

Ментальные практики
и упражнения

Тревожся...

НО

ДЕЙСТВУЙ!

Искусство спокойствия
в мире неопределенности

СЬЮЗЕН ДЖЕФФЕРС

Сьюзен Джефферс

Тревожься... но действуй!
Искусство спокойствия в
мире неопределенности

«Альпина Диджитал»

2003

УДК 159.99
ББК 88.5

Джефферс С.

Тревожься... но действуй! Искусство спокойствия в мире неопределенности / С. Джефферс — «Альпина Диджитал», 2003

ISBN 978-5-00-631882-3

Никто не знает, что произойдет в следующий момент нашей жизни. Единственное, в чем мы можем быть уверены, что все непредсказуемо. Такая постоянная неопределенность вызывает тревогу, становится постоянным источником беспокойства. Что же делать? Автор международного бестселлера «Бойся...но действуй!» Сьюзен Джефферс считает, что жизнь не обязательно должна быть чередой тревог, бесконечным потоком «а что, если» и постоянной попыткой создать для себя надежное убежище. Неопределенность не должна мешать насыщенной и интересной жизни, а свой страх перед завтрашним днем можно трансформировать в приятное волнение перед чем-то новым и интересным. Разработанные автором ментальные практики и упражнения научат вас видеть в каждом событии (как хорошем, так и плохом) возможность для роста и понимания себя; осознанно менять негативное восприятие ситуации на позитивное; избегать чрезмерной зависимости от успехов и отчаяния из-за неудач. Но главное, вы освоите фундаментальный навык, который позволяет встречать будущее не с тревогой, а с готовностью к новым возможностям.

УДК 159.99

ББК 88.5

ISBN 978-5-00-631882-3

© Джефферс С., 2003

© Альпина Диджитал, 2003

Содержание

Благодарности	9
Введение	10
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Сьюзен Джефферс

Тревожся... но действуй! Искусство спокойствия в мире неопределенности

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Переводчик: *Наталья Уманская*

Редактор: *Мария Бутикова*

Главный редактор: *Сергей Турко*

Руководитель проекта: *Анна Деркач*

Арт-директор: *Юрий Буга*

Дизайн обложки: *Денис Изотов*

Корректоры: *Елена Биткова, Марина Угальская*

Верстка: *Кирилл Свищёв*

© 2003 by Susan Jeffers, PhD

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2026

* * *

Тревожься... но действуй!

Искусство спокойствия в мире неопределенности.
Ментальные практики и упражнения

Сьюзен Джефферс

Перевод с английского

АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР

Москва, 2026

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 всем героям, своим примером показавшим, что значит по-настоящему принимать неопределенность.

Тем, кто напоминает нам о невероятной, но забытой некоторыми силе, которая живет во всех нас.

Надо только вспомнить.

Благодарности

Жизнь, безусловно, полна неопределенности. Но одно мне известно точно... Я глубоко благодарна каждому из нижеперечисленных людей, которые каждый по-своему обогатили мою жизнь и сделали возможным выход этой книги:

Доминику Эйблу, моему американскому агенту, который верит в меня и помогает осуществлять любые замыслы. Мы работаем вместе уже долгое время, и я всегда могу рассчитывать на его поддержку.

Дженнифер Эндерлин, моему чудесному редактору из St. Martin's Press, с которой готовить к печати книгу – настоящая радость. Благодарю ее за то, что увидела потенциал в этой книге, и за неустанную поддержку. И то и другое для меня бесценно.

Сью Эллен и Тому Страппу из Powersource, чудо-администраторам моего сайта! Каждый раз, когда на него захожу, не могу удержаться от улыбки. Я ужасно рада, что повстречала их, и глубоко благодарна за все, что они для меня сделали.

Моим преданным читателям, слушателям моих курсов и всем, кто когда-либо говорил мне, что мои работы так или иначе им помогли. Для меня было огромной честью подружиться с вами таким замечательным образом.

