Северный ветер

# Один вопрос — тысяча судеб

## Что Вы считаете самым важным открытием своей жизни?

### Зачем мы собираем эти истории

В каждой жизни бывает открытие, о котором редко выпадает случай рассказать. Иногда мы помним точный день, когда изменили своё мнение о чём-то важном. Иногда только годы спустя понимаем, чему нас научили человек, работа или потеря.

В проекте «Один вопрос — тысяча судеб» мы обращаемся к людям разных стран, поколений и профессий с одним и тем же вопросом. Из ответов складывается международная многоязычная литературная антология. В ней будут звучать голоса людей, которые в обычной жизни могли бы никогда не встретиться.

Нам важно сохранить интонацию каждого рассказа и обстоятельства, в которых произошло открытие. Если вы помните, что сказали вам в тот день, что увидели или как изменилось ваше решение, эти подробности помогут читателю понять ваш ответ.

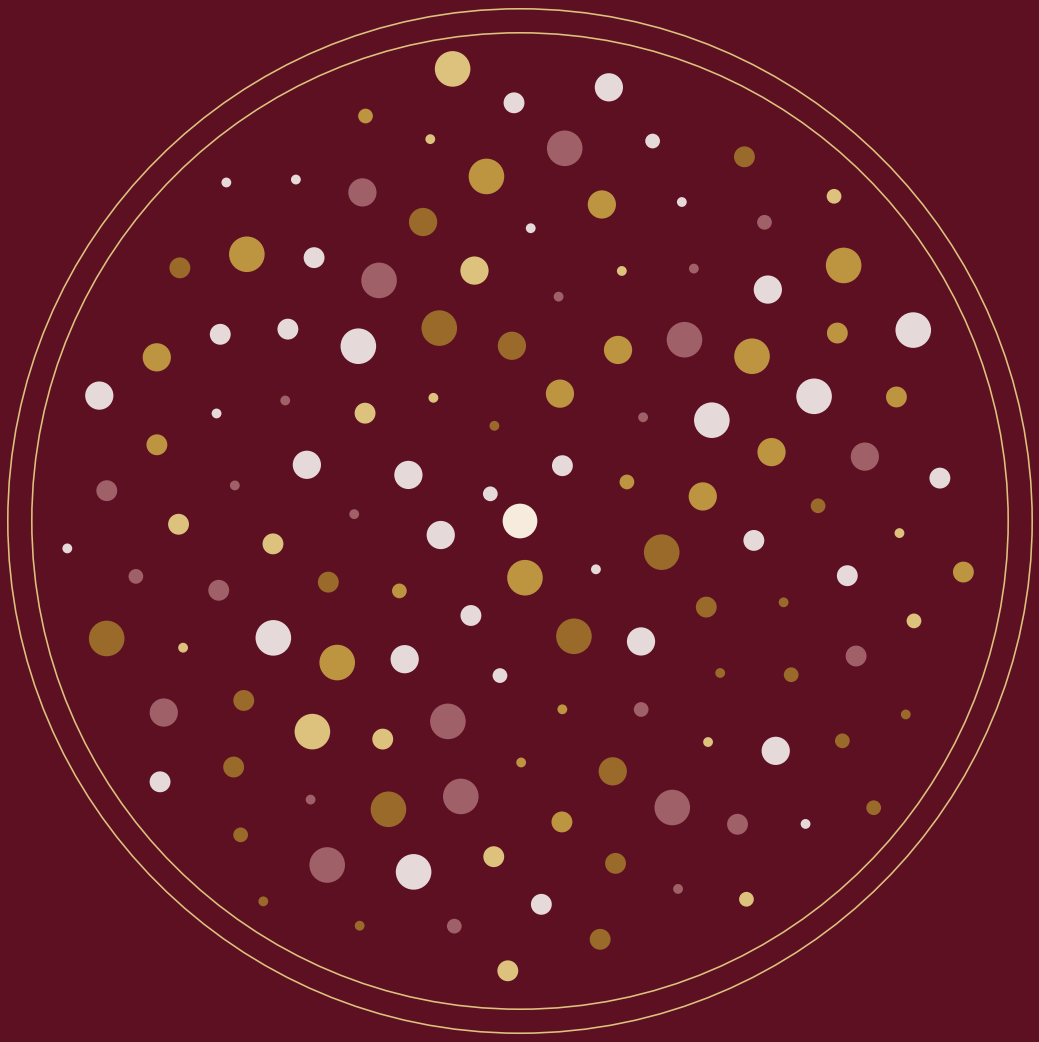
### Как принять участие

Пришлите ответ на severnyjveter56@gmail.com. Это может быть несколько предложений, воспоминание или короткое эссе. Если хотите, укажите, как к вам обращаться и из какого вы города или страны.

