

Алекс Ликерман

# НЕПОБЕДИМЫЙ РАЗУМ



Наука о том,  
как противостоять трудностям  
и невзгодам

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Alex Lickerman

# **The Undefeated Mind**

## **On the Science of Constructing an Indestructible Self**



Health Communications, Inc.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Алекс Ликерман

# Непобедимый разум

Наука о том, как противостоять  
трудностям и невзгодам

Перевод с английского Павла Миронова

Москва  
«Манн, Иванов и Фербер»  
2014

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 159.923.2

ББК 88.352

А56

Научный редактор Надежда Никольская

*Издано с разрешения Health Communications, Inc. и Nova Littera SIA*

*На русском языке публикуется впервые*

**Ликерман, А.**

А56      Непобедимый разум. Наука о том, как противостоять трудностям и невзгодам / Алекс Ликерман ; пер. с англ. П. Миронова [научный ред. Н. Никольская]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 272 с.

ISBN 978-5-00057-184-2

Мы не можем контролировать все, что происходит с нами. Но в нашей власти противостоять испытаниям, которые преподносит нам жизнь. Мы способны превратить яд в лекарство, а поражение — в победу, если обладаем непобедимым разумом — готовностью стойко преодолевать препятствия, выживать в сложных условиях и решать жизненные проблемы.

Алекс Ликерман, практикующий врач и плодовитый писатель, предлагает несколько принципов, которые помогут стать выносливее и сильнее, и иллюстрирует их историями своих пациентов, сумевших благодаря им справиться со страданиями: увольнением, неизлечимой болезнью, излишним весом, зависимостью от наркотиков, отверженностью, утратой близких, паническим страхом и другими невзгодами.

УДК 159.923.2

ББК 88.352

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена*

*в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

*Правовую поддержку издательства обеспечивает*

*юридическая фирма «Вегас-Лекс»*

**VEGAS LEX**

ISBN 978-5-00057-184-2

© Alex Lickeman, 2012

All rights reserved. Published under arrangement with Health Communications, Inc., Deerfield Beach, Florida, U.S.A.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	9
<b>Глава 1. Смысл победы</b> .....	19
<b>Глава 2. Найдите свою миссию</b> .....	31
<b>Глава 3. Дайте себе клятву</b> .....	51
<b>Глава 4. Ждите препятствий</b> .....	87
<b>Глава 5. Автономный дух</b> .....	113
<b>Глава 6. Принятие боли</b> .....	137
<b>Глава 7. Учись забывать</b> .....	153
<b>Глава 8. Учись ценить хорошее</b> .....	173
<b>Глава 9. Поощрение других</b> .....	187
<b>Глава 10. Соберите в кулак свою смелость</b> .....	209
<b>Заключение</b> .....	235
<b>Благодарности</b> .....	237
<b>Об авторе</b> .....	239
<b>Примечания</b> .....	241

*Моим родителям*

# Введение

На втором курсе медицинского института моя первая любимая девушка порвала со мной отношения, длившиеся полтора года. Я тут же впал в депрессию. В результате моя способность учиться упала до нуля — через полгода я провалил первую часть национального квалификационного экзамена для будущих врачей (National Board Exam).

Это был сокрушительный удар не только для моего самомнения, но и для моего будущего. Не сдав экзамен, я не смог бы получить диплом по окончании учебы. Ректор сообщил, что я могу снова пройти экзамен, но ближе к концу *третьего* года учебы. Это было, мягко говоря, проблематично. В начале третьего года студенты начинают работать с пациентами в больницах. Это занимает у них все время, ни на что другое сил практически не остается. Некогда заново учить то, что я уже должен был знать после первых двух лет в университете.

Я не представлял себе, что делать. Мои мысли вращались по кругу. Я безуспешно пытался придумать решение. Оно никак не находилось, я все сильнее погружался в депрессию и вскоре практически впал в отчаяние.