Моим дорогим друзьям: Донне Градштейн, тщательно вычитавшей книгу и, как всегда, давшей мне бесценные указания. Полу Хьюсону, автору книги «Как проверить и развить свои экстрасенсорные способности», консультировавшему меня при написании главы «Повышаем шансы». И как же я счастлива, что он не нашел там ни одной ошибки! Джерри Бекерману, который всегда делится со мной мудростью во время наших посиделок, пока мы наслаждаемся капучино и живописным видом. Чесу Эйзнеру, чья храбрость перед лицом рака, позволившая ему, как никто, принять неопределенность, служит примером всем нам. Биллу Басту, Лоис Люгер, Генри Градштейну, Мелиссе Оберон, Джону Левовффу, Джин Швам, Мирне Швам, Дженни Блэктон, Эду Филхауэру, Стюарту Коупленду, Фионе Коупленд, Дику Лобо, Карен Лобо, Терри Робинсону, Кену Робинсону, Ларри Гершману, Аните Гершман, Тревору Ченери, Сью Ченери, Джой Старр и Мэнди Роббинс, которые поддерживают меня каждый по-своему.

Доктору Ренате Михалик и доктору Майклу Галитцеру, вернувшим мне здоровье и научившим меня совершенно по-новому смотреть на связь тела, ума и души.

Моей чудесной семье: Джерри Гершману, Лесли Вандмахер и их приемным детям, Элис Шелмердайн и Ги Шелмердайн, а также их близким: Майклу Вандмахеру, Энтони Шелмердайн и Эшли Джейкобс. Моей обожаемой сестре Марше и зятю Брюсу Рабинеру, наполняющим мою жизнь смехом и любовью. (Для тех, кому важно, Брюс – четвертый муж моей сестры и к тому же давняя ее любовь. Я очень рада, что они наконец вместе.)

И, наконец, самая главная благодарность – моему дорогому мужу, Марку Шелмердайн. Он мой лучший друг на всем белом свете, и рядом с ним я чувствую себя красивой, любимой и ценимой. Словами не описать, как я счастлива быть с ним.

Введение

Какую жизнь выбираете вы?

Сейчас больше, чем когда-либо, мы желаем ухватиться за что-нибудь прочное – то, что не унесет неистовыми водами перемен¹.

Уолтер Купер²

В этой книге речь пойдет о том, как крепче спать. Как дать передышку мозгу, вечно угнетенному тщетными попытками управлять неуправляемым. Как превратить жизнь из бесконечных мук тревоги в увлекательное путешествие. Она о том, где отыскать «что-то прочное, что не унесет неистовыми водами перемен».

Философ Алан Уотс³ весьма пронизательно заметил, что в нашу эпоху возникает *ощущение*, будто мы живем во времена *небывалой* уязвимости⁴. Это ощущение он объясняет валом новых технологий, которыми неустанно одаряют нас наука и индустрия. Говорит он и о разрушении вековых традиций, связанных с семьей, религией и работой⁵. А теперь – самое смешное: Уотс писал обо всем этом в 1951 г.!

Не побоюсь сказать, что с тех, как нам теперь кажется, старых добрых времен всеобщее чувство тревоги стало только сильнее. За минувшие десятилетия на нашу долю выпало много трагедий, еще больше подорвавших иллюзию безопасного мира, – и одними из самых страшных и тяжелых, конечно же, были террористические атаки 11 сентября 2001 г. на Всемирный торговый центр в Нью-Йорке и Пентагон в Вашингтоне. Сколько тогда погибло людей из разных стран, многие потеряли своих близких. События того рокового дня будто заставили весь мир замереть и насторожиться в ожидании новой беды. Надолго ли? Лишь время покажет⁶.

Ситуация осложняется давлением общества, которое учит нас непрестанно и неуклонно контролировать все и вся: работу, отношения, детей, здоровье, деньги, мировую обстановку и т. д. и т. п. Мы хотим, чтобы жизнь была безопасной, защищенной, предсказуемой и свободной от каких-либо невзгод, а потому постоянно охвачены тревогой и даже паникой перед неопределенностью. В конце концов, что такое неопределенность, как не отсутствие контроля?⁷ Прямо скажем, мало кто из нас легко переносит такую неуправляемую жизнь. Мы глушим тревогу таблетками, уходим в отрицание или становимся трудоголиками. В общем, бежим куда угодно от осознания, как мало в реальности на самом деле зависит от нас. Или же живем так, будто над головой, куда бы мы ни пошли, постоянно висит мрачная туча тревоги и тяжелых дум о неведомом, непредсказуемом – и неуправляемом. Печальнее всего, что...