Участие бесплатное. Мы опубликуем ваш ответ только с вашего согласия.

Исраэль Белкин, основатель издательства «Северный ветер»

ГЛОБАЛЬНЫЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ПРОЕКТ



# ГЛАВНОЕ, ЧТО Я ПОНЯЛ В ЖИЗНИ

*Голоса со всего мира*

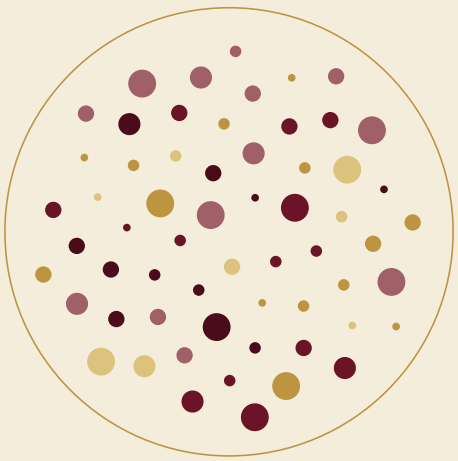
СЕВЕРНЫЙ ВЕТЕР

# В каждой жизни есть открытие

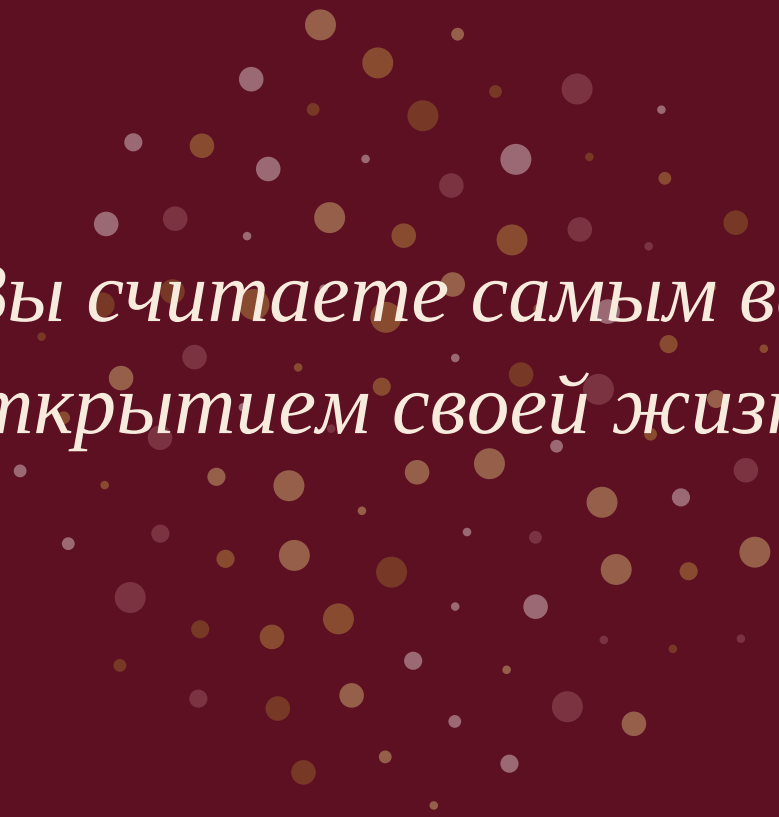
Никто не проходит через мир неизменным. Где-то между детской кухней и поздним вечерним подведением итогов каждый человек наталкивается на то, что меняет его взгляд: на фразу, которая наконец обретает смысл, на утрату, научившую тому, чему не научит ни одна лекция, на тихую доброту, переставляющую местами всё, что казалось важным.

Такое знание редко встречается в книгах. Оно достаётся медленно и дорогой ценой и чаще всего остаётся несказанным: его проносят из одного дня в другой и в конце концов уносят из мира совсем.

Эта антология создана, чтобы сохранить его. Мы собираем самые важные личные открытия людей разных поколений, культур и стран — их собственными словами, чтобы то, чему научила жизнь, могло пережить саму жизнь.



