

ВАЛЕНТИН БАДРАК

Как преодолеть ←■■■■■■■■■■
личную трагедию



Харьков
«Фолио»
2015

Личный пример — это не главный способ повлиять на других людей. Это просто единственный способ.

Альберт Швейцер

Вступление

Очень часто жизнь людей оказывается разделенной суровой чертой судьбы — на «до» и «после». Эти «до» и «после», чем бы они ни были вызваны — тяжелой болезнью, перечеркивающей планы травмой после аварии или катастрофы либо отчаянным криком души, загнанной жестокими обстоятельствами, — всегда знаменуют собой зону кризиса. Жирную точку на ломаной линии жизни, после которой все развивается по-иному. Очень часто человек, подкошенный болью и безысходностью, медленно сползает в бездну уныния, складывает крылья и движется к неумолимой и безразличной к страданиям смерти. Но порой он находит в себе силы мобилизоваться, сосредоточиться, взять на себя ответственность за собственный сценарий жизни и начать новый этап бытия. Вернее, совершенно новую жизнь, абсолютно не похожую на прежнюю. Тогда неминуемо меняются представления о мире, происходит переоценка ценностей, перенастраиваются мировоззрение, область желаний, структура воли, происходит перекристаллизация личности. Ибо

приход в нашу жизнь тяжелой болезни, катастрофы и вообще личной трагедии в широком контексте имеет двоякий смысл: с одной стороны, мы сами программируем появление этих событий в нашей жизни (и это тоже будет освещено в книге), с другой — как раз эти события меняют нас основательно, что называется, до информационно-энергетической структуры клеток.

Именно таким случаям посвящена эта книга. Формировалась она по всем правилам разработанной автором генией-терапии, фундаментальным принципом которой является живое, практическое использование опыта тех людей, которые сумели победить и преодолеть мрачные последствия трагедии. Истории не сдавшихся от ударов судьбы отчаянных смельчаков, бросивших вызов недугу, катастрофе или обстоятельствам, не могут не вызвать желания последовать их примеру. Не только у тех людей, которые нуждаются в ободрении и поддержке. Но у всякого, кто хочет поверить в себя. Потому что если прикованные к постели, изувеченные и раздавленные сумели найти в себе силы жить, восстать и пойти в атаку, то здоровые и сильные тем более должны действовать. Тут заложен тот же смысл, что в ключевом принципе НЛП — нейро-лингвистического программирования: «То, что сделал один человек, может сделать и другой».

Кризис, на самом деле, гораздо больше относится к области внутренних ощущений отдельного человека. Соответственно книга построена по принципу исследования личностного роста, где первой ступенью на пути к содержа-

тельной, целостной жизни становится переосмысление жизни, а окончательным результатом — осознанный переход в миссию. Этот процесс схож с наведением четкости на картинку собственного миропонимания.

Герои этой книги — люди, преодолевшие неизлечимые болезни, последствия катастроф и душевных взрывов, — поражают результатами и убеждают в бесконечности потенциала человека. Спасение не упало им с неба — это всегда результат кропотливой, изнурительной и порой очень тонкой работой.

Как именно исцелились или добились освобождения эти люди — они рассказывают сами.

Глава первая

ОСОЗНАНИЕ БЫТИЯ: ОБРЕТЕНИЕ НОВОГО СМЫСЛА ЖИЗНИ

В этой главе речь пойдет преимущественно о личностях, не имевших или потерявших первоначальный смысл своего существования. Их выбор осуществлялся таким образом, чтобы максимально широко представить как диапазон устремлений подобных людей, так и различие по масштабу и значению душевных драм, обрушившихся на них.

Почему именно обретение смысла жизни открывает проблему преодоления трагедии?

Смысл составляет главную платформу, так сказать, незыблемую основу нашего существования. Не имея его, индивидуум попросту может не жить. Существование, представляющееся человеку лишенным смысла, быстро разрушает его личность, если, конечно, она уже однажды пробудилась. И с другой стороны, вопрос о смысле жизни многие аналитики считают (и небезосновательно) признаком такого пробуждения личности, фактором роста и развития.

У каждого может быть свой смысл существования, и даже ограниченный человек в состоянии придумать себе идею-

поплавок, которая будет его поддерживать в течение многих лет. Ведь, по сути, даже ложный, мелочный смысл, основанный на следовании стереотипам, будет долгое время поддерживать внутри человека огонь жизни. А например, желание заработать несметное количество денег или продвинуться по карьерной лестнице, может быть идеей в течение всей жизни. Но также не секрет, что большая часть обитателей нашей планеты умирает, пройдя земной путь, подобно растению, не родившись духовно. Наличие сознания и духовного потенциала само по себе еще не означает раскрытия личности. А мирской успех, особенно в его современном проявлении, не имеет никакого отношения к росту личности и развитию сознания. Но потому-то и случается, что именно личная трагедия — будь то результат катастрофы, техногенной аварии, неизлечимой болезни или страшного душевного потрясения — в первую очередь является вызовом сформированному в воображении смыслу. Смысл тем более приобретает в таких случаях особую важность, если на его месте обнаруживается пустота, удручающий вакуум или если цель была эфемерной, в таком случае она, представ перед суровым ликом судьбы, быстро рассыпается. Хуже всего, если это предсмертное осознание, его первая и последняя вспышка, как, скажем, в великолепно созданной истории Льва Толстого под названием «Смерть Ивана Ильича». Жить или не жить, и если жить, то как?

