

The background of the book cover features a close-up photograph of a woman's face. Her brown hair is visible on the left, and her right hand is partially visible, showing her fingers and part of her palm. Her brown eye is looking directly at the viewer. The lighting is soft and focused on her eye and hand.

БЕСТSELLER THE NEW YORK TIMES

БРЕНЕ БРАУН

ДАРЫ НЕСОВЕРШЕНСТВА

КАК ПОЛЮБИТЬ
СЕБЯ ТАКИМ,
КАКОЙ ТЫ ЕСТЬ

анф

Альпина. Бестселлер (Психология)

Брене Браун

**Дары несовершенства.
Как полюбить себя
таким, какой ты есть**

«Альпина Диджитал»

2010

Браун Б.

Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть /
Б. Браун — «Альпина Диджитал», 2010 — (Альпина. Бестселлер
(Психология))

ISBN 978-5-9614-3273-2

Мы все стыдимся своих недостатков. Стаемся вести себя и выглядеть так, чтобы окружающие не заподозрили нас в уязвимости, в том, что на самом деле мы далеко не так хороши, какими стараемся казаться. Современный человек слишком часто испытывает чувство стыда, и автор книги, знаменитый американский психолог Брене Браун, именно стыд называет эпидемией нашей культуры. Посвятив многие годы изучению историй самых разных людей, она приходит к выводу, что, только приняв свои несовершенства, полюбив недостатки и позволив себе быть такими, какие есть, мы сможем жить в полную силу, в гармонии с собой и с миром. Брене Браун предлагает непростой, но неожиданный и смелый путь самоисцеления. Результаты исследований и личный опыт автора легли в основу одной из самых искренних книг по популярной психологии.

ISBN 978-5-9614-3273-2

© Браун Б., 2010

© Альпина Диджитал, 2010

Содержание

Предисловие	6
Благодарности	10
Живите в ладу с собой	11
Путешествие	12
Об определениях	13
Что даст вам эта книга	15
Смелость, сочувствие и доверительные отношения	16
Буря стыда	17
Смелость	20
Сопереживание	22
Границы и сопереживание	23
Доверительные отношения	25
В поисках любви, чувства причастности и приятия себя	27
Что такое любовь и чувство причастности	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Брене Браун

Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть

Редактор *Юлия Быстрова*

Руководитель проекта *И. Серёгина*

Корректор *М. Миловидова*

Компьютерная верстка *А. Фоминов*

Дизайнер обложки *О. Белорус*

Иллюстрация на обложке *Shutterstock.com*

© Brene Brown, 2010

Опубликовано по разрешению HAZELDEN PUBLISHING & EDUCATIONAL SERVICE Center City, MN USA

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

* * *

*Стиву, Эллен и Чарли
Я люблю вас всем сердцем*

Предисловие

Стать хозяином своей жизни и полюбить себя – самый смелый поступок, который мы способны совершить.

Как только ты обнаруживаешь какую-то закономерность, от нее уже просто так не отмахнешься. Можете мне поверить, я пыталась. Когда же она повторяется раз за разом, притворяться, что это просто совпадение, невозможно. К примеру, сколько бы я ни старалась убедить себя, что шести часов сна мне достаточно, все бесполезно. Проспав меньше восьми часов, я становлюсь нетерпеливой, раздражительной и в немыслимых количествах поглощаю углеводы. Вот вам одна закономерность. Также я готова на что угодно, лишь бы не садиться за письменный стол, – например, принимаюсь за генеральную уборку, часами выбираю в магазине канцтовары. И так раз за разом.

Мы не можем отрицать существование обнаруженных закономерностей потому, что так устроен наш мозг – он «заточен» на то, чтобы искать закономерности и наделять их смыслом. Человек – существо, способное создавать смыслы. И, хорошо это или плохо, мой мозг со своей работой справляется отлично. Годами я занималась поиском и осмысливанием закономерностей и теперь именно этим зарабатываю себе на жизнь.

Как исследователь я наблюдаю за поведением человека, идентифицирую и даю название явлениям и тончайшим связям, которые затем помогают мне осмыслить наши мысли, чувства и поступки.

Я люблю свое дело. Поиск значимых закономерностей – чудесная работа, и за все время, пока я этим занимаюсь, я позволяла себе отрицать очевидное только тогда, когда это касалось моей личной жизни или моих слабостей. Все изменилось в ноябре 2006 года – именно тогда я начала работу над исследованием, перевернувшим мою жизнь с ног на голову. Первый раз в своей профессиональной карьере мне отчаянно хотелось закрыть глаза на результаты собственного исследования.

До этого я изучала такие сложные эмоциональные состояния, как стыд, страх и уязвимость. Я написала научное исследование, посвященное стыду, разработала программу по борьбе с ним и с вредными привычками и написала книгу под названием «Я думала, я одна такая» (I Thought It Was Just Me¹).

Тысячи мужчин и женщин со всей страны в возрасте от 18 до 87 лет поделились со мной своими историями, и в процессе я обнаружила новые закономерности, о которых мне захотелось узнать больше. Да, все мы стыдимся того, что неидеальны, и нам приходится бороться с этим чувством. Да, многие из нас боятся показать миру свое истинное «Я». Но помимо этого мне также довелось услышать немало вдохновляющих историй людей, которым удается жить полной жизнью.

Я узнала о том, что признание собственного несовершенства и уязвимости делает нас только сильнее. Я поняла, что существует неразрывная связь между чувствами радости и благодарности и что отдых и игры не менее важны для нашего здоровья, чем правильное питание и физические нагрузки. Опрошенные мною люди помогли мне заново осознать важность любви, чувства причастности, естественности и доверия.

Мне захотелось объединить услышанные истории в единое целое, поэтому я взяла папку, маркер и написала на этикетке первое, что пришло мне на ум: «В ладу с собой». Я еще не совсем понимала, что это значит, но уже точно знала – всех участников опроса объединяет то, что они живут в ладу с собой и любят всем сердцем.

У меня появилось множество вопросов: что ценят эти люди? Как они справляются с жизненными невзгодами? Что их больше всего беспокоило, и как им удалось победить беспокой-

ство? Можем ли мы все жить полной жизнью? Что для этого нужно? Какие препятствия встанут на нашем пути?

Когда я начала анализировать информацию в попытках найти «лейтмотивы», то поняла, что их можно разделить на две группы, которые для простоты я назвала «хорошо» и «плохо». В колонку под названием «Хорошо» входили слова «достоинство», «отдых», «игра», «доверие», «вера», «интуиция», «надежда», «的独特性», «любовь», «причастность», «радость», «благодарность», «творческость». В колонку «Плохо» попали «перфекционизм», «беспомощность», «предопределенность», «переутомление», «индивидуализм», «невозмутимость», «конформизм», «осуждение», «эмоциональная скучность».

Когда я в первый раз посмотрела на написанное свежим взглядом, я ахнула. Это было сродни тому шоку, когда ты находишь в магазине вещь по душе и уже представляешь, как она будет смотреться у тебя дома, а потом видишь ценник с астрономической суммой. Помню, что смогла только пробормотать: «Нет. Нет. Нет. Этого не может быть!»

Несмотря на то что я сама составляла списки, испытанный мною шок от этого не стал меньше. Когда я работаю с информацией, у меня включается режим «исследователь». Я всецело концентрируюсь на том, чтобы точно зафиксировать информацию. Я не задаюсь вопросом «А что бы я сказала по этому поводу?», для меня важно только то, что говорят участники исследования. Я не примеряю на себя жизненную ситуацию информанта; важно лишь, какую роль она сыграла в его жизни.

