

❖ Предисловие переводчика ❖

Бывают такие жизненные ситуации, когда почва уходит из-под ног. Кто-то обращается к Богу, кто-то к алкоголю и прочим «утешителям». А можно обратиться к книге, которую вы держите в руках. Ее авторы — известный психолог Элизабет Кюблер-Росс и эксперт в области смерти и переживания горя Дэвид Кесслер. Они собрали и обобщили опыт, который мудрая Жизнь преподает нам в форме уроков: о любви и счастье, о потерях и чувстве вины, о прощении и согласии, об убегающем времени и страхе. Эти уроки жизни — в исповедях людей, в том числе и одного из авторов — Элизабет Кюблер-Росс, подводящих итоги прожитых лет на пороге смерти.

Как и другие работы Элизабет, книга стала бестселлером во всем мире, но в России, к сожалению, не издавалась. «Уроки жизни» меня потрясли искренностью, глубиной и пронзительной простотой. Поэтому я начала ее переводить для близких — мамы, взрослеющих детей, друзей-подруг. Все настоятельно убеждали меня обратиться в издательство, так как эта книга необходима каждому...

Книга непростая для чтения. Она переворачивает сознание и заставляет думать. Для россиян «Уроки жизни» особенно актуальны: наша страна постоянно проверяет нас на прочность. Кто-то способен выстоять, а кто-то — ломается. Особенно книга нужна тем, кто прожил жизнь, накопив горечь обид и разочарований, а также тем, кто только начинает искать свой жизненный путь. Всем, кто не понял Библию и даже вместо нее — тем, кто выбрал свой путь познания жизни. Книга не имеет никакого отношения к религии, хотя учит тому же, но на примерах не святых, а обычных людей, живущих рядом с нами.

«Уроки жизни» помогут достойно выдержать испытания, выйти из тупиковой ситуации, увидеть мир во всей его красе и начать жить в полную силу. Как это случилось со мной и многими другими.

Юлиана Ким

ЭЛИЗАБЕТ КЮБЛЕР-РОСС
ДЭВИД КЕССЛЕР

ЖИВИ СЕЙЧАС!



*Уроки жизни от людей,
которые видели смерть*



Москва
2016

УДК 159.9
ББК 88.3
К99

Dr. Elisabeth Kübler-Ross and David Kessler

LIFE LESSONS

Two Experts on Death and Dying Teach Us
About the Mysteries of Life and Living

Copyright © 2001 by The Elisabeth Kübler-Ross
Family Limited Partnership and David Kessler, Inc.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced
or transmitted in any form or by any means, electronic
or mechanical, including photocopying, recording or by
any information storage or retrieval system, without permission
in writing from The Barbara Hogenson Agency, Inc.

Перевод с английского Ю. Ким

Кюблер-Росс, Элизабет.

К99 Живи сейчас! Уроки жизни от людей, которые
видели смерть / Элизабет Кюблер-Росс, Дэвид
Кесслер ; [пер. с англ. Ю. Ким]. — Москва : Из-
дательство «Э», 2016. — 288 с. — (Книги, о ко-
торых говорят).

ISBN 978-5-699-91042-7

Как жить, чтобы потом ни о чем не жалеть? Каждый из нас в какой-то момент задается этим вопросом. К сожалению, многое из того, что действительно имеет значение, мы видим только задним числом. Известные психологи Элизабет Кюблер-Росс и Дэвид Кесслер сформулировали правила, которые мы должны знать, чтобы жить полной жизнью. Они о любви и счастье, о потерях и чувстве вины, о прощении и согласии, об убегающем времени и страхе. Эти уроки — опыт жизни сотен людей, подводящих итоги прожитых лет на пороге смерти. И потому они бесценны.

УДК 159.9
ББК 88.3

© Ким Ю., перевод на русский
язык, 2016

© Оформление.

ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-699-91042-7

Что вы узнаете из этой книги



- ❖ В чем состоят главные уроки жизни? — *см. Предисловие.*
- ❖ Как наслаждаться несовершенствами жизни? — *см. Главу 1.*
- ❖ Как осознание себя помогает победить смертельный недуг? — *см. Главу 1.*
- ❖ Что такое «условная любовь»? — *см. Главу 2.*
- ❖ Почему не надо бояться безответной любви? — *см. Главу 2.*
- ❖ Что такое любовь к себе: великий эгоизм или выражение любви к миру? — *см. Главу 2.*
- ❖ Как отношения с самим собой влияют на взаимоотношения с миром? — *см. Главу 3.*
- ❖ Откуда берутся «неправильные» люди и чему они учат «правильных»? — *см. Главу 3.*
- ❖ Почему потери названы авторами «главным предметом в программе жизни»? — *см. Главу 4.*
- ❖ Как очертить личностные границы и научиться бдительно их охранять? — *см. Главу 5.*
- ❖ Как прожить один счастливый день? — *см. Главу 5.*

- ❖ Где черпать душевные силы: в активной борьбе с обстоятельствами или в смиренном их принятии? — *см. Главу 5.*
- ❖ Почему в одних и тех же трагических обстоятельствах один погибает, а другой остается жить? — *см. Главу 6.*
- ❖ Почему жизненно важно вовремя избавляться от чувства вины? — *см. Главу 6.*
- ❖ Как простить себя и перестать осуждать других? — *см. Главу 6.*
- ❖ Надо ли знать конечную точку своего жизненного пути? — *см. Главу 7.*
- ❖ Что это значит: жить «здесь и сейчас»? — *см. Главу 7.*
- ❖ Чем страх смерти отличается от страха жизни? — *см. Главу 8.*
- ❖ Когда злость бывает полезной? — *см. Главу 9.*
- ❖ Вся жизнь — игра; правильно ли жить играючи? — *см. Главу 10.*
- ❖ Чем отличается терпение от смирения и пассивного принятия обстоятельств? — *см. Главу 11.*
- ❖ В каких случаях не нужно влиять на ситуацию, «плывя по воле волн»? — *см. Главу 12.*
- ❖ Почему так важно вовремя «отпустить» свою боль? — *см. Главу 13.*
- ❖ Как сбросить бремя чужой вины? — *см. Главу 13.*
- ❖ Как увидеть в обидевшем вас человеке себя? — *см. Главу 13.*
- ❖ Как не проморгать собственную счастливую жизнь? — *см. Главу 14.*

*Сильвии Анне,
моей первой внучке —
подарку моей дочери Барбары*

ЭЛИЗАБЕТ

*Моим сыновьям
Ричарду и Дэвиду*

ДЭВИД

Благодарности авторов



Джозефу, благодаря которому стало возможным написать еще одной книге. Анне, присматривавшей за хозяйством, что позволило мне оставаться дома, а не переезжать в лечебницу. Моим детям Барбаре и Кеннету — за заботу и поддержку.

ЭЛИЗАБЕТ

Первое и главное — глубокая признательность тебе, Элизабет, за привилегию быть соавтором этой книги. Твоя мудрость, искренность и дружеское отношение стали для меня главной опорой в жизни. Благодаря Эл Лоумэн из Authors and Artists — за веру в важность этой работы. Ваши советы, поддержка и дружелюбие — настоящий подарок.

Выражаю благодарность Каролин Саттон из издательского дома Simon & Schuster — за

ЖИВИ СЕЙЧАС!

вдохновение, внимание и мастерское редактирование. Благодарю также Элейн Чейсон, кандидата наук; В.Дж. Дилворт, Барри Фокса, Линду Хюитт, Кристофера Лэндона, Марианну Уильямсон, Шарлотту Пэттон, Берри Перкниса, Тери Риттера, медбрата; Джо Тэйлора, Джеймса Томса, доктора медицинских наук, и Стива Юрайба, семейного психолога. Каждый из вас внес свою лепту в создание этой книги.