Вот первый и глобальный вопрос, который несет с собой трагедия. И потрясенный, находящийся в состоянии шока

человек способен ответить на него, только осознав смысл своего существования. Даже в тех случаях, когда это на первый взгляд представляется невозможным. В качестве одного из таких феноменальных примеров можно назвать Ника Вуйчича, чья книга «Жизнь без границ» успешно завоевывает поклонников во многих странах мира. Этот человек, родившийся без рук и без ног, сумел так организовать свою жизнь, что оказался способным вести совершенно нормальный образ жизни. Более того, он стал на путь служения другим людям (то есть отыскал не просто смысл жизни, но личную форму миссии): стал автором популярной книги, выступает с лекциями по миру. Одним из механизмов обретения смысла для него стало обращение к вере, к Богу. Это помогло ему принять себя: «Я знаю, что Господь ошибок не совершает. Он делает чудеса. И я — одно из таких чудес. <...> В 15 лет я примирился с Богом, попросил у Него прощения и наставления. Я просил Его осветить мой путь и дать смысл жизни». А от принятия ситуации парень, родившийся калекой, перешел к пониманию смысла, к вопросу о персональном «вкладе в окружающий мир» и к личным правилам прямого действия: «Когда мне кажется, что на мои молитвы нет ответа, я обращаюсь к людям. Если ваши страдания непереносимы, постарайтесь облегчить жизнь другого человека и подарить ему надежду». Оценка этого персонального опыта преодоления трагедии и поиска смысла жизни свидетельствует, что вера в Бога и молитвы — великая непреодолимая сила, способная защитить и приоткрыть новые грани бытия.

Есть еще один, скрытый аспект самой трагедии. Именно она сама зачастую встает на пути у бессмысленного существования, заставляя переосмысливать жизнь. Кажется, что скучное, безрадостное, несчастливое существование, несмотря на внешние благополучные условия, наличие благ, подводит человека к трагическим ситуациям. К слову, не случайно приверженцы актуальной в наше время экзистенциальной психотерапии именно обретение смысла жизни считают одной из четырех наиболее острых проблем человека.

Современный мир дошел до абсурда: людей учат искать смысл в своей жизни так же, как учат детей ходить и разговаривать! Небезынтересно, что видение смысла настолько отличается, что его трактовки могут оказаться прямо противоположными: от восточного созерцания жизни до мятежного отказа от равновесия и яростной борьбы за цель, пусть даже мнимую и вечно ускользающую.

Трагедия всякий раз касается физического состояния человека, поэтому следует несколько слов уделить его связи со смыслом жизни. Физическое измерение смысла также очевидно. Человек, живущий со смыслом, понимает направление своего движения; в силу этого он энергичен и действует с энтузиазмом. Потеря смысла характеризуется вялостью, утратой интереса к жизни, рассеянностью и разбалансированностью жизненной энергии, что в конечном итоге увеличивает горе, вызывает неудовлетворенность и болезни. Это давно знали древние мыслители. Взять хотя бы всем известное изречение Лао-Цзы: «В больном теле здоровый

Содержание

Вступление	5
Глава первая	
ОСОЗНАНИЕ БЫТИЯ: ОБРЕТЕНИЕ НОВОГО СМЫСЛА ЖИЗНИ	8
<i>Игнатий Лойола</i>	
Знания, порождающие смысл	17
<i>Альбер Камю</i>	
Творчество, отодвигающее смерть	22
<i>Стивен Хокинг</i>	
Звенья смысла, составляющие цепь жизни	35
<i>Айенгар</i>	
«Неизлечимый» туберкулез в жизни самого популярного учителя йоги на планете	48
<i>Луиза Хей</i>	
Позитивное мышление, побеждающее недуг	56
<i>Иоганна Шопенгауэр</i>	
Опыт самоосвобождения женщины	66

Глава вторая

ПЕРЕФОРМАТИРОВАНИЕ ЖИЗНИ И ОБРЕТЕНИЕ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ 78

Арнольд Эрет

От физики и живописи до лечения тяжелых недугов 88

Мелани Саи

Опыт противостояния утрате 94

Валентин Дикуль

Артист цирка, избравший миссию помощи 103

Фрида Кало

Рисовать, чтобы выжить 111

Ричард Бах

Крушение идеалов как душевная трагедия 122

Мэри Беккер-Эдди

«Женщина-болезнь». Пораженное мышление
и отчаянный поиск смысла 132

Глава третья

ПЕРЕХОД В МИССИЮ 140

Зигмунд Фрейд

Великий переход патриарха психоанализа 151

Мать Тереза Калькуттская

Миссия служения и милосердия: исцеление любовью 163

Габриель Гарсия Маркес

Спокойная одержимость как основная болезнь,
вытесняющая все остальные 172

Виктор Франкл и Конрад Лоренц

Выжить, чтобы перейти к миссии (опыт концлагеря) 184

Ролло Мэй

Болезнь, утверждающая миссию 196

Глава четвертая

МОСТЫ В ДРУГИЕ МИРЫ. РОЗА ВЕТРОВ

УНИКАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ 206

Сохранение и расширение внутреннего
пространства, или Зачем мы на земле 209

Принятие ситуации и создание смысла 218

Тело как доказательство 226

Действие интеллекта 231

Между сознанием и интеллектом. Способность
удержать истину 236

Заповеди преодоления трагедии 241