Я сидела на красном стуле в своей столовой и не отрываясь смотрела на составленные мною списки. Мои глаза бродили по строчкам вверх и вниз. Помню, что в какой-то момент я испуганно закрыла лицо руками, как будто мне только что сообщили ужасную новость.

Хотя новости и вправду были ужасными. Я полагала, что в результате исследования обнаружу, что ничем не отличаюсь от людей, живущих в гармонии с собой, что все мы делаем одно и то же – усердно работаем, не нарушают правил, не опускаем руки и не сдаемся, стараемся узнать себя лучше, воспитываем детей по книжкам.

После десятков лет изучения таких «тяжелых» психологических явлений, как стыд, я искренне верила, что заслужила «подтверждение» тому, что живу правильно.

Но в этот день жизнь преподнесла мне тяжелый урок (и не перестает повторять его каждый день):

Безусловно, знать и понимать себя очень важно, но для того, чтобы жить в ладу с собой, еще важнее себя любить.

Знать себя необходимо, но только если в процессе самопознания мы относимся к себе с добротой и мягкостью. Жить в ладу с собой – значит не только приобретать знания и заявлять о собственной силе, но и принять свою уязвимость и хрупкость.

От болезненного удара у меня даже на некоторое время остановилось дыхание: из данных было ясно, что мы не можем дать нашим детям то, чего нет у нас самих. Сможем ли мы стать хорошими родителями, зависит не от того, сколько справочников и руководств мы изучили, а от того, живем ли мы в ладу с собой и любим ли себя всем сердцем.

На пути к себе мы руководствуемся в равной степени соображениями разума и зовом сердца, и, сидя у себя в столовой тем серым ноябрьским днем, я вдруг осознала, что совсем не прислушиваюсь к своему сердцу.

В конце концов я поднялась, схватила со стола маркер, начертила линию под колонкой «Плохо» и написала под ней: «Это все я». Оказалось, что эта колонка исчерпывающе характеризует мою жизнь.

Я плотно скрестила руки на груди, опустилась в кресло и подумала: «Великолепно. Где-то тут среди всего этого дерья затерялась и я».

Минут двадцать я бродила по дому, пытаясь вести себя как ни в чем не бывало, но мое открытие никак не выходило у меня из головы. Пути назад не было, поэтому я сделала лучшее, что мне пришло в голову: я аккуратно сложила листы бумаги и засунула их в картонную коробку, которая отлично поместилась у меня под кроватью рядом с рулоном рождественской оберточной бумаги. До марта 2008 года я ни разу к этой коробке не притронулась.

Затем я обратилась к хорошему психотерапевту. Так начался год серьезной внутренней работы над собой, работы, которая перевернула мою жизнь. Мы с Дианой, моим психотерапевтом, до сих пор смеемся, вспоминая, как я пришла к ней в первый раз. Диана начала прием с обязательного вопроса: «Ну, что происходит?» Я вытащила список под заголовком «Хорошо» и спокойно, будто констатируя факт, сказала: «Мне нужно все, что есть в этом списке. Не помешали бы четкие инструкции и советы. Не нужно копать слишком глубоко. Никаких идиотских разговоров о детстве и всего такого».

Этот год оказался очень долгим. В своем блоге я нежно называю его «духовным пробуждением-2007». Мне происходящее казалось классическим нервным срывом, а Диана настаивала на том, что это духовное пробуждение. Думаю, мы обе были правы. По правде говоря, я начинаю сомневаться, что одно возможно без другого.

Конечно, то, что переломный момент выпал на ноябрь 2006 года, не просто совпадение. Так уж сошлись звезды: я только что полностью отказалась от сахара и мучных изделий, через несколько дней у меня был день рождения – традиционное время для раздумий, я переутомилась на работе и была в двух шагах от «прозрения» среднего возраста.

Обычно люди называют это состояние кризисом среднего возраста, но это не кризис. Это переломный период, когда ты чувствуешь непреодолимую тягу жить так, как хочется тебе, а не так, как ты «должен». Перелом – это момент, когда сама Вселенная бросает тебе вызов: сможешь ли ты перестать ориентироваться на чужие ожидания и требования и принять себя таким, каковой ты есть.

Средний возраст – время удивительных открытий, но в течение жизни на нашу долю выпадает много других знаковых событий:

- свадьба;
- развод;
- рождение ребенка;
- реабилитация после болезни;
- переезд;
- «опустевшее гнездо», когда взрослые дети покидают родителей;
- уход на пенсию;
- смерть близких или другая эмоциональная травма;
- нелюбимая работа.

Нередко Вселенная пытается «разбудить» нас таким образом, но мы в спешке выключаем будильник и снова засыпаем.

Путь к себе, по которому мне предстояло пройти, оказался извилистым и тернистым, но я упорно продвигалась вперед, пока однажды, обессилевшая и в перепачканных грязью ботинках, не остановилась с мыслью: «О Боже! Я чувствую себя иначе. Я счастлива. Я настоящая. Я все еще боюсь, но я уже ощущаю себя сильной. Во мне что-то поменялось».

Я стала более здоровой, счастливой и благодарной жизни, чем когда бы то ни было. Я чувствовала себя умиротворенно, твердо стояла на ногах, и все беспокойство куда-то улетучилось. Я с новыми силами занялась творчеством, наладила отношения с друзьями и близкими и, самое главное, в первый раз в жизни мне было комфортно быть собой.

Я научилась заботиться о том, как себя чувствую я, а не о том, что могут подумать другие люди. Я начала устанавливать новые правила и отказываться от потребности угодить окружению.

ющим, доказывать свою состоятельность и во всем добиваться совершенства. Если мне чего-то не хотелось, я твердо говорила «нет» (до этого отвечала «Да, конечно!», а позже выходила из себя от раздражения). Когда я чего-то страстно желала, я стала отвечать «Да, конечно!» вместо «Ну, мне хотелось бы, но у меня очень много работы» или «Займусь этим, как только _____ (похудею, сделаю все дела, лучше подготовлюсь»).

На пути к гармоничной жизни я прочитала около 40 книг, включая все труды о духовном пробуждении, которые попадались мне на глаза. Все они оказались необыкновенно полезными, но я мечтала о книге, которая бы одновременно вдохновляла, предлагала необходимые для саморазвития инструменты и служила путеводителем для путешественников по просторам собственной души.

Однажды, когда я внимательно разглядывала высокую стопку книг у себя на тумбочке, меня осенило. Я хочу рассказать о своем опыте в своей книге. Я расскажу о том, как циничная и высокомерная ученая дама превратилась в воплощение стереотипа, который высмеивала всю свою взрослуу сознательную жизнь. О том, как в своем возрасте стала творческой, здоровой, эмоциональной и находящейся в постоянном духовном поиске чудачкой, которая целыми днями напролет размышляет о таких вещах, как прощение, любовь, благодарность, творчество, уникальность человеческой натуры, и которая при этом счастлива. Я бы назвала это жизнью в ладу с собственной душой.

Помню, как я подумала: «Перед тем как приступить к мемуарам, мне нужно использовать результаты своего исследования и написать руководство о жизни в ладу с собой!» К середине 2008 года я забила три огромные коробки тетрадями и дневниками. Я посвятила бесконечные часы новым исследованиям. В конце концов, у меня было все, что нужно, включая страстное желание написать книгу, которую вы сейчас держите в руках.

