

Ариана Кальво



Дай  
**ИМ**  
**ПУЛЬС**  
своей жизни

10 подсказок, как

оправиться

после испытания



Ариана Кальво

**Дай импульс своей  
жизни. 10 подсказок, как  
оправиться после испытания**

ИГ "Весь"

2018

УДК 159.9  
ББК 88.6

**Кальво А.**

Дай импульс своей жизни. 10 подсказок, как оправиться после  
испытания / А. Кальво — ИГ "Весь", 2018

ISBN 978-5-9573-3401-9

Трудности и стрессовые ситуации возникают в нашей жизни, даже если мы супер-удачливы. Но только от нас зависит, одолеем ли мы их или позволим им сбить нас с ног. Французский психолог Ариана Кальво уверена: жизнестойкость – это внутренняя энергия, которую можно в себе раскрыть. Даже самые «тепличные» люди могут найти внутри этот живительный источник. Автор называет его жизненный импульс – это и способность восстанавливаться после поражений, а не сдаваться, признавая окончательный проигрыш, и неиссякаемая воля к жизни, и сила духа. В первой части книги автор рассказывает, насколько развит жизненный импульс у тех или иных людей, почему воля и мотивация важны так же, как спонтанность и оптимизм, и как бороться с негативными мыслями. А вторая часть даст 10 подсказок, которые помогут оправиться после испытаний. Они научат находить смысл в трудных жизненных ситуациях, превращать свою чувствительность в сильную сторону и возвращать себе неугасаемый аппетит к жизни, что бы ни случилось! Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

УДК 159.9  
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3401-9

© Кальво А., 2018

© ИГ "Весь", 2018

# Содержание

О зебре и об импульсе	8
Предисловие	10
Введение	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Ариана Кальво**  
**Дай импульс своей жизни. 10 подсказок,**  
**как оправиться после испытания**

*Одни ждут, когда время переменится, другие захватывают его силой и действуют.*

*Данте*



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России

рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: [www.av-z.ru](http://www.av-z.ru)

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

ARIANE CALVO

Trouver son elan vital

10 clefs pour rebondir après une épreuve

Перевод с французского *Татьяны Литвиновой*

Фотография на обложке: *Jag\_cz/Shutterstock.com*

Используется по лицензии от *Shutterstock.com*

© 2018, Editions First, an imprint of Edi8, Paris, France

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2019

## О зебре и об импульсе

Жить или выживать? Только ли в этом дело? Жизненный импульс<sup>1</sup> отсылает нас к этому полуэкзистенциальному, полужитейскому вопросу. Что заставляет меня жить по-настоящему? Где таится моя жизненная сила? Почему усилия некоторых людей направлены исключительно на выживание? Держаться во что бы то ни стало. Балансировать на плаву. Бороться. Выкручиваться. Стараться остаться в живых.

Ариана Кальво называет «жизненным импульсом» не просто выживание. Не оно заставляет наше сердце учащенно биться, а наши глаза – блеснуть, и преподносит нам жизнь, как подарок, который все распаковывают и распаковывают, обнаруживая там тысячу чудес. Глаза широко раскрыты. Мы снова и снова готовы рисковать на пути, порой трудном, но таком захватывающем!

Я встречала множество пациентов, которые пытаются выживать. Меня в прямом смысле трогала их одышка. Именно дыхание каждый момент связывает нас с жизнью. С нашей жизнью. Выживающие пациенты зачастую являются самыми бедными, сильнее страдают, больше заблуждаются. Почему? Потому что находятся на обочине собственной судьбы, им не хватает жизненного импульса, возможности восстановить связь со своими ресурсами. Поэтому они и остаются все время на одном месте, в пустоте себя. Они погребены под тяжелыми слоями бесконечных трудностей, не позволяющих достичь большего.

И если бы наша задача психотерапевта только в этом и заключалась? Точнее, следовало бы написать – «наши обязательства психотерапевта». Потому что мы должны почувствовать себя вовлеченными, озабоченными историями жизни каждого пациента. Нам нужно признать, что «стандарты поведения» заключаются в том, чтобы задействовать все доступные средства для помощи каждому из них вновь обрести свой собственный путь. И наша работа не заканчивается, пока мы не будем в душе убеждены, что использовали все возможные рычаги для возвращения страдающих людей к той жизненной динамике, где вновь обретается смысл.