# Один вопрос. Тысячи судеб.



*Что Вы считаете самым важным открытием своей жизни?*

У этого вопроса нет неправильного ответа. Ребёнок и мудрец, хирург и моряк, верующий и сомневающийся могут ответить на него честно, и два ответа никогда не совпадут. Он не требует ни регалий, ни доказательств — только того, чему научила жизнь.

Поэтому он способен собрать на одной странице таких разных людей: он достаточно мал, чтобы на него мог ответить каждый, и достаточно велик, чтобы никто не смог его исчерпать.

# Голоса без границ

Антология уже началась. Четыре человека дали свои ответы, а приглашения отправляются людям из всех уголков мира и из всех сфер жизни. Все голоса прозвучат на равных.


I Духовные лидеры

II Писатели и поэты

III Философы

IV Психологи

V Учёные и исследователи

VI Деятели искусства и культуры

VII Все поколения, молодые и старые

VIII Люди, чьих имён мир никогда не слышал


---

ПЕРВЫЕ ГОЛОСА

Эллен Лангер · Дэн Ариели · Джеймс Холлис
Роман Гринфельд

*Известность не делает человеческий опыт ценнее. У каждого искреннего ответа есть своё достоинство.*




# Эллен Лангер

США · ПСИХОЛОГ

Профессор психологии Гарвардского университета, известная исследованиями осознанности. Её работа задаёт вопрос: насколько многое из того, что мы считаем незыблемым, — всего лишь привычка.

ОТВЕТ

*Не верьте всему, что вы знаете*

# Не верьте всему, что вы знаете

Не знаю, есть ли у меня на него окончательный ответ, но вот мысль, которая приходит мне на ум чаще всего.

Почти всё, что я считала постоянным и неизменным, на самом деле таковым не являлось. Моё тело, мои возможности, то, что я знала как «истину», то, что казалось старым, молодым или невозможным. Этот список можно продолжать бесконечно. Всё это было лишь продуктом нашей культуры, который мы перестали подвергать сомнению, как только усвоили его в процессе социализации.

Это понимание пришло ко мне с течением времени. Я испробовала многое. В какой-то момент я осознала, что люди продолжают делать что-то по привычке даже тогда, когда это давно утратило смысл, и сами не замечают этого. Я и сама так делала. Мы не были глупыми — мы просто в какой-то момент решили, что это правда, и больше никогда этого не оспаривали. Я стала называть это бездумностью (mindlessness). Когда вы замечаете новое, вы проявляете осознанность (mindfulness). Всё так просто.

Как только вы это осознаете, многое из того, что казалось незыблемым, становится изменчивым и пластичным. Медицинские диагнозы, к примеру, превращаются из пожизненного приговора в предмет для исследования. Ограничения становятся вопросами. Событие не имеет значения до тех пор, пока мы сами не решим, каков его смысл.

Временами я всё ещё проявляю бездумность и буду проявлять её до конца жизни. Но осознание того, что мир не статичен — и я тоже не статична, — оказало на мою жизнь более важное влияние, чем любое другое сделанное мною открытие. Не верьте всему, что вы знаете.

*Редакционный перевод с английского текста автора. Вступительные любезности опущены. Статус авторского согласования уточняется перед публикацией.*




# Дэн Ариели

ИЗРАИЛЬ · США · ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ЭКОНОМИСТ

Психолог и специалист по поведенческой экономике, автор книги «Предсказуемая иррациональность». Он изучает, почему люди выбирают именно так и почему их выбор так часто расходится с ожиданиями.

ОТВЕТ

*Моя полуборода*

# Моя полуборода

Я хочу рассказать вам о личном эксперименте, который я никогда не планировал, но который меня многому научил. Он начался случайно, без какого-либо замысла, но в итоге открыл мне глаза на то, как мы следуем общепринятым нормам, полагаемся на интуицию, мыслим сиюминутными категориями в ущерб долгосрочным и в целом о наших слепых зонах.