Дэвид

Оглавление



<i>Предисловие к юбилейному изданию</i>	13
<i>Обращение Элизабет</i>	18
<i>Обращение Дэвида</i>	20
<i>К читателям</i>	23
Глава 1 ПОДЛИННОСТЬ	24
Глава 2 ЛЮБОВЬ	50
Глава 3 ВЗАИМООТНОШЕНИЯ	79
Глава 4 ПОТЕРИ.....	89
Глава 5 СИЛА	115
Глава 6 ВИНА.....	128

ЖИВИ СЕЙЧАС!

Глава 7	
ВРЕМЯ.....	143
Глава 8	
СТРАХ.....	158
Глава 9	
ЗЛОСТЬ.....	178
Глава 10	
ИГРА.....	195
Глава 11	
ТЕРПЕНИЕ.....	211
Глава 12	
СОГЛАСИЕ.....	224
Глава 13	
ПРОЩЕНИЕ.....	242
Глава 14	
СЧАСТЬЕ.....	252
<i>Последний урок.....</i>	<i>266</i>
<i>Путеводитель для читателей этой книги (от издателей).....</i>	<i>274</i>
<i>Руководство для дальнейших размышлений.....</i>	<i>278</i>
<i>Книги Элизабет Кюблер-Росс и Дэвида Кесслера.....</i>	<i>284</i>

Предисловие к юбилейному изданию



Когда в компании Scribner сказали, что выпустили юбилейное издание «Уроков жизни», я подумал о том, как гордилась бы этим соавтор книги — Элизабет Кюблер-Росс, которой не стало летом 2004 года.

Я сомневался, будет ли книга востребована вообще — и станет ли нужной сейчас. Ведь она повествует о том, как проживать каждый момент жизни в полную силу — со знанием того, что мы не вечны.

«Уроки жизни» спрашивают: «Так ли я хотел провести свою жизнь?» Прошли годы, и все, кажется, ускорилося: мы делаем больше, движемся быстрее, списки дел становятся длиннее; все более сложно угнаться за самими собой. По мере взросления спрашиваем себя: «Если бы я продолжал делать то, чем занимаюсь сейчас, желал бы продолжить это? Или мне хочется иметь

высокое качество жизни, быть любимым и умиротворенным?»

Написано бесчисленное количество книг о том, как прожить лучшую жизнь; но эта — особенная. В ней — личное видение, которое мы приобрели, сидя рядом с умирающими. Мы учились тому, как выглядит жизнь, когда находишься на грани смерти. И поняли: самое важное — то, о чем сожалеешь, что хотел бы изменить. Эта последняя правда, возможно, и есть ключ к тому, как прожить счастливую жизнь.

Мы пытаемся поймать ускользающие ответы на вопрос о сущности бытия, поэтому из всех написанных мною книг «Уроки жизни» до сих пор вызывают наибольший интерес. Сейчас, годы спустя, я счастлив, что книга собрала клубы читателей по всему миру и вырастила целое поколение новых читателей. Многим пришлось по душе глава «Взаимоотношения». Люди говорили, что не задумывались о любви в подобном ключе. Признавались, что у них кардинально изменилось отношение к деньгам после прочтения главы о финансах. Некоторые рассказывали, что глава «Подлинность» помогла

открыть их собственную природу, а книга в целом подтолкнула к стремлению развиваться — и позволила подняться на несколько ступеней вверх.

Это — наше с Элизабет видение, которым мы поделились в «Уроках жизни». Хочу признаться: пока работал над книгой, не подозревал, насколько сам нуждаюсь в этих уроках.

Каждый из нас хоть раз сталкивался с собственной слепотой; что касается меня, подобное случилось, когда я заканчивал главу «Игра», писал о том, как важно отвлекаться от дел. В выходной занялся редактированием написанного Элизабет, в частности, писал о развлечениях, когда мой племянник Джеффри позвал перекусить и вместе посмотреть фильм. «С удовольствием, но у меня нет времени», — ответил я.

«Как насчет того, чтобы просто поесть?» — спросил он, но у меня не было времени и на это.

«Может, по чашечке кофе?»

Я объяснил, что редактирование сейчас — главное. Пока вели диалог, он спросил: «Что за главу ты редактируешь?»