Меня поражают психотерапевты любого толка и приверженности, которые держат дистанцию. Они профессионально делают свое дело, но без подлинной страсти. Я имею в виду, без горячего желания вновь вдохнуть жизнь в тех, кто к ним обращается. Страсть – это тот самый жизненный импульс, выраженный по максимуму. Это энергия жизни, преодолевающая повседневность, чтобы привести к сути того, что нас оживляет. В прямом смысле.

И не всегда те, кто «выживает» (а их много), страдают от какой-либо патологии, которую изучают на университетском курсе или описывают в учебниках по психиатрии; они страдают от «дефицита жизни». От неспособности активировать живое, связать себя с живым. Дело психотерапевта – неустанно искать вместе с ними пути, подчас очень загроможденные, открывающие доступ к их внутреннему богатству. К тому богатству, что вибрирует вместе с миром. Богатству, которое мы оживляем, чтобы оно жило вместе с миром и в мире. Это не классические психологические механизмы, а осознание и движение вместе со всем в одном потоке.

Жизнь человека определяет то, кем он является. Просто по причине его существования, одновременно сильного и хрупкого, могучего и уязвимого, одаренного и слабого, жесткого и нежного... Просто потому, что это – человеческое. Оно связано с той нашей частью, которая делает нас существами, достойными любить и быть любимыми. Безграничная сила любви...

Психологам свойственно говорить о вере в себя, об уверенности в себе – фундаменте, на котором строится наша личность. Это родилось в ходе хорошо известных процессов: фор-

---

<sup>1</sup> В философии общепринятым является термин «жизненный порыв». Это понятие ввел Анри Бергсон в рамках работы над философским трудом «Творческая эволюция». Но в этой книге мы будем использовать термин «жизненный импульс» как более простой и понятный для читателя. – *Примеч. ред.*



мирования идентичности, привязанности, построения своего «Я»... Пробуждение веры в себя ведет к самоуважению, которое предполагает, что человек способен вбирать в себя достоинства и недостатки. А также принимать взгляд другого, кто по-настоящему нас видит, с тем, что в нас скрыто. Но я думаю, что жизненный импульс – нечто более далеко идущее.

Жизненный импульс растет, выходя за жесткие рамки. Он играет конструкцией нашей идентичности и нашими попытками восстановить уважение к себе. Он делает жизнь сильнее смерти. Вы видели, как молодой росток пробивается сквозь асфальт? Как цветы распускаются на бесплодной земле? Как на засохшем дереве появляется почка?

Антонио Дамасио, директор института изучения неврологии эмоций и креативности в университете Южной Калифорнии, недавно продемонстрировал, что малейшее скопление наших клеток таит в себе жизненную силу, подталкивающую это сообщество клеток к движению, выстраиванию, развитию!

Итак, если каждый из нас научится дышать внутренним жизненным импульсом, если мы сумеем вновь обнаружить в себе эту силу, несмотря на трудности, страдания, препятствия, если откроем глаза и сердце – *друзья, в наших руках будет... весь мир!*

Я благодарю Ариану за то, что в своей книге она нам дает подсказки. В ней предлагается оригинальное, актуальное и умное описание жизненного импульса. Это разумно – расшифровать все механизмы, которые делают существование живым и счастливым!

*Жанна Сио-Фашен*

*Психолог, психотерапевт, основательница психологических центров «Когито-Z», практик медитации полной осознанности, писательница*

## Предисловие

Если вы держите в руках эту книгу, вероятно, в вашей жизни бывали очень трудные моменты. Вы себя чувствовали ненормальными, подавленными, переживая немыслимую душевную боль, какой бы ни была ее причина.

Может быть, вы уже прошли через это или еще нет. Или же находитесь на этом пути сейчас.

Возможно, вам свойственно эффективно преодолевать кризисные периоды... впрочем, вам это уже не раз говорили. Вы чувствуете что-то такое, но не знаете, откуда оно взялось, как вы это получили. Или вы ощущаете в себе большие ресурсы, которые пока еще не можете эффективно использовать из-за внутренних препятствий. Вам хочется понять, почему так происходит. И изменить ситуацию.

Эта книга начинается с вопроса: *что дает некоторым людям силы преодолевать трудности и восстанавливаться после тяжелейших кризисов?* Такие люди кажутся способными прожить свою жизнь, как масштабную «игру, где вы – герой», блестяще проходить через нее, невзирая на сложности, всегда выбирая лучшие варианты.