Мы тратим столько времени на страх и попытки предотвратить плохое, что забываем наслаждаться хорошим. И разве не жалко на это тратить свою жизнь?

¹ Cooper, Walter. *Shards: Restoring the Shattered Spirit*. Health Communications, Inc., Deerfield Beach, FL, 1992, p. 5.

² Уолтер Купер – современный американский автор мемуаров, а также книги по психологической самопомощи «Осколки: Исцеляя разбитую душу» (*Shards: Restoring the Shattered Spirit*); на русский язык не переводилась. – *Прим. пер.*

³ Алан Уотс (1915–1973) – британский философ, один из ранних предтеч движения нью-эйдж, автор книг, в том числе «Мудрость уязвимости: Послание веку тревоги» (М.: София, 2022), на которую ссылается автор.

⁴ Цитата приводится по переводу издательства «София», 2022 г.

⁵ Уотс А. Мудрость уязвимости: Послание веку тревоги. – М.: София, 2022. – 192 с.

⁶ Этот чудовищный теракт произошел, когда я заканчивала книгу. Еще подумала тогда: если и бывает время, когда миру особенно нужно научиться жить с неопределенностью, то оно настало сейчас. – *Прим. авт.*

⁷ В этой книге словом «неопределенность» описывается состояние не-знания того, что ждет впереди нас – или весь мир. – *Прим. авт.*

Но, к счастью, существует и другой путь. Не обязательно жить с тучей над головой, ведь на самом деле...

Никто еще не доказал, что даже в условиях тотальной неопределенности нельзя жить насыщенной, радостной, полной жизнью.

Это одна из важнейших истин, которую нужно усвоить. Сколько было до нас и сколько найдется сегодня живых свидетелей тому, что жизнь может быть прекрасна и вопреки чувству неопределенности. А то, как показывают иные примеры, и благодаря ему – да-да, *благодаря*.

И тогда возникает вопрос: как же достичь такой невероятной гармонии с миром? Я много размышляла, возвращаясь к нему снова и снова – и до работы над этой книгой, и пока писала ее. В итоге у меня набралось множество ответов, с помощью которых можно прожить великолепную жизнь, несмотря на неопределенность – и даже, быть может, опираясь на нее.

Но, прежде чем погрузиться в идеи, которые я излагаю далее в этой книге, вам необходимо принять три ключевых истины. Пока вы не сделаете это, справиться с пронизывающей сегодняшний мир неопределенностью вам будет очень тяжело – если вообще получится. Приняв же, вы обретете опору для того, чтобы скорее пуститься в путь, – а путешествие вам предстоит поистине чудесное.

Я советую перечитать эти истины несколько раз. Поначалу они могут не понравиться, но рано или поздно вам станет ясна та бесспорная польза, которую можно извлечь из принятия неопределенности.

Истина первая

Все, что нам известно о будущем, – это то, что оно неизвестно.

«Сьюзен, но я и так это знал(а)!» Конечно же, знали. Но где-то очень глубоко внутри себя вы все равно *не верили в это*... И не желали верить! Наверняка, начиная читать эту книгу, вы немного пожалели, что она называется «Не бойся неопределенности», а не «Узнай, что тебя ждет».

Мы все в глубине души хотим гарантий, правда же? Вот бы кто-нибудь спустился с неба и пообещал нам удачный брак, кучу денег, крепкое здоровье, послушных, счастливых детей, мира во всем мире... можете продолжить как хотите. Но если бы мы действительно верили, что мир непредсказуем, то искали бы не гарантий, а чего-то совсем другого. Пока что позволю себе немного подержать вас в напряжении и не стану раскрывать, что именно «другое» я имею в виду.

Дело именно в том – и я не устану повторять это, – что устранить неопределенность из жизни нельзя. Какую сферу ни возьми, ничто не известно заранее. Мы можем сколько угодно возмущаться таким положением вещей, но одно останется неизменным: мы не в силах ни предсказать, ни контролировать даже следующий миг жизни, не говоря уж о том, какими людьми вырастут наши дети, как сложатся наши личные отношения, как будут относиться к нам на работе, сколько мы проживем и т. д.

Мы *ничего* не можем знать заранее... Вот и все, что мы точно знаем!