Как вы, возможно, знаете, много лет назад я получил тяжелейшие ожоги, и большая часть моего тела покрыта шрамами, включая правую сторону лица. Поэтому волосяной покров на правой стороне лица у меня просто не растёт. Большую часть жизни решение казалось очевидным: я брился. Бритьё делало меня менее асимметричным, а выглядеть менее асимметричным казалось абсолютно разумным желанием. На самом деле на симметрии делался огромный акцент. Дошло до того, что примерно через четыре года после травмы один из врачей ожогового отделения предложил мне сделать татуаж щетины на правой стороне лица, чтобы она совпала с чёрными точками на левой. Я не согласился на эту процедуру, но сам факт показывает, насколько сильным было давление в пользу симметрии и стремления «быть как все». Оно исходило отовсюду: от врачей, от общества и от меня самого.

Затем, несколько лет назад, я отправился в месячный поход и, соответственно, не брился целый месяц. Вернувшись домой и взглянув в зеркало, я увидел странную картину: густая борода на левой стороне лица и абсолютно гладкая кожа на правой. Полуборода. Мне это не понравилось. Выглядело это странно. Я был уверен, что сбрею её и вернусь к привычному ритуалу.

Но я подумал: я ведь специалист по социальным наукам и, скорее всего, больше никогда в жизни не буду ходить с полубородой. Так почему бы не оставить её как временный сувенир из похода и опыт, из которого можно что-то извлечь за эти несколько недель?

В тот период я опубликовал несколько постов в социальных сетях на совершенно отвлечённые темы, и тут произошло нечто неожиданное. Люди стали писать мне письма со словами благодарности за мою полубороду. Почему? Это были люди, которые боролись с собственными травмами и увечьями; люди, которые чувствовали, что каждый день тратят на попытки что-то скрыть. Например, одна женщина за шестьдесят написала, что попала в аварию в семнадцатилетнем возрасте и с тех пор ни разу не надевала юбку. Теперь же, по её словам, она собиралась попробовать. Моя соседка оставила записку в почтовом ящике о том, что в молодости сильно обожгла правую руку и всегда носила только длинный рукав. Теперь она попробует надеть футболку с коротким рукавом.

Я не стал говорить этим людям, что моя полуборода была случайностью. Они увидели в этом манифест уверенности; я же знал, что это просто сувенир и личный эксперимент. Но если люди находили в этом утешение и если кто-то из них благодаря этому становился чуточку смелее, я решил, что сохраню её ещё ненадолго — как своего рода общественное служение.

А затем, где-то на четвёртый месяц, произошло самое странное, и на этот раз — со мной самим. В какой-то момент я осознал, что стал по-другому относиться к собственным шрамам и своей травме. У меня много шрамов, боль, ограниченность в движениях и части тела, которые просто плохо работают. На протяжении десятилетий наш уклад был таким: я и моя травма, две стороны в состоянии хрупкого перемирия. А теперь мы каким-то образом стали ближе, почти подписали мирный договор. Травма стала частью моей истории, а не тем, против чего моя история была направлена.

Вот как я это объясняю. Представьте человека вроде меня, который бреется. Каждое утро я просыпался гладким с одной стороны и с щетиной с другой, и сам акт бритья был актом сокрытия. Каждое божье утро я безмолвно соглашался с утверждением, что мне нужно быть менее асимметричным. Это было то же самое ежедневное согласие, которое молча принимали писавшие мне люди, когда тянулись к одежде, призванной скрыть их увечья. Когда я перестал бриться, я перестал следовать социальному коду симметрии. И оказалось, что этот отказ был не просто гигиеническим решением. Это был акт принятия, и его эффект распространился глубоко внутрь меня, далеко за пределы моего лица.

Если бы за десять лет до этого вы спросили меня, каково это — ходить с полубородой, я бы ответил, что это ужасно. И был бы отчасти прав. Первый день с полубородой действительно неприятен. Люди задают вопросы. Дети тычут пальцем. Иногда смеются. Первый день — это именно те краткосрочные социальные издержки, избегать которых наш мозг обучен с филигранной точностью. Но у меня не было ни малейшей интуиции относительно четвёртого месяца.

Со временем издержки оказались меньше и короче, чем я предсказывал, а долгосрочная выгода была абсолютно невидимой с той точки, где я стоял на старте. В этом и заключается суть многих наших выборов: страх краткосрочных последствий застилает нам взор, а долгосрочные выгоды остаются скрытыми. Главный вопрос, который я хочу вам оставить: каковы ваши «полубороды»? Что вы делаете или избегаете делать из-за страха сиюминутных издержек, даже не догадываясь о долгосрочном благе?