Другие, напротив, обладая схожими физическими и социальными ресурсами, перед лицом подобных испытаний оказываются не способными к борьбе, к тому, чтобы вновь подняться и оказаться на высоте. Они сдаются, и тысячи возможностей проходят мимо; они получают новые и новые раны, от которых никогда не исцеляются полностью.

Если умение преодолевать трудности не зависит от обстоятельств нашего рождения, образования, финансовой стабильности, любовных отношений, то что же на него влияет? Те, у кого эта способность «всегда была», знают отлично: этот особенный ресурс не рождается в любви наших родителей, в нашем образовании или привилегированном положении. Он уже в нас есть. Мы это знаем, но удивляемся каждый раз, думая, что на этот раз нам не справиться – и все же...

В этой книге есть ответы на многие вопросы и предлагаются возможные решения. Они будут полезны тем, кто пока не смог пойти простым путем, но хотел бы в себе обнаружить движущие силы. И уже с ними прийти к более благополучной жизни, чтобы пройти испытания, составляющие часть нашей жизни, не давая им себя сломить.

Я чувствую глубокую связь с людьми, переживающими кризисные периоды и преобразующими их. Неким таинственным образом я ощущала это, когда была еще очень маленькой. Надеюсь снабдить вас необходимыми инструментами и предложить конкретные возможности для перемен в реальной жизни, которые улучшат ваше состояние и приведут к самореализации.

## Введение

Почему некоторые люди проходят через жизненные испытания и кризисы с удивительной стойкостью, тогда как другие смиряются, подолгу находясь в подавленном состоянии, и им никогда не удастся полностью залечить свои раны?

Об этом меня спросила медсестра перинатального отделения, где я читаю курс по психологии. Она стоит перед двумя маленькими кроватками с сильно недоношенными младенцами-близнецами, родившимися в то утро и весившими лишь несколько сотен граммов.

*«Я этого не пойму никогда... Откуда бывает заранее понятно, кто из них будет бороться за жизнь, а кто позволит себе умереть? Глядя на них, я заранее знаю, какой выкарабкается, а какой умрет».*

За этим вопросом чувствуется непонимание тайны жизни и бессилие медперсонала. Необъяснимым образом медсестра предчувствует, который из двух новорожденных будет бороться за жизнь, а какой собирается сдаться.

Похожий вопрос я услышала годом раньше, проводя обучающий курс в доме престарелых для сотрудников службы, сопровождавших двух женщин, чья жизнь подходила к концу.

Врача-гериатра вызвали, потому что одна из них (С.) категорически не хотела реанимироваться после сердечного приступа. Медицинский персонал был озадачен подобным решением, ведь в другой палате 102-летняя мадам Л. требовала, чтобы ее, по возможности, непременно реанимировали. Совершенно противоположное требование, также вызывавшее недоумение.

В тот вечер мадам Л. сказала мне, что, пока она может видеть своих правнуков, интересоваться, как у них дела, ощущать тепло утреннего солнца и аромат кофе, чувствовать заботу доброжелательных медиков, пока она может петь песни с участниками собраний, поговорить за завтраком с соседкой по столу и узнать что-то еще о войне в Испании, – пока все это возможно, она хочет жить. Она хочет взять от жизни все, что та может ей предложить. И ее опыт подсказывает, что в любой ситуации, в хорошие и плохие моменты, жизнь дает, в первую очередь, возможность учиться до последнего вздоха. А учеба является главной движущей силой мадам Л., к которой добавляется заботливое наблюдение и теплое отношение родственников во время их частых визитов.

Наблюдая за дыханием заснувшей старой дамы, намеренной жить до последней секунды, врач вслух размышляет. И его вопрос начинается с тех же слов, что и вопрос медсестры родильного отделения: *«Я никогда не пойму...»*

*«Я никогда этого не пойму. Кажется, что эти две женщины находятся в одинаковом окружении, у них сходные результаты анализов и физическая конституция, и при этом такое разное отношение к жизни. Одна цепляется за нее до последней секунды, другая заявляет: пусть жизнь закончится как можно скорее, только пусть ее не попытаются оживить!»*

Существует ли два диаметрально противоположных способа реагирования перед лицом трудностей, с которыми нас сталкивает жизнь?

Эта загадка, с которой встречаются медицинские работники, возбуждает мое любопытство. Тем более что незадолго до этого у меня была встреча с Анни, подругой и специалистом по психогипнозису<sup>2</sup>, которая уже начала задаваться теми же вопросами.