Я уже слышу хор несогласных со мной: «Но ведь это ужасно! Ты хочешь сказать, что я ПРАВДА не управляю своей жизнью? Мне ПРАВДА не найти гарантий, безопасности, спокойствия, которые мне так нужны? Я ПРАВДА никак не могу влиять на свою судьбу?» Отвечаю: «Нет. Как бы вы ни бились, вы никогда не сможете полностью распоряжаться своей жизнью по собственной воле».

«А вот и смогу, Сьюзен! Я *смогу* получить эту страховку. Я *смогу* воспитать детей так, как я хочу. Я *смогу* правильно питаться». Отрицание. Отрицание. Отрицание. То есть, конечно, вы

можете стремиться ко всему перечисленному – более того, я *буду только рада*, если вы всего этого достигнете. Однако и это все еще не равно обещанию, что все сложится так, как хочется вам. Жестокая реальность заключается в том, что страховая компания в любой момент может разориться, дети – вырасти вовсе не такими, какими вы пытались их воспитать, а еду, сегодня считаемую диетической, завтра снова объявят вредной. Упс!

Настало время сделать глубокий вдох и всем сердцем СМИРИТЬСЯ с тем, что будущее нам ПОЛНОСТЬЮ неподвластно. Чтобы принять этот факт, попробуйте несколько раз повторить про себя следующую фразу:

Я не управляю своим будущим.
Я не управляю своим будущим.
Я не управляю своим будущим⁸.

Хотите верьте, хотите нет, но вскоре вы поймете, что в этом формально негативном утверждении спрятана вполне положительная аффирмация! Повторяя эту мантру снова и снова, вы тем самым будете осознанно ОСВОБОЖДАТЬСЯ от любой надежды на предсказуемую жизнь. Такая перспектива может пугать, но на самом деле ничего страшного в этом нет. Что подводит нас к следующему факту...

Истина вторая

Освободившись от стремления управлять неизвестным, вы как минимум сможете свободнее дышать.

Все так, как и написано в подзаголовке: как только вы ОСВОБОДИТЕСЬ от желания все контролировать – можно сказать, СДАДИТЕСЬ перед неопределенностью, на вас тут же снизойдет ощущение покоя, посещающее всякий раз, когда мы отказываемся от попыток сделать невозможное. (Доводилось ли вам замечать, как прекрасна становится жизнь, если перестать биться головой о стену?)

Заметьте, что «сдаться» в данном случае не означает «опустить руки» – оно лишь значит *отпустить* то, что мы не в состоянии проконтролировать... РЕЗУЛЬТАТ любой из наших жизненных ситуаций. Как только вы прекратите беспокоиться о результате, вам станет ясно, почему при решении «сдаться» вас наполняет такое потрясающее чувство покоя. «Уф! Ну наконец-то не нужно больше мучиться, тратя силы на этот сизифов труд и пытаясь управлять будущим. Наконец-то я могу отдохнуть». Какое облегчение!

Это важно: думая, что можете каким-то образом *преодолеть* саму природу вещей, вы упускаете из виду любые доступные вам возможности жить в *гармонии* с мирозданием... природа которого как раз и заключается в неопределенности. Вы продолжаете упорствовать в заблуждении, что где-то есть способ управлять жизнью, а вам просто нужно его разузнать.

Если же вы, напротив, безоговорочно примете тот факт, что предопределить свою жизнь нельзя, перед вами откроется более жизнеутверждающий путь, а именно: вы сможете научиться жить с неопределенностью вместо того, чтобы пытаться ее искоренить (это, разумеется, невозможно). А теперь – хорошие новости...

Истина третья

По-настоящему приняв непредсказуемость бытия, мы открываем себе путь к необыкновенно полной жизни.

⁸ Вообще такого рода аффирмации рекомендуется формулировать как положительные утверждения. Но в исключительных случаях «негативная» фраза тоже может оказаться вполне рабочей. Это – один из таких случаев. – *Прим. авт.*

Выше я писала, что если бы мы всей душой приняли базовую непредсказуемость жизни, то перестали бы искать гарантий. Не буду более томить вас и наконец скажу, чего же мы искали бы взамен:

То ценное, что непременно кроется в каждом событии нашей жизни, – независимо от того, хорошо нам прямо сейчас или плохо. Каждый найденный таким образом подарок судьбы способен ослабить – и даже полностью утолить! – наши страдания.