## Выносливость

Случается ли вам чувствовать себя совершенно обескураженным? Пытаетесь ли вы найти работу, когда вокруг сотни соискателей? Вынуждены ли оплачивать ипотеку, на которую нет денег? Приходится ли вам сражаться с болезнью, невзирая на мрачные прогнозы,

или готовиться к смерти любимого человека? Бывает ли, что какофония страданий, несправедливости и жесткости кажется вам невыносимой?

Вы не одиноки. Еще до того как мировая экономика оказалась в 2008 году в состоянии коллапса, данные Национального опроса США на тему сопутствующих заболеваний показывали: очень много людей (около 50%) сообщали, что страдали на том или ином этапе своей жизни от психиатрических недугов (чаще всего депрессии), алкогольной зависимости, социальных или других фобий<sup>1</sup>. Еще удивительнее то, что только 35% людей в возрасте ближе к 90 могут назвать себя «очень счастливыми»<sup>2</sup>. То же исследование демонстрирует, что уровень счастья обычно *повышается* к старости. Получается, для большинства из нас радость жизни — практически несбыточная мечта.

На самом деле все не так плохо, как кажется. Точнее, жизнь только *кажется* нам мрачной, поскольку мы воспринимаем происходящее через призму своего внутреннего состояния, и оно для нас важнее, чем события сами по себе<sup>3</sup>. Собрать внутренние силы, надежду и доверие перед лицом невзгод непросто. Виктор Франкл\* в книге «Человек в поисках смысла» был прав только наполовину, когда утверждал, что мы контролируем свою реакцию на события<sup>4</sup>. На деле это часто не получается. Как минимум потому, что мы реагируем *эмоционально*. Эмоции обычно побеждают интеллект и активно влияют на наше поведение (если только мы не имеем редкого дара — невероятной силы воли). В результате контролировать нашу реакцию на события так же сложно, как и сами события.

Однако нельзя сказать, что Франкл был совсем неправ. Часто мы не можем полностью контролировать свою реакцию на невзгоды, но в силах на нее *повлиять*. Если мы не способны изменить ее усилием воли, то можем хотя бы повысить вероятность того, что она будет конструктивной. В этом нам помогает то, что психологи называют *выносливостью*: способность выживать и даже процветать в сложных условиях. В буддизме ее называют жизненной силой.

---

\* Виктор Франкл (1905–1997) — австрийский психолог, невролог, психиатр, побывавший в нацистских концлагерях. Создатель логотерапии — метода психоанализа, легшего в основу Третьей Венской школы психотерапии. *Прим. ред.*



Я расскажу вам, как развить эту силу. Вопреки устоявшемуся мнению, выносливость — не то, с чем рождаются немногие счастливыцы, а скорее свойство характера, которое может развить в себе каждый. Я называю выносливость такого рода непобедимым разумом.

## Буддизм школы Нитирэн

Я практикую не дзен и не тибетский буддизм (два самых популярных вида буддизма в США), а нитирэн\*, получивший свое название в честь создателя Нитирэна Дайсёнина. В наши дни к этой школе принадлежит 12 миллионов человек из 192 стран и регионов. Большинство из них (как и я) — члены большой организации «Сока Гаккай»\*\* («Общество созидания ценности»). Практика нитирэн-буддизма не предполагает медитации, поиска внутреннего центра или обучения жизни «здесь и сейчас» (как в других школах). Она основана на странной и иногда дискомфортной для западных людей традиции: повторениях мантр. По утрам и вечерам я произношу фразу *Nam-myōhō-enge-kyō*\*\*\* и пытаюсь с ее помощью изменить свои негативные качества в попытках обрести мудрость.

