

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Д26

Tim Desmond
HOW TO STAY HUMAN IN A FUCKED-UP WORLD

Copyright © 2019 by Tim Desmond
All rights reserved.

Дезмонд, Тим.

Д26 Как оставаться нормальным в этом чокнутом мире : практики осознанности для борьбы с тревогой и беспокойством / Тим Дезмонд ; [перевод с английского П. Ермиловой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 192 с.

ISBN 978-5-04-122674-9

Если тебя упрятали за решетку, появляется немало времени для того, чтобы подумать о чем-то важном, о чем раньше и не задумывался. Именно сидя в камере, Тим Дезмонд впервые начал размышлять о том, что мир катится ко всем чертям: деньги и власть находятся в руках у нескольких избранных и Земля через сотню лет станет непригодной для жизни.

Дезмонд придумал себе идеальную жизненную цель: попытаться сделать мир лучше, чем он был до его рождения, и помочь всем хорошим людям, испытывающим боль и страдания, сохранить свою человечность. Пройдя обучение у буддийского монаха и духовного лидера Тит Нан Хана, соединив практики дзэн-буддизма и медитации с современными психологическими методиками, он изобрел свой способ жить спокойно, гармонично и счастливо, оставаясь человеком, сострадая и помогая другим. Сегодня Тимоти Дезмонд возглавляет отдел психологической помощи Google в Силиконовой долине, помогающий всем, кому сейчас тяжело, не опускать руки и не терять вкуса к жизни. В книге автор щедро делится знаниями, как сохранить равновесие в нашем совершенно безумном, но все же прекрасном мире.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-122674-9

© Ермилова П., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Книга посвящается каждому, кто так искренне
беспокоится о нашем мире, что это чувство
его убивает*

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 7

Глава 1		
СИЛЬНЕЕ ОТЧАЯНИЯ		11
Глава 2		
ПОИСК КРАСОТЫ В ЖИЗНИ		21
Глава 3		
ИСКУССТВО НЕСЧАСТЬЯ		29
Глава 4		
ПОЗНАЙ СЕБЯ		51
Глава 5		
КАК ОСТАВАТЬСЯ ЧЕЛОВЕКОМ, КОГДА ЛЮДИ БЕСЯТ		63
Глава 6		
ПОЧЕМУ ПРОИСХОДИТ ПЛОХОЕ?		85
Глава 7		
ИСКУССТВО НЕСУЩЕСТВОВАНИЯ		101

Глава 8		
ИСЦЕЛЕНИЕ СТАРОЙ БОЛИ		113
Глава 9		
ТЫ НЕ СУМАСШЕДШИЙ		127
Глава 10		
КАК СТАТЬ БЕССТРАШНЫМ		143
Глава 11		
ОБЩЕСТВО КАК УБЕЖИЩЕ, ОБЩЕСТВО КАК ОРУЖИЕ		159
Глава 12		
ТВОИ 10 000 ЧАСОВ		171
<i>ПОСЛЕСЛОВИЕ</i>	187	
<i>ПРИМЕЧАНИЕ</i>	188	
<i>БЛАГОДАРНОСТИ</i>	189	
<i>ОБ АВТОРЕ</i>	190	

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как-то раз мы с приятелями оказались в тюрьме в Сан-Франциско. Сидя в камере предварительного заключения, мы зализывали немногочисленные легкие травмы. Серьезно никто не пострадал. Не в первый раз арестовывали во время протестов, поэтому мы прекрасно понимали, что уже через несколько часов нас отпустят. В то время я заканчивал магистратуру по психологии и очень гордился тем, что даже к такому солидному возрасту не перестал быть бунтарем (и, судя по этой книге, не угомонился до сих пор).

Чтобы убить время, мы с парнями обсуждали, как изменился наш мир. Мой друг Эрик считал, что жизнь налаживается. Рабство, колонизация, геноцид коренного населения Америки и дискриминация женщин ушли в прошлое. Я с ним согласился.

А вот другой мой приятель, Стивен, утверждал, что мир катится ко всем чертям: деньги и власть

находятся в руках у нескольких избранных, а Земля уже через какую-то сотню лет станет непригодной для жизни. И его точка зрения показалась мне логичной.