В тот судьбоносный ноябрьский день, когда я вдруг осознала, что не жила полной жизнью и не любила себя всем сердцем, я все-таки не была полностью в этом убеждена. Мне было недостаточно увидеть списки собственными глазами, чтобы полностью поверить в их истинность. Пришлось тщательно исследовать этот вопрос и решить, что я верю... верю в себя и в возможность жить иначе. Мне пришлось сомневаться, плакать и пережить множество радостных моментов, прежде чем я убедилась во всем на собственном опыте.

Теперь я вижу, что стать хозяином собственной жизни и полюбить себя – самый смелый поступок, на который мы способны.

Я вижу, что, шагая по дороге к новой жизни, вы никогда не достигнете конечного пункта. Идти к новой жизни – все равно что пытаться достать звезду с неба. Мы никогда до нее не дотянемся, зато точно будем знать, что движемся в верном направлении.

Теперь я вижу, что смелость, сочувствие и доверительные отношения – как мышцы, которые слаженно работают, только если их тренировать. Каждый день.

Сейчас я вижу, как работа по приобретению одних качеств и отказу от других, те самые десять шагов, которые вы видите в оглавлении, – это не список задач. Не цели, которые можно достичь, а потом вычеркнуть из списка. Это дело всей жизни. Это работа вашей души.

Сначала я в это поверила и только потом смогла убедиться, что мы на самом деле можем изменить себя, свою семью, общество. Нужно только найти в себе смелость жить и любить безоглядно. И для меня честь – отправиться в это путешествие с вами.

Благодарности

Выражаю глубочайшую благодарность:

Патрисии Броат, Карен Кейзи, Карен Черняеву, Кейт Крото, Эйприл Даль, Ронде Диа-ринг, Сиду Фаррар, Маргарите Флорес, Карен Холмс, Чарлзу Кайли, Полли Кок, Шону Островски, Коулу Швайкхардт, Джоани Шумахер, Дэйву Спон, Диане Стормс, Эшли Тилл, Сью Тилл, Элисон Ванденберг, Иоланде Вильяреаль, Джо-Линн Ворлей, моим верным друзьям, моей семье и группе The Lovebombers.

Живите в ладу с собой

Жить в ладу с собой – значит проживать жизнь с осознанием собственной ценности. Это значит воспитывать в себе смелость и сочувствие и устанавливать доверительные отношения с людьми. Это значит просыпаться по утрам с мыслью «Неважно, что я сегодня сделаю, а что нет. Что бы я ни сделал, этого достаточно», а вечером ложиться в постель, думая: «Да, я несовершенен и уязвим, иногда мне бывает страшно, но это не отменяет того факта, что я смел и достоин любви».

Путешествие

Жить полной жизнью – это не просто однократное решение. Это процесс. Честно говоря, я думаю, что это путешествие длится всю жизнь. Моя цель – ясно и доступно поведать о шагах, которые ведут к гармонии и целостности, и поделиться тем, чему я научилась у множества людей, вставших на этот путь.

Перед тем как отправиться в любое путешествие, важно обговорить, что нужно взять с собой. Что нужно для того, чтобы жить, умея ценить и любить себя? Как принять то, что мы несовершены? Как воспитать в себе нужные качества и отказаться от тех, что мешают нам идти вперед? Ответы на все эти вопросы – смелость, сочувствие и доверительные отношения, словом, то, что поможет нам в пути.

Если вы думаете: «Великолепно. Для того чтобы победить перфекционизм, нужно всего-то быть супергероем», – я вас понимаю. Смелость, сострадание и доверие кажутся пришельцами из идеального мира. Но на самом деле, если пестовать эти чувства в себе каждый день, они поселятся у вас навсегда. Именно наши слабости дают нам возможность взрастить в сердце эти потрясающие качества. Мы проявляем их каждый день как раз потому, что мы, люди, так прекрасны в своем несовершенстве. Смелость, сочувствие и доверительные отношения становятся для нас дарами – дарами несовершенства.

Вот о чем я расскажу вам дальше. В первой части я объясню все то, что я узнала о храбрости, сострадании и доверительных отношениях и о том, как с их помощью можно осознать собственную ценность и уникальность.

Как только нам станет ясно, что брать с собой в путешествие, мы перейдем к сути дела – любви, чувству причастности и приятию себя. Я отвечу на самые сложные вопросы, которые вставали передо мной за время моей исследовательской деятельности: что такое любовь? Можно ли любить кого-то, а потом предать? Почему наше постоянное желание «вписаться» в общество мешает нам по-настоящему ощутить свою причастность к людям и событиям? Можно ли любить других, например, возлюбленного или детей, больше, чем себя? Что для нас значит «собственная ценность», и почему так часто вместо того, чтобы просто верить в нее, мы выбиваемся из сил в попытках ее заполучить?

Когда вы отправляетесь в путешествие, на вашем пути неизбежно встают препятствия. И в следующей части я расскажу об обнаруженных мною препятствиях к тому, чтобы жить полной и счастливой жизнью, а также о том, как наиболее эффективно их преодолевать.

После этого мы вместе сделаем десять шагов, которые задают направление в нашем путешествии. Каждому шагу отведена отдельная глава, и в каждой главе есть истории, определения, цитаты и идеи, которые помогут вам осознанно решить, какую жизнь вы хотите прожить.

Об определениях

Эта книга полна таких абстрактных понятий, как любовь, чувство причастности и естественность. Мне кажется, что для нас важно дать определение этим словам, которые ежедневно разбрасывают направо и налево, но редко поясняют. И, как мне кажется, хорошее определение должно быть доступным и полезным. Мы увидим, как люди понимают те понятия, которые управляют их поступками, верованиями и эмоциями.

Например, толкуя понятие «любовь», я старалась как можно более точно передать в определениях именно то, что в него вкладывали участники исследования. Иногда для этого приходилось изобретать для понятий новые значения (так произошло со словом «любовь» и многими другими). В других случаях я находила дефиниции, «схватывающие» дух переживаний участников, просматривая уже существующую литературу. Хороший пример – понятие «игра». Игра – неотъемлемый компонент гармоничной жизни, и, изучая эту тему, я открыла для себя чудесные труды доктора Стюарта Брауна¹. Поэтому вместо того, чтобы придумывать новое определение, я ссылаюсь на его работы, так как они точно отражают результаты моих наблюдений.

Я понимаю, что разговоры об определениях разжигают споры, но меня это не тревожит. Уж лучше мы будем дискутировать о значении слов, чем совсем откажемся от обсуждения. Чтобы добиться понимания, нам нужно говорить на одном языке.

В начале 2008 года, когда я только начинала вести свой блог, я написала, что у меня сломалась кнопка «НАДО». Вы же знаете, о чем я, правда? Это кнопка, без которой не обойтись, когда уже не остается сил, чтобы в очередной раз заняться стиркой детских пеленок, или выдержать еще один перелет, или заставить себя кому-то перезвонить, или же, как обычно, угождать окружающим, доказывать свою состоятельность и во всем добиваться совершенства. Она для тех случаев, когда хочется всех послать и спрятаться под одеяло.

Кнопка «НАДО» – это секретное оружие, с помощью которого можно выжить даже тогда, когда вы смертельно устали или разбиты.

В своем блоге я объяснила, почему я решила кнопку «НАДО» не чинить. Я пообещала себе, что каждый раз, когда буду чувствовать себя вымотанной эмоционально, физически или духовно, я не стану обращаться к старым трюкам: терпеть, не жаловаться и упорно продолжать начатое. Я сделаю перерыв.