И после многих лет буддийских практик я действительно начал обретать мудрость — иногда в необычных ситуациях. После того как я несколько месяцев повторял мантры, чтобы унять тоску из-за потери подруги, я внезапно осознал, что корень моих страданий не в самом событии, а в ошибочном убеждении в том, что я смогу обрести счастье

---

\* Нитирэн — одна из главных буддийских школ Японии, направление махаяны. Основана на вере в то, что люди обладают природой Будды и могут достичь просветления в земной жизни.

\*\* «Сока Гаккай» — крупнейшая японская организация светских буддистов. Ее зарубежные филиалы есть в 115 странах мира, наиболее крупные из них — в США, Юго-Восточной Азии и Латинской Америке.

\*\*\* Наму-Мё-Хо-Рэн-Гэ-Кё — главная мантра, используемая во всех формах буддизма нитирэн с целью полного пробуждения. Интерпретация в разных школах отличается, самый распространенный вариант — «Я беру прибежище в удивительном законе Сутры цветка лотоса». *Прим. ред.*

только с ней. Умом я понимал это всегда. И даже говорил об этом друзьям, страдавшим из-за собственных сложных личных отношений. Но только сейчас, стоя перед своим Гохонзоном (священным для буддистов школы Нитирэн свитком с мантрами), я это *почувствовал*, и знание превратилось в мудрость. Я наконец пережил таинственный опыт, при котором знание укореняется в человеческой душе, меняя ее убеждения, а следовательно, и поведение (представьте себе, например: алкоголик вдруг понимает, что ему пора бросить пить, и бросает). В этот момент просветления пришло не понимание того, что для счастья мне не нужна любовь моей подруги, а скорее эмоциональная вера. Знание оказалось настолько убедительным, что от него невозможно было отмахнуться. Мне больше не нужно было постоянно напоминать себе, что для счастья мне не нужна эта девушка. Теперь я не мог об этом забыть. И постепенно принимая эту мысль (постепенность важна: если мы будем слишком долго смотреть на солнце, то ослепнем), я избавился от страданий.

Я был искренне изумлен. Как это случилось? *Что* именно произошло? Сильная эмоциональная реакция на травматичные события чаще всего исчезает постепенно. Через некоторое время я начал осознавать, что освободился от страданий, потому что мое знание переросло в мудрость. Но меня искренне поразило, как это произошло. И я никогда не думал, что многократное чтение мантр может стать для меня лекарством, даст мне новую веру и прекратит страдания (возможно, дело не в том, что новая вера действительно избавляет от них, а в том, что повторение мантр убеждает меня в этом). Мне казалось одинаково невероятным и то, что это произошло случайно, и то, что для этого достаточно было сосредоточиться на проблеме. Поскольку я не мог разделить пополам (одна половина продолжала бы читать мантры, а вторая нет) и выяснить, какая половина будет более счастливой, я решил продолжать читать мантры и ожидать просветления.

К моему огромному удивлению, просветление действительно приходило, причем по несколько раз в месяц. Я скептик, и тем не менее

понял, что несколько откровений, способных изменить мою жизнь, уже нельзя считать совпадением. Появлялось все больше свидетельств того, что мантра Nam-myoho-enge-kyo действительно помогает мне извлекать пользу из негативного опыта или разрушить иллюзии, о которых я и не подозревал, но которые ограничивали мою способность быть счастливым. До сих пор не знаю, было ли это вызвано общим медитативным эффектом (что подтверждается исследованиями) или проявлением присущей мне внутренней силы, которую я даже не осознавал.

Я повторял мантры, напоминая себе, что субъективный опыт вполне *может* стать предметом исследования, даже когда экспериментатор изучает себя. Например, когда пациенты говорят мне, что после пиццы у них всегда возникает боль в животе, тот факт, что только они способны заметить ее (зависимую переменную), никоим образом не отменяет факта, что ее причиной стала независимая переменная (пицца).