Пока они спорили, я с интересом слушал. Два разных мнения вызывали у меня отклик, но сколько правды в них было? Разве мир может становиться *лучше и хуже* в одно и то же время?

Мне стало интересно, как изменится мое отношение к жизни, если я поверю во что-то одно. Если мир действительно загнивает, нужно ли мне и пытаться сделать его лучше? А если жизнь правда налаживается, удастся ли мне сохранить интерес к своей работе, которая, по сути, не так уж и нужна?

За месяц до событий в тюрьме я посетил семинар по медитации дзен-мастера Тит Нат Хана¹. На одной из своих лекций он рассказывал о буддистском понятии *искусных средств*². Согласно этой теории, ключевой фактор веры это ее влияние на нас. Какое мировоззрение сделает меня лучше? Что поможет мне и дальше не терять энтузиазма, стараясь изменить жизнь к лучшему?

Поразмыслив, я пришел к выводу, что каждая из этих двух точек зрения на мир имеет право на существование. Возможно, человечество действительно эволюционирует и постепенно приближается к более просветленной форме сознания. А может, наоборот... И мы действительно разрушаем все, к чему прикасаемся, с тех самых пор, как перестали быть охотниками и собирателями. Правдой

¹ Тит Нат Хан — вьетнамский дзен-буддийский монах, автор ряда книг по дзен-буддизму.

² Искусные средства, или упайя — термин махаянского буддизма, с помощью упайи учитель ведет ученика к просветлению

может быть и все, и ничего. Как бы там ни было, на мои жизненные планы это никак не повлияет.

В нашем мире немало страданий, поэтому я придумал себе идеальную жизненную цель: попытаться сделать его лучше, чем он был до моего рождения... Эта мотивация стала смыслом моей жизни. Благодаря ей я начал изучать медитацию в буддийских монастырях, основал несколько некоммерческих организаций и совсем недавно занял руководящую должность в стартапе по психическому здоровью в Google. В этой книге я хочу поделиться с вами знаниями, которые могут оказаться полезными для жизни в нашем прекрасном и совершенно чокнутом мире.

ГЛАВА 1

СИЛЬНЕЕ ОТЧАЯНИЯ

Не погружайся в забвение. Оставайся
сознательным гражданином этого
ужасного и восхитительного мира.

ТА-НЕХИСИ КОУТС⁽¹⁾

Четырнадцатого ноября 2016 г., спустя всего шесть дней после победы Дональда Трампа на выборах, моя жена Энни проснулась посреди ночи от пронзительной боли. В больнице выяснилось, что рак, с которым она боролась уже больше года, распространился на брюшную полость, и опухоль нарушила работу ее левой почки. Спустя несколько долгих часов Энни вывезли из операционной с пластиковой трубкой в боку, через которую в пластиковый мешок стекала моча. Мне сказали, что, скорее всего, с этой трубкой жене придется жить до самой смерти. Когда наш трехлетний сын навещал ее, мне постоянно приходилось напоминать ему, что «мамочкину трубку трогать нельзя».

В тот момент я был охвачен отчаянием, которое буквально орало во мне: «Твоя жизнь — дерьмо! Все кончено! Спасайся кто может!» А я вспоминал историю о банановом дереве, которую Тит Нат Хан не раз рассказывал мне за те 20 с лишним лет, что я у него учился.

Как-то раз Тит Нат Хан медитировал во вьетнамских джунглях и увидел молодое банановое дерево с тремя листьями. Первый лист был гладким, темно-зеленым и полностью сформировавшимся. Под

ним скрывался второй, поменьше, а третий—нежно-салатовый и хрупкий—только начал расцветать.

В то время шла вьетнамская война, и Тит Нат Хан управлял большой организацией волонтеров, которые помогали заново отстраивать деревни, пострадавшие от бомбежки. Почти каждый день он общался с селянами, чью жизнь разрушила война, и уже похоронил нескольких ближайших друзей. Он пытался найти способ грамотно совмещать практики осознанности и свое призвание помогать людям. Осознанность была необходима, чтобы не сдаться под натиском отчаяния. Но как сохранять гармонию и радость в себе, когда вокруг умирают люди?