Какое-то время мне удавалось обходиться без своей кнопки, но потом я по ней заскучала. Я чувствовала себя утомленной, часто была не в духе. Мне нужен был инструмент, способный помочь мне выбраться из-под завалов. Тогда я обратилась к своему исследованию в поисках чего-то лучшего, чем смирение и упорство. Может быть, думала я, мне удастся найти что-то более соответствующее жизни в ладу с собой.

И вот что я обнаружила: на самом деле у людей, живущих полной жизнью, тоже есть свой императив «НАДО». Просто он другой. Когда они переутомлены или разбиты, то прибегают к следующему оружию:

- нацеленность мыслей и поведения на *достижение* результата, обретаемая с помощью молитв, медитации или попросту грамотной постановкой целей;
- динамичность в поступках;
- озаренность и вдохновение.

С тех пор как я сделала это открытие, я по-новому запрограммировала кнопку «НАДО», и все складывается наилучшим образом. Приведу один пример. Совсем недавно я затерялась в интернет-просторах. Вместо того чтобы работать, я, слово в тумане, бездумно играла в игры на своей странице Facebook. Я не отдыхала и не работала, иными словами, мое время и энергию засасывала огромная черная дыра.

Тогда я испытала кнопку «НАДО» в действии: нацеленность, динамичность и озаренность. Я сказала себе: «Если тебе нужно расслабиться и повеселиться и ты уверена, что онлайн-игры – то, что нужно, тогда вперед. Если нет, найди другой способ отдохнуть. Выбери то, что будет тебя вдохновлять, а не просто высасывать силы. И тогда – последнее, но не менее важное – встань и сделай это!» Я закрыла ноутбук, произнесла короткую молитву, напоминающую мне о важности сострадания к себе, и посмотрела фильм, который взяла в прокате еще месяц назад. Как раз то, что мне было нужно.

Это было не похоже на мою старую стратегию – перебороть себя и делать то, что от меня требуется. Я не заставляла себя браться за работу или заниматься чем-то полезным. Вместо этого я сознательно восстанавливала свои силы.

В каждой части книги есть раздел, посвященный тому, как НАДО принимать осознанные решения, находить вдохновение и действовать. Я поделюсь с вами моими личными стратегиями и постараюсь поддержать вас, когда вы начнете создавать свои собственные. Эти новые стратегии гораздо эффективнее, чем самопринуждение.

Что даст вам эта книга

Эта книга затрагивает такие значимые темы, как умение относиться к себе с сочувствием, приятие себя и благодарность. Я не первая исследую эти области, и уж точно я не самый гениальный ученый и не самый талантливый писатель. Однако до меня никто не пытался объяснить, как эти качества, вместе или же по отдельности, помогут вам жить в ладу с собственной душой. И что, возможно, даже более важно, я первая, кто обращается к этим темам после долгих лет изучения таких человеческих проявлений, как стыд или страх.

Невозможно сосчитать, сколько раз я хотела бросить эти свои занятия. Исследовать предмет, который вызывает у людей отвращение, – дело не из легких. Несколько раз я в буквальном смысле поднимала руки вверх и говорила: «Я сдаюсь. Это слишком сложно. Не хочу иметь с этим ничего общего. На свете столько интересных тем!» Но это не я искала тему для исследования – она сама меня нашла.

Теперь я знаю, почему так вышло. Эта работа должна была подготовить меня – в личном и профессиональном плане – к тому, чем я занимаюсь сейчас. Можно бесконечно разглагольствовать о смелости, любви и сочувствии, но если мы честно не обсудим, что мешает нам сделать эти качества частью своей жизни, мы никогда не изменимся. Ни-ког-да.

Смелость – это здорово, но следует знать, что смелость и зависимость от мнения окружающих несовместимы, и для большинства из нас данное открытие весьма болезненно. Мы все хотим сочувствия, но способны ли мы признаться себе в том, что для этого нужно научиться устанавливать для окружающих правила и говорить «нет»? Готовы мы ли говорить «нет», даже если придется кого-то разочаровать? Ощущение причастности – важная часть жизни, но сначала мы должны принять самих себя, а это очень нелегко.

Перед тем как сесть за письменный стол, я всегда спрашиваю себя: «Стоит ли эта книга того, чтобы быть написанной? Какой вклад я хочу внести с ее помощью?» По иронии судьбы, самый ценный вклад, который, как мне кажется, я могу внести в непрекращающиеся споры о любви, чувстве причастности и достоинстве, уходит корнями в тему стыда.

Я начала писать, хорошо понимая, как стыд и страх управляют нами. Благодаря этому я могу не только презентовать здесь свои идеи, но и делиться действенными стратегиями, способными поменять нашу жизнь. Если вы хотите узнать, почему нас так пугает, что кто-то увидит наше истинное «Я», нам придется понять всю силу страха и стыда. Без умения противостоять мыслям вроде «Я лузер» мы обречены топтаться на месте.

Я бы много отдала за то, чтобы в минуты отчаяния, которые мне довелось пережить, я знала то, что знаю сейчас. Если бы я могла отправиться в прошлое, я бы прошептала себе на ухо то, что скажу сейчас вам: «Стать хозяином своей жизни тяжело, но провести всю свою жизнь в попытках избежать этого несравненно труднее. Принять свои слабости и уязвимые места – большой риск, но это далеко не так опасно, как отказаться от любви, радости и чувства причастности – тех переживаний, которые и делают нас наиболее уязвимыми. Только в том случае, если мы достаточно отважны, чтобы блуждать в темноте, мы можем обнаружить источник ярчайшего света».

Смелость, сочувствие и доверительные отношения

Дары несовершенства

Чтобы осознать собственную ценность, нужно каждый день заново на практике учиться быть смелым, сопереживать и доверять себе и другим. Ключевая фраза здесь – «на практике». Теолог Мэри Дейли писала: «Смелость – это добродетельный навык. Смелыми становятся, совершая смелые поступки. Ведь плавать тоже учатся, барахтаясь в воде». То же самое относится к сочувствию и доверительным отношениям. Мы пускаем в свою жизнь сочувствие, когда мы сострадаем себе и другим. Мы чувствуем связь с окружающими, когда сами тянемся к ним и стремимся выстроить с ними доверительные отношения.

Перед тем как дать определение этим понятиям, я хочу показать вам, как все они вместе проявляют себя в реальной жизни. Это личная история о смелости, которая помогает открыться, о сочувствии, которое основано на опыте, и доверительных отношениях, которые дают почувствовать вам собственную ценность.

Буря стыда

Не так давно директор большой частной школы и глава школьного родительского комитета попросили меня выступить и рассказать о том, как связаны в человеке эмоциональная устойчивость и наличие ограничений и правил. Я как раз занималась сбором информации о том, как быть хорошим родителем и жить в ладу с собой. Я и не подозревала, что меня ожидает.

Как только я попала в школьный актовый зал, я сразу почувствовала странную атмосферу. Все родители казались очень взвинченными. Я спросила директора, в чем дело, но она просто пожала плечами и ушла. Глава родительского совета тоже не смогла ответить ничего взятного. Я списала все на собственные нервы и попыталась об этом забыть.

Когда директор начала представлять меня присутствующим, я все еще сидела в первом ряду. В подобные моменты мне всегда становится неловко. Кто-то перечисляет мои многочисленные достижения, а я в это время борюсь с приступами тошноты и желанием сбежать. Но так меня не представляли никогда в жизни.

