергать наши плохие действия моральному осуждению. Не стоит растрачивать наши силы и мысли на прошлое, они принадлежат тому, чего мы хотим сейчас. Тогда мы будем строить будущее с другими свойствами и двигаться вперед.

Это не означает, что мы непременно должны исправлять старые ошибки. Мы можем оставить их в покое. Осуждение старых прегрешений равняется акту саморазрушения. Чрезмерное стремление к совершенству может стать нашей головной болью и изменить наши установки.

Наша «акула капитала» также оглядывалась на прошлое. Этот человек ощущал громадную потребность загладить свою вину. Он хотел помочь кому-нибудь, был готов пожертвовать большие деньги на благое дело. Он собирался строить новую жизнь как ответ на так называемое «моральное разложение» прошлого. Сможет ли он вновь обрести порядок внутри себя, когда в нем сохраняются чувство вины и руководят им страхи? Определенно нет! «Но все же я хочу исправить ошибки», — вздохнул он. Предоставить все естественному ходу событий — об этом он не подумал. Бремя чувства вины мучило его, так как он применял к своим прежним действиям новые критерии. Его внутренний мир оказался в колоссальном беспорядке. Если бы он хоть раз в жизни открыл дверь в подвал своего дома и увидел абсолютно непроходимый хаос, он не мог бы ни в коем случае оставить подвал в таком беспорядке. Ему необходимо было, прежде всего, простить себя, а потом просить других пострадавших о прощении. Этого недостаточно сделать только мысленно. Только слова, высказанные вслух конкретным людям, дают большую очистительную силу. Если люди, у которых вы намерены просить прощения, умерли, то освобождающее действие оказывает посещение могилы и не отосланное, но честно написанное письмо. Иногда это может быть также маленький жест, который свидетельствует о готовности к извинению.

Если разбирать захламленный подвал таким образом, то уйдет меньше энергии, чем если вы закроете дверь и глаза на царящий там беспорядок.

## Прощаем себя

Я рекомендовал агенту по продаже недвижимости упражнение, которое могут практиковать все. Он должен был мысленно снимать фильм о своей жизни, прокручивая затем перед внутренним взором пленку о разных своих делах и поступках. Он не мог затенять ситуации, в которых сделал себе репутацию «акулы», не должен был скрывать, как обманывал некоторых людей, какие неделикатные средства использовал при этом и так далее. Но он должен был направлять объектив камеры не только на заведомо плохие поступки, но и на благородные, которые он также совершал в своей жизни. Затем он сравнил короткий фильм о себе, о своей жизни, с монументальным фильмом о миллиардах людей, которые жили на Земле тысячи и тысячи лет. И он увидел, что не сделал ничего такого, что было бы хуже того, что уже совершило до него бесчисленное количество людей. Он оказался обычным человеком.

Прийти к порядку, к согласию с собой означает в конечном итоге понять и принять, что «нормальный человек» может иметь и плохие стороны. Кто способен отстаивать свои убеждения, тот может сказать «да» всем своим и плохим и хорошим сторонам, может вернуть себе самоуважение в том, в чем раньше переоценивал или недооценивал себя, был раболепным, надменным или самоуверенным.

## Полезное упражнение

### Это была моя жизнь

Это упражнение поможет вам исследовать вашу совесть и принять правду. Решитесь составить резюме вашей жизни. Запишите вашу историю со всеми взлетами и падениями, вспомните, где и почему вы не высказали свое мнение, добились выгоды не самым лучшим способом, не были искренни. В каких ситуациях вы действовали вопреки внутреннему голосу, который говорил: «Не делай этого»?

Как вы вопреки своему мнению, своим духовным и психологическим взглядам некрасиво использовали другого человека? Когда вы слишком много требовали от себя, своего тела или от других людей? Пожалуйста, не умалчивайте ни о чем. Однако не рассматривайте только плохие поступки. И приятное, и мучительное является материалом, с помощью которого вы до сих пор выстраивали вашу жизнь. Запишите все. При этом фиксируйте только то, что действительно было, а не то, что могло бы быть. Не преувеличивайте и не преуменьшайте. Отведите для этого достаточно времени. После этого поместите резюме своей жизни в конверт, заклейте его и никогда вновь не открывайте. Вы можете сжечь его или выбросить. Этим актом вы подведете и внутренне, и внешне окончательную черту под вашим прошлым, которое невозможно изменить. Письменная форма облегчает процесс принятия и вытеснения прошлого. Это позволит вам также трезво взглянуть на всю вашу биографию.

Уже только одна попытка бизнесмена проанализировать свое прошлое без прикрас означала большой прогресс в направлении к самоуважению. Рассуждая о своих действиях в профессиональной и личной жизни, он всегда винил самого себя. Так далеко зашло его самоотречение, что он даже последний период своей жизни, отставку, оценивал, ориентируя-

ясь только на других людей. Тот, кто признает только чужие потребности, отвергая свои собственные, тот теряет что-то существенное, в чем он, без сомнения, нуждается, чтобы быть здоровым и жить в согласии с самим собой. Обязательно надо стремиться понять себя самого и свои желания.

## Наводим порядок

Ежедневно я встречаю людей, которые оказались в состоянии кризиса, так как у них не было чувства меры или они предприняли некий шаг, который вывел их из привычного порядка. Многие устанавливают лишь правильную последовательности поступков, не более. Они отвергают признание определенной иерархии в профессии и частной жизни. Но даже природа указывает на ее важность для выживания: новорожденная жизнь строится, подчиняясь тому, каким мир был до ее появления. Чаще всего людей приводит к кризису бегство от возраста. Передо мной сидят немолодые господа, которые не могут расстаться с быстрым спортивным автомобилем. Они часто одеваются так, как 10 или даже 20 лет назад. Они не замечают, что возраст, в котором такое поведение было бы подходящим, для них прошел. Это неправильно, если пожилой человек ведет себя как молодой. Я часто сталкивался в своей практике с одним таким «вечно молодым», как он себя называл. Мы часто встречались с ним после его спортивных занятий. «Теннис — это моя жизнь», — говорил он. Он хотел согласиться на операцию, так как давно страдал от болей в колене в результате полученных при игре травм. Врачи считали, что это единственный выход, если он хочет продолжать играть. Я пробовал еще раньше дать ему совет. Для всего в жизни имеется определенное время, и нашей задачей является понимание момента, когда это время уже