Способы жить так, чтобы не бояться будущего: ни хорошего, ни плохого. Нашим девизом было бы «Ну-ка, кто на новенького?!», поскольку мы знали бы, что никаким жизненным сюрпризам нас не сломить!

Способы строить свою жизнь так, чтобы непредсказуемость не омрачала ее, а, напротив, обогащала.

Позвольте немного рассказать о собственном непростом пути к принятию неопределенности. С самого детства я жаждала предсказуемости. Я хотела, чтобы кто-нибудь – папа, мама, Бог – меня защитил и жизнь моя была бы безоблачна и безопасна. Я и замуж-то рано вышла как раз потому, что ждала того же от своего прекрасного принца. Бедняга! Конечно же, соответствовать моим сказочным ожиданиям он не смог. Когда мои надежды рухнули, я пережила много тяжелых эмоций... гнев, отрицание, разочарование, беспомощность, печаль и страх. Кончилось все разводом. В промежутке между двумя браками я встречалась со множеством разных мужчин, но в конце концов поняла, что никто на всем белом свете не в состоянии подарить мне чувство безопасности.

Тогда я пошла другим путем. Все еще не желая мириться с неопределенностью, я решила собственноручно истребить ее. Это отняло у меня массу сил... и, само собой, ни к чему не привело. В итоге мне пришлось СДАТЬСЯ перед фактом, что даже я сама, сколько бы ни старалась, не могу отвести от себя удары судьбы, такие как болезнь, развод или смерть близких мне людей. Я хотела построить предсказуемую жизнь, но оказалось, что это невозможно.

Сперва это открытие сильно меня расстроило. Но по мере того, как я все глубже и глубже изучала скрытую внутри моего существа внутреннюю силу и способы ее высвободить, огорчение мало-помалу уступило место радости от новых открытий. Я узнала – и теперь с помощью этой книги надеюсь передать это знание вам, – что...

Интрига и азарт, которые возбуждает в нас неизвестное, толкают вперед и позволяют нам обнаружить в себе скрытые силы, о которых мы иначе бы и не подозревали!

Каждый миг, каждый день, каждая пора жизни, каждое событие – будь они хорошими или не очень – приносят с собой новые испытания и новое чувство предвкушения, чем же все закончится. Нужно только полюбить эту заключенную во всем тайну... Наконец-то ощутить, сколько удовольствия, радости и возможностей спрятано в непредсказуемости.

Итак, какую жизнь выбираете вы? Хотите ли жить безрадостно, на грани сил, растрачивая их впустую, или же выйдете навстречу неизвестному с распахнутыми объятиями, готовые принять все возможности, что скрываются в нем? И да, выбор есть – и, если вы не мазохист(ка), уверена: вы выберете второе.

Выбрать жизнь, полную предвкушения и открытости к новым возможностям, – лишь первый шаг. Для того чтобы сделать еще один... и еще... и еще... как раз и нужна эта книга.

Помимо различных идей, я включила в нее 42 упражнения (да-да, целых 42!), призванных помочь вам избавиться от саморазрушительных психологических установок и привычек. Отметьте, какие из этих упражнений понравятся вам больше всего, чтобы потом вернуться

к ним и постепенно сделать их постоянной (и приятной) частью вашей повседневной жизни. Рано или поздно вы сможете принять тот факт, что жизнь прекрасна вопреки... или – что еще лучше – благодаря тому, что она непредсказуема.

Я также должна предупредить, что у этой книги *определенно есть своя воля!* Она сама подсказала мне, что читать ее нужно не один, а много раз. Книга хочет быть вашей опорой, когда борьба с тревогой о будущем станет особенно тяжелой, а также желает помочь вам всеми доступными ей способами. Так что советую вам крепко с ней подружиться! Не забывайте почаще к ней возвращаться, хорошенько узнайте друг друга – и тогда она точно вас не подведет.

Итак, готовы ли вы к самому увлекательному из приключений, одному из тех, что начинаются в одном мире, а продолжаются в другом? Путешествуя по этой книге, вы пройдете множеством волшебных дорог, ведущих вглубь вашего ума и души. По пути вы научитесь видеть, сколько красоты, чудес, радости и неисчерпаемых возможностей таится внутри вас и в мире вокруг. Все, что вам нужно, – это сесть поудобнее и наблюдать за представлением. О, что за дивный спектакль вам предстоит!

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.