Директор сказала что-то вроде: «Вам может не понравиться то, что вы сегодня услышите, но вам придется смириться во имя ваших детей. Доктор Браун пришла сюда, чтобы навсегда изменить нашу школу и наши жизни. Нравится нам или нет, она нас “вылечит”!» Она говорила громко и агрессивно. Я подумала, что так представляют не ученых, а бойцов на реслинг-шоу.

Оглядываясь назад, я понимаю, что мне нужно было выйти на сцену и сказать: «На самом деле мне очень неудобно. Я рада, что вы меня пригласили, но пришла совсем не для того, чтобы кого-то “лечить”. Я не хочу, чтобы вы думали, будто я пытаюсь за пару часов изменить вашу школу. Что происходит?»

Но я этого не сделала. Я струсила и просто начала выступление в духе: «Я, конечно, ученик, но в воспитании детей я сталкиваюсь с теми же проблемами, что и каждый из вас». Жребий был брошен. Родители никак не реагировали. Я чувствовала, что на меня неприязненно смотрят десятки пар глаз. Прямо передо мной сидел мужчина; он скрестил руки на груди и так сильно стиснул зубы, что у него на шее вздулись вены. Он менял позу каждые три-четыре минуты, закатывал глаза и громко вздыхал. Так громко, что и вздохом это назвать сложно. Сидевшие рядом люди были в ужасе. Я, конечно, – по необъяснимой причине – их раздражала, но невыносимым для всех нас вечер стал именно благодаря этому мужчине.

Я опытный преподаватель и специалист по групповой терапии, я знаю, как справляться с подобными ситуациями, и обычно спокойно делаю то, что нужно. Когда кто-то срывает урок или другое мероприятие, у вас два выхода: либо игнорировать этого человека, либо объявить перерыв, подойти к нему и поговорить с глазу на глаз. Но странность происходящего выбила меня из колеи, и я выбрала худшее из возможного: я постаралась произвести на него впечатление.

Я говорила все громче и воодушевленнее. Я приводила ужасающую статистику. Вместо того чтобы быть собой, я предостерегала родителей: «Если вы не прислушаетесь ко мне, ваши дети вылетят из школы, начнут принимать наркотики, носиться повсюду с ножом и путешествовать автостопом».

Ничего не изменилось. Ни-че-го.

Никто даже головой не кивнул в знак согласия. Никакого намека на улыбку. Я умудрилась вывести из себя около 250 и без того недовольных родителей. Это была настоящая катастрофа. С людьми вроде этого парня никогда не стоит сотрудничать или переманивать их на свою сторону, это ошибка. Это значит променять свою уникальность на его – негарантированное – одобрение. Вы перестаете верить в свою ценность и начинаете кудахтать, пытаясь кому-то ее доказать. И – видит бог – именно этим я и занималась.

Я закончила выступление и в ту же секунду схватила вещи и помчалась к машине. Выезжая с парковки, я чувствовала, как пылает мое лицо. Я ощущала себя крошечной и беспомощной, мое сердце бешено билось. Раз за разом я проигрывала в памяти свой провал. Назревала буря стыда.

Когда штормовые ветра свистят со всех сторон, мыслить здраво и помнить, что в тебе есть что-то хорошее, невозможно. Я сразу принялась на себя наговаривать: «Господи, я такая идиотка. Почему я себя так повела?»

Благодаря проведенной работе (как исследовательской, так и работе над собой) я теперь могу вовремя распознать признаки стыда. Во-первых, я знаю все о физических симптомах – во рту пересыхает, время замедляется, поле зрения сужается, лицо горит, сердце в груди колотится. Я в курсе того, что когда ты, как настоящий мазохист, вновь и вновь прокручиваешь в голове постыдную историю, это недобрый знак.

Я также знаю, что лучшая стратегия борьбы со стыдом покажется вам совершенно нелогичной. Нужно набраться храбрости и кому-то открыться. Мы хозяева всех приключившихся с нами историй и должны делиться ими с теми, кто этого заслужил, с теми, на кого можно рассчитывать, кто ответит нам состраданием. И чем быстрее мы это сделаем, тем лучше.

Стыду не по нраву, когда вы распахиваете душу перед другими людьми. Он ненавидит, когда его облекают в слова. Он ненавидят, когда им делятся. Стыд любит секретность. Самая большая опасность – попасть в постыдную ситуацию, а потом продолжать хранить ее в секрете. Тогда чувство стыда метастазирует, разрастается. Я помню, как произнесла вслух: «Мне нужно срочно поговорить с кем-то. Смелее, Брене!»

Но вот в чем ловушка – мы не можем позвонить первому попавшемуся человеку. Все не так просто. У меня много хороших друзей, но среди них есть всего несколько людей, которые точно посочувствуют, когда мне стыдно.

Если вы расскажете о своем позоре не тому человеку, буря стыда снесет с ног и его. В подобной ситуации нужен кто-то, в ком вы твердо уверены. Вот кто вам точно не нужен.

1. Друг, который выслушает ваш рассказ и на своей шкуре ощутит, как вам было стыдно. Такие друзья обычно задыхаются от переполняющих их эмоций и кивают головой: «Ужас! Представляю, как тебе пришлось!» В воздухе повисает неловкая пауза. Поддержка нужна уже не вам, а вашему другу.

2. Друг, который сочувственно отвечает: «Мне тебя так жаль», – вместо того чтобы поставить себя на ваше место («Я понимаю, что ты чувствуешь, со мной такое тоже бывало»). Хотите запустить смертельную машину стыда – бросьте что-то вроде: «Ах, бедняжка». Или антипатия под маской сочувствия: «Да хранит бог твою душу».

3. Друг, для которого вы – воплощение мыслимых и немыслимых достоинств. Такой не сможет помочь – он слишком разочарован, что вы неидеальны. Вы его подвели.

4. Друг, для которого слабости – нечто недопустимое. Он начнет вас дополнительно стыдить: «Как ты могла позволить этому случиться? О чём ты только думала?» Возможно, ему удастся переложить вину на кого-то еще: «Так что это был за парень? Мы ему задницу надерем».

5. Друг, который верит в лучшее и отказывается признавать, что вы можете по-идиотски себя вести или принимать ужасные решения: «Ты преувеличиваешь. Не может быть, что бы все было так плохо. Ты потрясающая. Ты идеальна. Тебя все любят».

6. Друг, который путает «доверительные отношения» с конкуренцией и старается тебя переплюнуть: «Это еще что! Вот послушай, что однажды случилось со мной...»

Конечно, порой мы все бываем такими «друзьями» – особенно если история задевает нас за живое. Все мы люди, несовершенные и уязвимые. Трудно сочувствовать тогда, когда ты чувствуешь себя ни на что не годным.

Когда нам нужно сочувствие, мы ищем кого-то, кто бы твердо стоял на ногах, вместе с этим был гибким и, что самое важное, принимал нас со всеми нашими слабостями. Нам нужно уважать свои слабости, поделившись ими с кем-то, кто заработал право услышать о них. Найти сострадание – значит обратиться к нужному человеку в нужное время.

Я позвонила своей сестре. 2007 год, год моего духовного пробуждения стал годом, когда я впервые обратилась за помощью в борьбе со стыдом к сестре. Я на четыре года старше своего брата и на шесть лет старше своих сестер (они близнецы). До 2007 года я была поглощена тем, чтобы быть идеальной старшей сестрой (для меня это обозначало волноваться за своих родных, осуждать их и во всем превосходить).

Эшли мне невероятно помогла. Она внимательно выслушала и полностью поняла меня. Ей в свое время хватило смелости, чтобы посмотреть в глаза собственным проблемам, и поэтому она точно знала, что я чувствовала. Она говорила: «О Боже! Я знаю, как это тяжело. Я сама через это прошла. Ненавижу это ощущение». Может, не каждый хотел бы услышать именно эти слова, но для меня это было то, что нужно.