Иррационально Ваш, Дэн

---

*Редакционный перевод с английского текста автора. Статус авторского согласования уточняется перед публикацией.*




# Джеймс Холлис

США · ЮНГИАНСКИЙ АНАЛИТИК

Юнгианский аналитик, автор книг и психотерапевт, живёт в Вашингтоне. Учился в Институте К. Г. Юнга в Цюрихе.

ОТВЕТ

*Чему я научился*

# Чему я научился

Возможно, самое важное из того, чему я научился, открывалось мне на протяжении нескольких десятилетий, на разных континентах и на разных этапах жизни, но эти открытия глубоко связаны между собой.

Ребёнком я любил размышлять о тайнах космоса, социальных проблемах и вызовах нашего индивидуального пути. Будучи неопытным второкурсником, я с энтузиазмом записался на свой первый курс по философии, полагая, что получу ответы на свои вопросы. Ведь кто более квалифицирован давать столь глубокие прозрения, как не великие философы? Но, к моему разочарованию, по мере изучения великих мыслителей прошлого я приходил во всё большее замешательство. Вместо того чтобы давать ответы, они лишь порождали новые вопросы.

Этот процесс неожиданно достиг кульминации, когда перед нашим классом выступил приглашённый профессор, только что вернувшийся из дзэн-монастыря в Японии. Во время его рассказа что-то во мне изменилось навсегда.

Во-первых, он рассказал, как каждому послушнику давали коан — парадоксальную загадку для медитации. Профессор признался, что спустя год он был ни на шаг ближе к разгадке коана, чем в первый день. И у меня внутри всё оборвалось: если этот умный человек не смог разгадать это за год, на что надеяться мне?

Во-вторых, он упомянул выводы квантовой физики: частица может занимать две разные орбиты, не пересекая расстояние между ними. Для меня это казалось невозможным — не потому, что я был физиком, а потому, что в средней школе меня «окончательно» научили тому, как устроена модель атома.

Из той лекции Хьюстона Смита я вынес три главных урока: мне пришлось заменить юношескую жажду определённости способностью жить с большими вопросами; я понял, что не следует слепо привязываться к общепринятым моделям; и я осознал разницу между ремеслом и призванием (vocation).

Второй этап открытий нагнал меня уже в зрелые годы, во время обучения в Институте Юнга в Цюрихе. В ходе личного анализа я пришёл к тревожному выводу: очень многие из моих жизненных стратегий, целей и паттернов поведения были всего лишь адаптацией к случайным жизненным обстоятельствам, а не исходили из моего внутреннего ядра.

Мне пришлось столкнуться с парадоксальным фактом: то, кем мы становимся — даже наши самые «успешные» маски, — превращается в главное препятствие для того, что наша психика жаждет выразить через нас. Моим поведенческим сценарием управляло «адаптивное Я», создававшее глубокий внутренний раскол.

Иронично, но знание, обретённое на этих этапах, не возвышает эго, а смиряет его. Вместо того чтобы служить тревожному стремлению эго к контролю, подлинное требование жизни состоит в том, чтобы периодически отпускать то, что мы якобы поняли, и открыться неисчерпаемой тайне бытия, в которую мы все погружены.

---

*Редакционный перевод с английского текста автора. Статус авторского согласования уточняется перед публикацией.*




# Роман Гринфельд

ИЗРАИЛЬ · СЕМЕЙНЫЙ ВРАЧ

Семейный врач из Кирьят-Шмоны, 77 лет. Большую часть жизни он помогает людям сохранять здоровье. Он не называет одного великого открытия: главным событием для него остаётся сама жизнь.

ОТВЕТ

*Сама жизнь*

# Сама жизнь

Вы знаете, я никогда не задумывался над тем, какое открытие было самым главным в моей жизни. Наверное, потому, что у меня такого открытия просто не было.

Я прожил 77 лет. Это немало. За эти годы произошло столько всего, что невозможно ни перечислить, ни даже вспомнить. Были важные события, были счастливые дни, были тяжёлые времена. Что-то получалось, что-то нет. Иногда казалось, что жизнь меняется навсегда, а проходило время — и выяснялось, что она просто продолжается.

И вот вы спрашиваете, какое открытие было самым главным.

Я не знаю.

Может быть, потому, что не считаю жизнь соревнованием, в котором обязательно нужно прийти к какому-то результату. Или путешествием, в конце которого человек должен непременно найти ответ на главный вопрос.

Мы живём. Вот, собственно, и всё.