Мы говорили о том, что в гипнозе называется «выдерживанием нагрузки». Это понятие отсылает нас к способности выносить испытания, проходить через трудные периоды в

---

<sup>2</sup> Гипноз — это терапевтическая наука о прикосновениях, основанная доктором Францем Вельдманом в 1950 году. Сегодня она особенно популярна при сопровождении беременности и родов, потому что позволяет обоим родителям принимать участие в процессе появления ребенка на свет и чувствовать себя вовлеченными в равной степени.

жизни и решать жизненные задачи, которые имеются у всех нас. Анни связала ее с другой компетенцией, специфичной для конкретного человека. Речь идет о способности открыться жизни, которая выражается в реакции тела пациента на движения терапевта. Она объясняла: *«Отправляясь на поиски тебя в тебе, позволяя открыться и приглашая к тому, чтобы ты смог больше, я обращаюсь к твоей способности выносить нагрузки. Главное здесь не то, что будет сказано. Главное то, что будет жить, и в данный момент воздействие оказывается на каждого, кто вызывает удивление, в первый раз, а затем – кто открывается навстречу чему-либо. Как будто невозможно было сделать по-другому. Разные люди переживают это открытие совершенно по-разному. Для одних оно огромное, для других – крошечное. Но в этом приглашении к существованию всегда есть что-то, что произойдет с каждым».*

В гаптономии выдерживание нагрузки и «жизненная интенциональность» (решение жить по отношению ко всему и вопреки всему) неразрывно связаны. Другими словами, способность преодолевать испытания, отношение к жизни и желание оставаться живыми тесно переплетены.

Решающим фактором, по словам Анни, было то, что выдерживание нагрузки – это не постижимый ресурс. Он не передается генетически и не является результатом воспитания, но находится в распоряжении любого человека, каждый носит его в себе и развивает по-своему. Значит, эта способность – только наша.

Идея написания книги зародилась у меня благодаря тому разговору и вопросам медиков, заданным мне во время учебных курсов, а также всем «персонажам», встреченным мной в течение жизни, и, как сейчас говорят, «силам природы».

Интерес к жизненному импульсу и его мобилизации в моменты жизненных кризисов появился у меня еще в детстве. Так что я чувствую безусловное удовольствие, слыша рассказы о «героической» жизни тех, кто меня окружал. Постепенно в процессе моего обучения этот интерес возрастал, особенно во время проведения учебных курсов. Некоторые разговоры с профессионалами и с моими пациентами, а также собственные исследования убедили меня в том, что отношение к жизни развивается в человеке очень рано. Оно может по-разному мобилизоваться в моменты экзистенциальных кризисов: резкого разрыва отношений, тяжелой болезни, потери работы, траура, несчастных случаев (в широком смысле).

Что влияет на нашу способность преодолевать трудности и на то, насколько легко нам это удастся, вплоть до периода старости и приближающейся смерти? Каковы психические элементы, при которых исключительная мобилизация жизненной энергии находит свой источник?

И сможем ли мы предложить эти элементы тем, кому их недостает? Сможем ли мы, как терапевты, сопровождать этих людей, пока они не обретут потерянную связь с этим ресурсом?

Мой ответ – да. Этим обусловлено мое решение предоставить вам десять необходимых подсказок, которые позволят восстановить связь со своим жизненным импульсом, с принятым нами однажды решением жить, которое продолжает служить нам внутренней силой, пока мы живы.

Я убеждена, что каждый из нас сможет эффективно соединиться с ним, если этого захочет.

В начале исследования моя единственная гипотеза заключалась в следующем: это качество не является врожденным, и ему не учатся, потому что он относится к психической жизни личности. Опрашивая людей, отличающихся выдающейся жизнестойкостью, я все больше замечала, что жизненный импульс действует, как «решение», принятое в самом начале жизни, и поэтому невербальное. Это и объясняет тот факт, что людям, которых я анкетировала, было очень трудно объяснить, как они его приобрели. Чувствуя, что он всегда был их частью, они в этом никогда не сомневались, хотя и путаются насчет того, как было «до» и как стало «после».

Тогда я подумала, что упорство перед лицом жизни действует подобно фильтру, специальным очкам, позволяющим по-особому увидеть разные эпохи жизни, будь они счастливыми

или несчастными. В разговоре с этими людьми я заметила, что они отрицают трудности и ожидают лучшее, что является ресурсом.