Она прочно стояла на ногах и не позволила себе заразиться моим отчаянием. Она не осуждала и не винила меня, не пыталась повысить мою самооценку, она просто слушала и храбро открывала мне свои собственные слабые стороны.

Я чувствовала себя абсолютно «обнаженной» и в то же время ощущала, что меня любят и всецело принимают (это для меня и есть сочувствие). Поверьте мне: стыд и страх не переносят, когда между людьми возникает такая мощная связь. Именно поэтому смелость, сочувствие и доверительные отношения – как раз то, что нам нужно в нашем путешествии. Помимо прочего моя решимость показать кому-то, кто мне небезразличен, мое несовершенство способствовала укреплению наших отношений – поэтому я и называю храбрость, сострадание и доверительные отношения дарами несовершенства. Если мы настолько смелы, чтобы быть неидеальными и настоящими, мы будем вознаграждены.

Небольшой эпилог: примерно через неделю после выступления я узнала, что у школы была серьезная проблема – родители настаивали на своем присутствии на всех уроках и вмешивались в учебный процесс. Не сказав мне, директор и глава родительского комитета обязали всех родителей прийти на мое выступление. Родителям сказали, что я объясню им, почему им не стоит продолжать себя так вести. Иными словами, меня выбрали в качестве наемного убийцы по устранению родителей-наседок. Ничего хорошего. Возможно, я и не в восторге от родителей, которые полностью контролируют своих детей, но я точно не киллер.

Помня о моей истории, давайте рассмотрим подробнее ключевые для жизни в ладу с собой понятия.

Смелость

Смелость значит в моей жизни многое. Я или вымаливаю у небес хотя бы немного храбрости, или благодарю их за то, что нашла ее в себе, или ценю ее в других людях, или занимаюсь ее изучением. Не думаю, что я единственная, кто так делает. Все хотят быть смелыми.

Когда я спросила людей об их жизни, их слабостях и сильных сторонах, я поняла, что всех их объединяет одно очень важное качество – храбрость. Причем я обнаружила, что для того, чтобы жить полной жизнью, нужна храбрость в ее первоначальном смысле. Вот что я имею в виду…

Корень английского слова courage (смелость) – cor, что с латинского переводится как «сердце». В своем первостепенном значении слово «смелость» значительно отличается от того, что мы понимаем под ним сегодня. Изначально оно обозначало «изливать все, что есть на сердце». Постепенно смысл менялся, и сегодня «смелость» – практически синоним «героизма». Героизм – штука важная, и, безусловно, нам нужны герои. Проблема заключается в том, что мы упустили из виду, что быть смелым – значит честно и открыто говорить о том, кто мы такие, что мы чувствуем, что происходит в нашей жизни (неважно, хорошее или плохое). Герои ставят на карту собственную жизнь. Смельчаки ставят на карту собственную уязвимость. В современном мире такое происходит нечасто¹.

Присмотритесь и увидите, что мы каждый день сталкиваемся с проявлениями храбрости. Например, когда просим других о помощи – как это случилось, когда я позвонила Эшли. Когда в аудитории студент поднимает руку и говорит: «Я окончательно запутался. Я понятия не имею, о чем вы говорите», это смелый поступок. Знаете ли вы, как сложно признаться: «Я не понимаю», когда все вокруг все отлично понимают? За двенадцать с лишним лет преподавательской деятельности я поняла, что, если один человек осмелился сказать: «Я не понимаю», значит, в аудитории есть еще по крайней мере человек десять таких же. Возможно, они не осмелятся в этом признаться, но рады, что признался кто-то.

Я думаю, что моя дочь Элен проявила храбрость, когда позвонила мне с вечеринки в 22.30 и попросила заехать за ней. Когда я приехала, она села в машину и сказала мне: «Прости. Я просто струсила. Я заскучала по дому. Мне было так тяжело. Все уже уснули, а мне пришлось пробраться в комнату матери Либби и разбудить ее».

Я притормозила, вышла из машины и забралась на заднее сиденье рядом с Элен. Я сказала ей: «Элен, я думаю, что самый смелый поступок в жизни – попросить то, что тебе нужно. Мне пришлось пройти через пару жутких вечеринок, потому что я слишком боялась признаться, что хочу домой. Я тобой горжусь».

На следующее утро за завтраком Элен сказала: «Я подумала о том, что ты мне сказала. Можно, я опять совершу смелый поступок и попрошу тебя кое о чем?» Я улыбнулась. «В следующие выходные у нас намечается еще одна вечеринка с ночевкой. Ты не могла бы забрать меня в то же время? Я еще не готова». Это смелость. Та, что не помешала бы всем нам.

Я вижу смелость в самой себе, когда не боюсь показаться слабой и расстроиться. Долгие годы, если я очень чего-то хотела, например, чтобы меня пригласили выступить на конференции, или другом значимом мероприятии, или дать радио-интервью, я притворялась, что мне все равно. Когда друзья или коллеги по работе спрашивали: «Ну что, переживаешь?», я пожимала плечами и говорила: «Да не знаю. Меня это не особо волнует». Конечно, на самом деле я молилась о том, чтобы мне повезло.

Несколько лет назад я поняла, что, преуменьшая значение чего-то важного для тебя, невозможно защититься от боли и разочарования в случае, если твои ожидания не оправдаются. Так можно только лишить себя радости и обеспечить себе одиночество. Если ты не при-

знаешь, что что-то для тебя важно, вряд ли тебе позвонят друзья и скажут: «Мне жаль, что ничего не получилось. Я знаю, как ты этого хотела».

Теперь, когда кто-то спрашивает меня о том, чего я очень хочу, я набираюсь смелости и говорю: «Я так волнуюсь... Я пытаюсь трезво смотреть на вещи, но я очень надеюсь, что все пойдет так, как я хочу». А если ничего не выходит, всегда можно обратиться за поддержкой к другу и сказать: «Помнишь, я рассказывала тебе об одной потрясающей возможности? Так вот, ничего не получилось. Я ужасно расстроена».

Недавно я столкнулась с другим примером смелости – в детском саду, куда ходит мой сын Чарли. Родителей пригласили на музыкальную постановку, которую подготовили дети. Ну, вы знаете – 25 поющих детей, чуть больше 50 родителей, бабушек, дедушек, сестер и братьев в зале, оборудованном 39 видеокамерами. Родители поднимали камеры над головой и щелкали кнопками, одновременно пытаясь прятиснуться вперед, чтобы дети видели, что они пришли вовремя.

Вдобавок ко всей суматохе одна трехлетняя девочка, которая была «новенькой», проплакала все представление, потому что не увидела маму с импровизированной сцены. Оказалось, что ее мама застряла в пробке и опоздала на праздник. Когда она все-таки приехала, я сидела на корточках около двери, прощаясь с Чарли. Я увидела, как мать девочки ворвалась в зал и сразу же начала искать глазами дочь. Как раз когда я собиралась показать ей, где находится ее дочь вместе с учителем, мимо нас прошла другая мамаша, посмотрела прямо на нее, укоризненно покачала головой и закатила глаза.