И, по-моему, это уже очень много.

Я врач. Большую часть своей жизни я занимаюсь тем, что помогаю людям сохранять здоровье. Ко мне приходят самые разные люди. Молодые и старые, уверенные в себе и растерянные, спокойные и испуганные. У каждого свои заботы, свои надежды, свои представления о том, что в жизни важно.

Когда человек здоров, он редко думает о том, какое это счастье — просто проснуться утром, встать с постели, выйти из дома, заняться привычными делами. Всё это кажется естественным.

А потом что-то случается. Болезнь, боль, неожиданная слабость. И то, что ещё вчера не имело никакой цены, вдруг становится самым дорогим.

Возможность спокойно дышать. Пройти несколько шагов. Хорошо выспаться. Пообедать с близкими. Не испытывать боли.

Врач видит это постоянно.

И, наверное, поэтому мне трудно согласиться с тем, что в жизни обязательно должно быть какое-то одно великое открытие.

Я видел людей, которые добивались многого, но не были счастливы. И видел других, у которых, казалось бы, ничего особенного не происходило, однако они умели радоваться самым простым вещам.

Конечно, я не могу утверждать, что одни прожили жизнь правильно, а другие неправильно. Да и кто вообще имеет право это решать?

С возрастом начинаешь осторожнее относиться к таким суждениям.

В молодости многое кажется окончательным. Думаешь, что уже понял людей, разобрался в себе, знаешь, что хорошо и что плохо. Потом жизнь постепенно показывает, насколько всё сложнее.

Человек, которого ты считал слабым, неожиданно проявляет удивительное мужество. Тот, кого привык считать сильным, оказывается совершенно беспомощным перед обыкновенной житейской бедой.

Иногда люди удивляют тебя своей добротой. Иногда — жестокостью. А чаще всего и то и другое каким-то непостижимым образом уживается в одном человеке.

И чем больше ты наблюдаешь, тем меньше хочется делать окончательные выводы.

Я не знаю, стал ли я мудрее за эти годы. Возможно, просто привык к тому, что не на каждый вопрос существует ответ.

Врачебная профессия вообще учит некоторой скромности.

Ты можешь многое знать, многое уметь, иметь большой опыт. Но всегда найдётся ситуация, в которой этого окажется недостаточно.

Иногда ты делаешь всё правильно, а результат оказывается не таким, как хотелось бы. Иногда человек выздоравливает быстрее, чем ты предполагал. Иногда обычный разговор приносит ему не меньше облегчения, чем назначенное лечение.

И постепенно начинаешь понимать, что перед тобой не просто пациент с определённой болезнью, а человек со своей жизнью.

У него есть семья, воспоминания, страхи, привычки. Есть вещи, о которых он никому не рассказывает. Есть прошлое, которое ты никогда не узнаешь.

Ты видишь лишь небольшую часть его судьбы.

Наверное, это относится и ко всем нашим отношениям с людьми. Мы встречаемся, разговариваем, иногда проводим вместе много лет, но всё равно знаем друг о друге далеко не всё.

А ведь каждый человек проживает целую жизнь. Единственную, неповторимую.

Когда мне было двадцать лет, семьдесят семь казались чем-то невероятно далёким. Люди такого возраста представлялись почти стариками из другого мира.

Теперь мне самому семьдесят семь.

И я не могу сказать, что внутри ощущаю себя совершенно другим человеком. Конечно, возраст напоминает о себе. Есть вещи, которые раньше давались легко, а теперь требуют усилий. Приходится считаться с ограничениями, которых прежде не замечал.

Но интерес к жизни никуда не исчезает.

По-прежнему хочется узнавать что-то новое. Общаться с людьми. Читать, думать, спорить. Иногда просто посидеть в тишине.

Меняется отношение ко времени.

В молодости кажется, что впереди его бесконечно много. Можно что-то отложить, куда-то не поехать, с кем-то не встретиться. Потом успеешь.

А потом обнаруживаешь, что некоторые встречи уже невозможны. Какие-то разговоры так и не состоялись. Некоторые слова остались несказанными.

И всё-таки я не хотел бы превращать это в печальный рассказ о старости.

Потому что жизнь состоит не только из потерь.

Она продолжается, пока мы живём.

В ней по-прежнему происходят неожиданные встречи, маленькие радости, открытия, которые мы даже не называем открытиями.