В конце концов, я глубоко убеждена в том, что этот ресурс не зависит от принятого в психологии термина «качества первой привязанности» (позже я это объясню подробно). Напротив, он основывается на следующей информации: желанию жить не учатся, и оно не зависит от окружения (то есть от семьи, культуры или образования). Потому что у многих из опрошенных людей, относящихся к категории жизнестойких, начало жизни было трудным.

Честно говоря, я чувствовала, что нет связи между этими данными (качеством полученной в детстве любви и способностью игнорировать трудности) без возможности снова объективно это продемонстрировать.

В своей книге я хочу показать, что мы по-разному наделены влечением к жизни и жизненной динамикой, и помочь вам поработать со своим жизненным импульсом, чтобы улучшить его качество и даже увеличить его количество.

У каждого из нас есть в голове примеры людей, умеющих преодолевать казалось бы непреодолимые препятствия, которые «всегда такими были», и примеры тех, кто только в зрелом возрасте обнаружил в себе эту способность. Тогда как другие люди, на первый взгляд, более уверенные в себе, стабильные, спокойные и компетентные, мучаясь из-за выпавших испытаний, опускают руки.

Эти такие разные люди перед лицом жизненных кризисов иногда оказываются из одного братства, из одной семьи, они получили похожее образование, что ставит перед нами вопрос: как человек приобретает «импульс», как он становится «жизнестойким»? Понятие жизнестойкости не дает полного представления о предмете наших исследований в этой книге.

То, что я называю «жизненным импульсом» для облегчения понимания, скорее должно быть названо «уникальной способностью к выживанию». Действительно, сверх этого жизненного импульса мы имеем все, что нам позволяет развиваться в течение всей жизни. Речь идет об особой способности мобилизовать творческие и эффективные инстинкты выживания и преодоления испытаний.

Понятие жизнестойкости<sup>3</sup> сейчас очень популярно. Термин взят из физики, где он обозначает способность некоторых материалов восстанавливать свою первоначальную форму после воздействия. Его быстро адаптировали к психологии для обозначения способности некоторых людей, по словам доктора Сержа Тиссерона, «вставать на ноги, восстанавливаться после одной, или (часто) больше, чем одной травмы». Этот термин был принят внушительным количеством дисциплин с разной степенью успеха: менеджментом, проектированием, градостроительством и так далее.

Крупные теоретики жизнестойкости во Франции постулируют, что эта способность возникает в основном из качества привязанности младенца, особенно в отношениях с матерью.

Значит, чтобы стать жизнестойким, до травмы ребенок должен был обладать некоторой эмоциональной стабильностью.

Но эмоциональная безопасность – это не жизненный импульс. Это – ключ к нашей цели. Исключительная способность преодолевать трудности не зависит ни от качества нашего воспитания, ни от надежности или ненадежности нашей эмоциональной сферы... И это хорошая новость!

Итак, меня интересовало, каким образом динамика отношений и многостороннего окружения человеческого существа, с момента зачатия, задействуются, чтобы сформировать жизненный импульс. И особенно я искала, что общего имеют люди, обладающие «импульсом», – такие же, как вы и я, но у которых это качество необыкновенно развито. Моей целью было,

---

<sup>3</sup> Жизнестойкость — дословно «упругость». – Примеч. пер.

чтобы как можно больше людей получили пользу, выбрав следовать этому импульсу на своем жизненном пути.

Я опросила около тридцати человек, «свидетельствовавших об импульсе», и сохранила двадцать пять наиболее убедительных рассказов. Все это истории жизнестойких людей, прошедших в жизни через тяжелейшие испытания, о которых окружающие отзывались, как об имеющих жизненную силу для преодоления любых трудностей.

Полученный материал я проанализировала, чтобы посмотреть, есть ли у этих людей личное объяснение их уникальности, и относится ли к этому их обычное психологическое функционирование.

Статистический анализ дискурса позволил установить в высшей степени целостность их психической жизнедеятельности (от 90 до 95 %), в значительной степени – общие черты и сходную жизнедеятельность, которые мы представим во второй части этой книги в форме десяти подсказок для восстановления после испытаний.

Психологический анализ людей, обладающих жизненным импульсом, заставляет думать, что возникновение такой жизнедеятельности является сравнительно ранним (до появления речи). Это затрудняет его интеллектуализацию и вербализацию переживающими его людьми: что-то вроде «решения жить», принимаемого без слов.

## **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.