Я встала, глубоко вдохнула и постаралась угомонить ту часть себя, которая рвалась подойти к чопорной мамаше и надрать ее пунктуальную задницу. К этому моменту на глазах опоздавшей мамы выступили слезы, но к ней подошли две другие женщины и улыбнулись. Одна из них положила руку ей на плечо и сказала: «Со всеми нами такое случалось. Я пропустила последнее выступление. Не опоздала, а просто забыла». Лицо женщины смягчилось, и она вытерла слезы. Вторая женщина призналась: «Мой сын был единственным ребенком, кто пришел без костюма на утренник. Он до сих пор говорит мне, что это был худший день его жизни. Все будет хорошо. Со всеми бывает».

Когда женщина подошла к своей дочери, которую все еще успокаивал воспитатель, она выглядела совершенно спокойно. Вполне кстати, учитывая, что дочь увидела ее за два километра и бросилась ей навстречу. Обе мамы, поддержавшие нашу героянью, проявили смелость. Они нашли время, чтобы остановиться и сказать: «А вот что случилось со мной... Ты не одинока». Они не обязаны были это делать и легко могли присоединиться к параду идеальных родителей и промаршировать мимо.

Все эти истории показывают нам, что у смелости волновой эффект. Каждый раз, когда мы совершаляем смелый поступок, мы делаем людей вокруг себя немного смелее, а мир – чуточку лучше. А стать лучше нашему миру вовсе не помешает.

Сопереживание

Когда я собирала материал для своей книги о стыде, я прочитала все, что только смогла найти о сопереживании. В конце концов я отыскала именно то, что нужно, в работах и интервью американской буддистки Пемы Чодрон. В своей книге «Там, где страшно» (The Places That Scare You) она пишет: «Когда мы сопереживаем, возможно, мы боимся причинить себе боль. Сопереживание требует отваги. Нужно научиться расслабляться и позволять себе медленно двигаться по направлению к тому, чего мы больше всего боимся»².

Больше всего в определении Чодрон мне нравится ее честность – она признает, что сострадательность делает нас уязвимыми. Если мы повнимательнее взглянем на происхождение слова «сострадание», то поймем, почему обычно наша первая реакция на страдания других вовсе не сочувствие. Слова «сострадание» и «сопереживание» буквально означают «страдать с кем-то», «переживать с кем-то». Я думаю, что сострадание – наша естественная реакция. Первая инстинктивная реакция на боль – свою или чужую – самозащита. Мы защищаем себя, пытаясь найти, на кого можно переложить вину. Иногда, чтобы спасти, мы осуждаем других или стараемся немедленно исправить то, что, по нашему мнению, не так.

Чтобы справиться с нашей склонностью к самозащите, учит Чодрон, нужно честно признаваться себе, что ты закрываешься от мира, и прощать себя за это: «Воспитывая в себе сострадательность, мы обращаемся к своему опыту во всей его полноте – к страданию, эмпатии, а также к злобе и страху. Так и должно быть. Сострадание не должно возникать в форме “целитель – страждущий”. Это отношения равных. Только поняв свою собственную сущность, мы способны познать сущность другого человека. Сопереживать по-настоящему означает признать нашу общую с другим человеком сущность»³.

В истории с моим выступлением в школе Эшли была готова шагнуть в темную бездну вместе со мной. И не для того, чтобы исправить меня, а чтобы просто быть рядом – как равной – и держать меня за руку, пока я бродила в потемках собственных чувств.

Границы и сопереживание

Один из самых высоких барьеров на пути к сопереживанию (и один из тех, о которых меньше всего говорят) – это наше неумение устанавливать для себя границы и привлекать других к ответственности. Возможно, этоозвучит странно, но я думаю, что понимание взаимосвязи между границами, ответственностью, приятием и состраданием помогло мне стать добре. До нервного срыва я была более милой – могла злиться, осуждать и негодовать внутри, но внешне это не проявлялось. Сегодня я меньше склонна осуждать других и возмущаться и гораздо серьезнее отношусь к ограничениям. Не имею ни малейшего представления, как это выглядит со стороны, но я ощущаю, что стала сильнее, чем когда бы то ни было.

До исследования я много знала о каждом из этих качеств по отдельности, но не понимала, как они взаимодействуют. Меня потрясло, когда после опроса я осознала, что многие люди, действительно проявляющие сострадание, устанавливают для себя границы. Я была поражена.

Вот что я узнала: в основе сочувствия лежит приятие. Чем полнее мы принимаем себя и окружающих, тем более сострадательными становимся. Да, сложно принимать других такими, какие они есть, когда они делают нам больно, пользуются нами или плохо к нам относятся. Это исследование показало, что, если мы на самом деле хотим научиться сопереживать другому, нам нужно начать устанавливать ограничения и понимать, что люди несут ответственность за свои действия.

Наша культура основана на чувстве вины – мы хотим знать, кто виноват и как он за это заплатит. В личных отношениях, социальной и политической сферах мы вопим и показываем пальцем на виноватого, но редко возлагаем на людей, в том числе на себя, ответственность. Ведь мы слишком много злимся и негодуем, и у нас не остается сил на то, чтобы сделать разумные выводы и следовать им по жизни. Мы заняты тем, что яростно обвиняем других во всех грехах, и этот праведный гнев не оставляет места состраданию.

Не лучше бы было, если бы мы были добре, но жестче? Не стала бы жизнь иной, если бы в ней было меньше злости и больше ответственности? Что изменилось бы у нас дома и на работе, если бы мы меньше осуждали других и с большим уважением относились к границам и проявлениям чужого «Я»?

Недавно меня пригласили поучаствовать в беседе с группой корпоративных лидеров, которые планировали провести в своей компании полную реорганизацию. Один из менеджеров проекта сказал мне, что, послушав мое выступление об опасности использования чувства вины как инструмента психологического манипулирования, понял, что применял этот метод по отношению к членам своей команды. Он признался, что когда не удовлетворен результатами работы, то ищет виноватых и критикует их на общих собраниях.

Он объяснил: «Я раздражаюсь. У меня есть двое подчиненных, которые меня никогда не слушают. Я разжевываю им все в мельчайших подробностях, я проверяю, поняли ли они, а они все равно делают все по-своему. У меня нет другого выхода. Я чувствую, что меня загнали в угол, и злюсь, а потом вымешиваю свою ярость на них».

Когда я спросила его, какую ответственность несут подчиненные за то, что не следуют указаниям, он ответил: «Что вы имеете в виду под ответственностью?»

Я объяснила: «После того, как вы убедились, что они правильно поняли поставленные перед ними цели, объясняете ли вы им, с какими последствиями они столкнутся, если не будут действовать в соответствии с планом или не выполнят задач?»

Он сказал: «Я не разговариваю с ними о последствиях. Они и так знают, что нужно следовать указаниям».

Тогда я привела пример: «Хорошо. Что если сказать им, что в следующий раз, когда они нарушают ваши указания, вы вынесете им официальное предупреждение, а если и это не поможет, они потеряют работу?»

Он потряс головой и сказал: «Ну, нет. Это слишком серьезно. Мне придется связаться с людьми из отдела управления персоналом. С этим будет столько мороки...»

Устанавливать правила и возлагать на людей ответственность за их поступки – больший труд, чем винить и стыдить. Но это куда более эффективный метод. Чувство вины и стыда отравляет отношения между любимыми людьми, членами семьи, организации или общества. Во-первых, когда мы начинаем кого-то винить и критиковать, под прицел попадаем мы сами. К тому моменту, когда босс закончит унижать своих подчиненных на глазах у их коллег, объектом негодования тут же станет он сам.