Однако я был вынужден признать, что просветление, обусловленное буддийскими практиками школы Нитирэн, приходит ко мне не так регулярно, как боль в животе после пиццы — к моим пациентам. Иногда прорыв наступает после нескольких лет чтения мантр с сосредоточением на конкретной проблеме. В других случаях — буквально через несколько минут. Мои не исповедующие буддизм друзья и родные спрашивают, почему я так уверен, что именно повторение мантр *привело* меня ко всем важным откровениям. На это я отвечаю, что с момента первого просветления, случившегося двадцать лет назад, я получил достаточно свидетельств того, что мне стоит и дальше продолжать поиски доказательств.

Мой эксперимент продолжается: внутренний ученый спорит с буддистом. Ученый не только требует убедительных подтверждений тому, что чтение мантр дает мне мудрость, но и пытается понять механизм происходящего с точки зрения законов физики, химии и биологии (а не сверхъестественного). Буддист же напоминает о том, что я не вполне понимаю, как именно работает мой автомобиль, но это не мешает мне каждое утро садиться за руль и ехать на работу.

## Проблемы как источник силы

Ницше говорил: то, что нас не убивает, *делает* нас сильнее. Однако мало кто способен объяснить, *как* именно невзгоды могут стать источником силы. Большинство людей, как и Ницше, считают, что это происходит автоматически, как неотъемлемая часть человеческого бытия. Однако они ошибаются<sup>5</sup>. Почти каждый работник сферы здравоохранения в наши дни может подтвердить, что страдания и несчастья редко заканчиваются. Чтобы обрести силу из испытаний, нам нужен катализатор.

Согласно постулатам нитирэн-буддизма, таким катализатором становится мудрость. Внутренняя сила возникает не из-за невзгод, а из мудрости, которую дает этот опыт. По нитирэн-буддизму, развитие силы путем обретения мудрости — процесс, называемый *человеческой революцией*, — единственный способ обретения счастья. Именно для этого мы все появляемся на свет.

В этой книге, основанной как на принципах нитирэн-буддизма, так и на данных новых научных открытий, я выделяю девять принципов мудрости, которые может использовать каждый, независимо от того, хочет он измениться или нет. В первой главе я объясню основы стойкости и выносливости и дам определение базовому понятию «непобедимый разум». Далее я детально опишу девять принципов, рассказав истории девяти пациентов. Каждый из этих людей использовал один из принципов для преодоления своих страданий из-за отсутствия работы, нежелательного набора веса, зависимости, отверженности, хронической боли, выхода на пенсию, заболевания, утраты и даже смерти.

Я предлагаю набор рекомендаций, которые направлены не на решение отдельных проблем, а на обретение способности справляться с любыми невзгодами. Не надейтесь на легкую жизнь и сосредоточьтесь на развитии внутренней силы, благодаря которой можно получать удовольствие от всех сложностей жизни. Наша способность

контролировать происходящее ограничена, но нам вполне по силам приобрести навыки, с помощью которых мы сможем легче преодолевать жизненные страдания.

## Знание и мудрость

Несколько дней поразмыслив над тем, не стоит ли мне уйти из медицинского института, я решил не только пересдать экзамен, но и получить оценку выше средней (что мне никогда не удавалось раньше). Я сказал себе: независимо от того, сколько времени мне потребуется на подготовку к экзамену, другие стороны моей жизни не пострадают. Напротив, я сделаю все на «отлично». Я не просто хотел преодолеть препятствие — я желал достичь триумфа. Мне было важно не только пройти экзамен и выучить весь материал. Я хотел превратить опыт падения в преимущество, чтобы когда-нибудь потом с чистой совестью сказать: «Рад, что это со мной случилось».

Я совершенно не представлял себе, как этого добиться и возможно ли это в принципе. Но я начал читать мантры, призывая мудрость для достижения успеха. Затем перешел к реальным действиям: учился каждую свободную минуту, иногда засиживаясь за книгами до глубокой ночи или вставая с рассветом. Я постоянно читал за едой. Перестал смотреть телевизор, читать для удовольствия и даже проводить время с друзьями. В течение всего года я был дисциплинированным, сосредоточенным и беспощадным к себе.