Иногда хороший день — это просто хороший день. Не нужно искать в нём какой-то особенный смысл.

Мне кажется, мы вообще слишком часто пытаемся подвести итоги собственной жизни. Словно она представляет собой бухгалтерскую книгу, где нужно подсчитать достижения, ошибки, приобретения и потери.

Но разве можно так подсчитать жизнь?

Как оценить обычный разговор с близким человеком? Или день, когда ничего особенного не произошло, но тебе было хорошо? Или годы, которые кажутся похожими один на другой, а потом выясняется, что именно они и составляли самое важное?

В памяти остаются странные вещи.

Иногда забываешь событие, которое когда-то считал чрезвычайно значительным, но прекрасно помнишь какой-нибудь совершенно обычный вечер. Свет в окне. Чей-то голос. Слова, сказанные много лет назад.

Почему именно это сохранилось?

Не знаю.

И не думаю, что обязательно должен знать.

Вы спрашиваете меня о самом важном открытии моей жизни.

Я мог бы, наверное, подобрать красивый ответ. Сказать, что главное — любовь, семья, здоровье, работа, доброта или умение понимать людей.

Всё это действительно важно.

Но почему я должен выбрать что-то одно?

Разве можно отделить любовь от жизни? Работу от жизни? Радость от огорчений? Удачи от ошибок?

Ведь всё это и есть жизнь.

И я не хотел бы объявлять какую-то одну её часть главной, а остальные второстепенными.

Я не знаю, сколько мне ещё предстоит прожить. Никто этого не знает, даже врач.

Но пока жизнь продолжается, она остаётся для меня интересной.

Не каждый день бывает хорошим. Не всё получается. Не всегда хватает сил и терпения. Бывают тревоги, разочарования, усталость.

И всё-таки утром наступает новый день.

Ты просыпаешься и понимаешь, что можешь прожить его.

Встретить кого-то. Услышать что-то неожиданное. Сделать полезное дело. Увидеть знакомое место, которое почему-то сегодня выглядит иначе.

Может быть, ничего замечательного не случится.

Но это будет ещё один день твоей жизни.

И разве этого мало?

Поэтому я не могу назвать какое-то одно открытие самым большим.

У меня его не было.

И я не чувствую, что чего-то из-за этого лишился.

Если вы спрашиваете меня, что было главным событием моей жизни, я отвечу: сама жизнь.

Не отдельный день, не достижение, не встреча, не открытие.

Всё вместе.

Все семьдесят семь лет.

И всё, что ещё впереди.

---

*Литературная редакция на основе устного ответа. Ожидает согласования участника.*

# Ваши слова. Ваш голос.

I

## Участие совершенно добровольно.

Вас приглашают, но ни к чему не обязывают. Участвовать ли и когда — решать только Вам.

II

## Ответ может быть любой длины.

Напишите одно предложение или много страниц. Нет ни минимума, ни максимума, ни формы, которой должен соответствовать Ваш ответ.

III

## Ничего не публикуется без Вашего согласия.

Ваши слова появятся в книге только с Вашего разрешения и только после того, как Вы увидите и одобрите окончательный текст.

*Книгу честных голосов можно построить только на доверии.*

# Книга без границ

Мы надеемся издать антологию на семи языках, чтобы каждый голос могли прочитать люди, живущие далеко от того места, где он прозвучал, — на языке, который им ближе всего.




*Это планируемые издания. Договоры об издании пока не заключены.*

# Для нас было бы честью услышать Ваш ответ

*Дорогой друг!*

Если этот вопрос остался с Вами, мы будем рады узнать Ваш ответ. Это может быть одно предложение или много страниц, написанных Вашими словами и в удобное для Вас время.

Всё, чем Вы решите поделиться, будет прочитано с вниманием и встречено с уважением. Для нас было бы честью дать Вашему голосу место среди других и донести то, чему научила Вас жизнь, до читателей по всему миру.

Четыре голоса уже ответили. Мы были бы рады, если бы к ним присоединился Ваш.

*Исраэль Белкин*

Основатель и издатель

ГЛОБАЛЬНЫЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ПРОЕКТ

ГЛАВНОЕ, ЧТО Я ПОНЯЛ
В ЖИЗНИ

*Голоса со всего мира*

ИСРАЭЛЬ БЕЛКИН · ЦФАТ, ИЗРАИЛЬ

severnyjveter56@gmail.com