Размышляя об этом, Тит Нат Хан смотрел на молодое банановое дерево, и тут его озарило. Он увидел, что первый, самый крупный лист брал от жизни все: поглощал солнечный свет, питался каплями дождя, светился красотой и спокойствием. При этом он не отбирал жизненную силу у других листьев ради собственного благополучия. Наоборот, развиваясь и купаясь в лучах солнечного света, он подпитывал этой энергией более молодые листья, само банановое дерево и джунгли вокруг. «С людьми—то же самое»,—решил Тит Нат Хан. Развиваясь, воспитывая в себе жизнелюбие и радость, мы тем самым обеспечиваем благополучие всех, кто нас окружает.

Сидя в больничной палате, я смотрел на жену и сына и понимал, как сильно они во мне нуждаются. Они не требовали ничего особенного—им просто хотелось поддержки, осознания, что я рядом, они не одни, и что жизнь стоит того, чтобы жить. Если у меня получится не утратить вкус к жизни, если смогу уцепиться за то, что сильнее отчаяния, я смогу позаботиться и о тех, кого люблю больше всего на свете.

СИЛЬНЕЕ ОТЧАЯНИЯ

Современный мир — восхитительно испорченное место. Конечно, он красив, но повсеместные жестокость, жадность, ненависть и непробиваемая глупость могут по-настоящему оглушить, если от них вовремя не отгородиться.

Для меня самое страшное зрелище — это добрые люди, которых захлестнуло отчаяние. Они искренне заботятся об этом мире, переживают за него и не отворачиваются от его темной стороны, даже когда у них есть такая возможность. Однако страдания способны отравлять людей, они заставляют их терять свою человечность. И тогда мы впадаем либо в отчаяние, либо — в токсичную праведность.

Термин *«токсичная праведность»* придумала писательница и активистка Стархок¹. Так она назвала ту гневную уверенность в своей правоте, что повсеместно пропитывает наш политический курс. Токсичная праведность проявляется в человеке, когда он уже балансирует на грани отчаяния, но каким-то чудом умудряется собраться с силами и наброситься на оппонента вместо того, чтобы рухнуть мешком к его ногам. В таком состоянии он не способен слушать и вообще с трудом понимает, зачем ему это нужно. Человек уже не воспринимает своих оппонентов как людей. Если ему говорят, что его сарказм и негодование бессмысленны, он начинает яростно защищаться — для него это единственный способ не проиграть.

Чтобы оставаться человеком в сумасшедшем мире, нужно научиться справляться со страданиями, которые поджидают нас на каждом углу. Даже

¹ Стархок — американская писательница, педагог и активист, известна как теоретик феминистского неопанизма и экофеминизма

когда мне плохо от того, что дела у меня или моих любимых идут наперекосяк, или больно от событий в мире, я обязан найти способ справиться с этими чувствами, иначе они поглотят меня полностью. Если я не справлюсь, впаду в отчаяние, меня захлестнет токсичная праведность, или (того хуже) я просто спрячусь в каком-нибудь темном углу и сделаю вид, что происходящее меня не касается.

Когда я понял, что страдания могут превратить меня в того, кем я быть не хочу, загорелся найти способ оставаться человеком. Я не хочу быть равнодушным, питаться злостью и горечью. Я хочу оставаться собой и нести миру добро, стать тем банановым листом, о котором говорил Тит Нат Хан, и делиться своими запасами жизнелюбия и радости с окружающими. Я не позволю темной стороне нашего мира лишиться меня человечности.

ОТСЮДА — ТУДА

Как же мне стать таким человеком? Как укрепить в себе способность оставаться им? А если у меня не получится? Вдруг я столкнусь с настоящим гневом и отчаянием и замкнусь в себе? Можно ли этого избежать?

Впервые о практиках осознанности и сострадания я узнал в студенческие годы. Мне было 19 и, поверьте, я был куда более чокнутым, чем вы. Я вырос в Бостоне, в бедной семье с матерью-алкоголичкой. В школе надо мной издевались, я никогда не видел отца. Подростком сбегал из дома. К мо-