Как ни смешно, но на экзамен я чуть не опоздал (и тогда не смог бы его сдать). На дороге произошла авария, машины ползли как черепахи. Мы постоянно смотрели на часы, а отец даже проскочил два раза на красный свет (мы с мамой горячо приветствовали это решение), чтобы я успел вовремя.

По плану экзамен должен был занять два дня, и его общая продолжительность составляла 12 часов. Я завершил работу в первый день с ощущением, что сделал все хорошо. Однако потом возникло

непредвиденное затруднение: на следующее утро, прямо перед началом второго этапа, мы узнали, что кто-то украл список вопросов из центра тестирования в Мичигане. Рассматривался вопрос об аннулировании результатов первого этапа по всей стране. Глядя на испуганные лица других студентов, я почувствовал, что мое желание с честью пройти испытание начинает улетучиваться. Однако вместо того чтобы уйти под влиянием мгновенного импульса, я решил сделать то же, что делал весь прошедший год: сознательно игнорировать все шансы на неудачу и изо всех сил бороться с желанием сдать.

Моя решимость принесла свои плоды. В итоге чиновники решили не аннулировать результаты, и я не только сдал экзамен, но и получил оценку выше средней. Я завершил учебу в медицинском институте, а затем поступил на работу в клинику Университета штата Айова.

Однако истинная победа пришла через несколько лет, когда я начал работать врачом в службе неотложной помощи Чикагского университета. Как-то раз ко мне пришла студентка, расстроенная неудачами на практике в отделении терапии на третьем году обучения. Желая ее подбодрить, я поделился с ней историей моей собственной неудачи. Я наблюдал, как выражение ее лица из унылого сделалось задумчивым, а затем решительным. Я почувствовал, что стыд, который я испытывал из-за провала, наконец-то исчез. Я понял, что благодаря этой неудаче теперь смог дать человеку, столкнувшемуся со схожей проблемой, самый важный из всех видов психологической поддержки — надежду. Более того, впервые поделившись своей историей с другим, я понял, что необходимость заново изучать весь материал первого и второго года обучения в медицинском институте помогла мне стать лучше в профессиональном смысле. Я не только расширил базу знаний, но и улучшил навыки критического мышления. В результате я смог ставить диагнозы, которые иначе поставить было бы не в состоянии. Также это наглядно показало мне важность сосредоточенности не только на диагнозе и лечении, но и на облегчении эмоциональных страданий. Я действительно смог превратить опыт провала на экзамене в преимущество, причем двоякое.

Когда студентка ушла из моего кабинета, я отметил, как быстро мы выносим окончательные суждения. Мы мгновенно решаем, благо с нами произошло или зло, тут же сдаемся и отказываемся верить, что у нас есть сила, позволяющая *придать* новый смысл происходящему. Я всегда верил, что у нас есть такая сила (и даже убеждал в этом других), но не чувствовал ее в себе, пока не убедился в этом на примере собственной неудачи.

Герман Гессе как-то написал, что мудрость, высказанная вслух, всегда звучит глуповато<sup>6</sup>. Возможно, дело в том, что если мы слышим что-то осмысленное, то решаем, будто уже знаем это. Но зачастую это не так. По крайней мере не так, как нам кажется. Мы знаем это умом, но не сердцем. Как говорят сторонники нитирэн-буддизма, мы не знаем этого «своей жизнью». Мы можем уверенно сказать, что понимаем принцип, только если живем в соответствии с ним.

Я не спорю с тем, что обретение стойкости — процесс непростой. Чтение книги вряд ли может стать хорошей заменой жизненному опыту со всеми его сложностями и возможностями обучения. Поэтому предлагаю использовать ее в качестве общего плана. Если мы будем следовать ему, то обретем самое ценное — стойкость, необходимую для победы.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