Если мы не приучаем людей к тому, что их поступки влекут за собой определенные последствия, люди начинают пренебрегать нашими просьбами, угрозами и ультиматумами. Если мы просим детей не бросать одежду на пол, но они знают, что за непослушание на них максимум накричат, с их стороны вполне логично нашей просьбой пренебречь.

Нам трудно понять, как можно одновременно сочувствовать, принимать людей такими, какие они есть, и спрашивать с них по всей строгости. На самом деле это не только возможно, но и правильно. Мы можем напрямую обсудить с человеком его поведение, уволить работника, поставить студенту неуд на экзамене, наказать ребенка, и для этого необязательно их ругать или осуждать. Главное – не переходить на личности. Мы имеем дело с тем, как человек поступил в этом конкретном случае, а не с тем, какой он есть (мы поговорим об этом подробнее в следующей главе). Также важно не пугаться дискомфорта, который принесет с собой эта тактика. Для нас непривычно заставлять людей переживать последствия своих действий. Чтобы успокоить себя, мы начинаем их ненавидеть или убеждаем себя в том, что они это заслужили. В этом корень всех проблем. Когда мы уговариваем себя, что нам кто-то не нравится, чтобы его легче было наказать, мы втягиваем себя в порочный круг.

Если у нас не выходит устанавливать рамки и накладывать на людей ответственность, мы чувствуем, что нас использовали, что с нами дурно обошлись. Поэтому мы не критикуем поведение человека или его решение, а нападаем на него самого, делая ему больнее. Ради самих себя мы должны понять, что втягивать себя в болото стыда и чувства вины или – пусть даже справедливо – негодовать опасно для наших отношений и нашего благополучия. Невозможно злиться и сочувствовать в одно и то же время. Если мы культивируем в себе приятие и сострадание, нам нужны границы и ответственность.

Доверительные отношения

Под доверительными отношениями я понимаю энергетику, существующую между людьми, когда они чувствуют, что их видят, слышат и ценят; когда они могут давать и получать, не осуждая и не будучи осужденными; когда они черпают из отношений жизненные силы.

После той истории с выступлением Эшли и я почувствовали прочную связь. Я знаю, что она увидела, услышала и смогла оценить меня настоящую. Мне было страшно, но я смогла обратиться к ней за помощью. В результате мы обе чувствовали себя более сильными и гармоничными. Пару недель спустя Эшли сказала мне: «Я выразить не могу, как рада, что ты мне тогда позвонила. Для меня было очень полезно узнать, что я не одна попадаю в такие ситуации. И я счастлива, что могу тебе помочь и что ты мне доверяешь». Когда открываешься человеку, он открывается навстречу.

Дело в том, что устанавливать доверительные отношения – в нашей природе. Это обусловлено биологически. С момента рождения для физического, умственного и духовного развития нам необходимо человеческое тепло. Может быть, десятки лет назад идея о том, что мы рождены для человеческих отношений, воспринималась как сентиментальщина. Сегодня мы не просто догадываемся или интуитивно чувствуем потребность в доверительных отношениях. Ее существование научно доказано. Доказано медицински.

Дэниел Гоулман, автор книги «Социальный интеллект: новая наука человеческих взаимоотношений» (Social Intelligence: The New Science of Human Relationships), с помощью последних открытий в медицине и биологии доказывает, что мы были созданы для взаимодействия с другими, и что наши взаимоотношения (как и весь наш опыт) формируют нашу биологию. Гоулман пишет: «Даже повседневные контакты воздействуют на головной мозг, вызывая эмоциональные реакции, желательные или нежелательные. Чем больше мы привязаны к кому-либо эмоционально, тем сильнее взаимное воздействие»⁴. Потрясающе, – хотя, возможно, и не удивительно – как взаимосвязь, которую мы ощущаем в наших отношениях, влияет на развитие и функционирование мозга.

Наша врожденная потребность в общении делает его нехватку очень опасной угрозой. Иногда мы всего лишь думаем, что открыты другим. Изобретение Интернета, например, стало настоящим препятствием для общения. Технологии создают видимость близости, которой на самом деле нет – а если и есть, то не та, в которой мы нуждаемся. В нашем помешанном на технологиях мире мы путаем общительность и доверительные отношения. Вы в Сети, но это не значит, что вас слушают и слышат. Когда мы проводим больше времени в Facebook, чем с важными для нас людьми, это «гиперкоммуникация». Вы не представляете, сколько раз мне случалось заходить в ресторан и наталкиваться на типичную семью – мать и отец разговаривают по мобильным, а дети чатятся или играют в видеоигры. Зачем тогда вообще сидеть за одним столом?

Задумываясь о том, что такое доверительные отношения и как легко перепутать их с общением по Интернету, нам нужно также забыть расхожий миф о самодостаточности. Самодостаточность, которой мы придааем значимость, – огромный барьер на пути к близости. По какой-то причине «я успешен» для нас обозначает «мне никто не нужен». Многие из нас рвутся оказать помощь тем, кому это нужно, но просят о помощи с большой неохотой. Выглядит это так, будто мы поделили весь мир на тех, кому нужна помощь, и тех, кто помогает. Но правда заключается в том, что каждый из нас относится и к тем, и к другим.

Мужчины и женщины, принимавшие участие в моих опросах, научили меня многому, но вот что самое важное: мы не сможем давать от всей души, пока не научимся принимать взамен. Пока мы порицаем себя за то, что нам нужна помощь, мы, даже не отдавая себе в этом отчета, порицаем и людей, которым помогаем.

Долгие годы для своей семьи я стремилась быть тем, кто помогает. Я помогала членам своей семьи справляться с личным кризисом, занимала денег или давала ценные советы. Я с радостью поддерживала других, но никогда бы не позвонила брату или сестре, чтобы попросить о помощи, особенно если речь шла о чем-то, за что мне было стыдно. Если бы мне сказали, что я с осуждением отношусь к членам своей семьи, которым мне приходится помогать, я бы яростно все отрицала. Теперь я понимаю, что никогда не просила о помощи, чтобы доказать себе собственную состоятельность.

Во время нервного срыва мне потребовалась помощь. Мне необходима была поддержка, мне нужно было, чтобы меня поддержали за руку. Слава богу! Я обратилась за помощью к младшим брату и сестре, и это целиком поменяло расстановку сил в нашей семье. Я позволила себе быть неидеальной и претерпевать неудачи, а они смогли поделиться со мной своей силой и невероятной мудростью. Если близость – это та энергетика, которая появляется между людьми, то она должна исходить от обеих сторон.

Дорога к жизни в ладу с собой – не путь наименьшего сопротивления. Это путь сознательности и ответственности за свой выбор. И, честно говоря, в некотором смысле это альтернативная культура. Желание открыть свою душу, ощутить боль других и иметь близких людей в этом разобщенном мире – не то, чего можно достичь между делом, этому нужно отдаваться целиком.

Воспитывать в себе смелость, сострадание и строить доверительные отношения – значит смотреть на мир и людей вокруг и говорить: «Я здесь целиком и полностью».

В поисках любви, чувства причастности и приятия себя

Любовь – самое важное чувство в нашей жизни, чувство, за которое мы готовы сражаться и погибнуть, но, несмотря на это, мы не желаем тратить время на то, чтобы понять ее сущность. Но, не дав ей определения, невозможно напрямую обращаться к ней ни в мыслях, ни в разговорах.

Диана Акерман

Любовь и чувство причастности – неотъемлемая часть человеческой жизни. Когда я проводила интервью, то поняла: тех, кто испытывает глубокое чувство любви и причастности, от тех, кому этого не достает, отделяет только одно – вера в собственную состоятельность. Все просто и сложно одновременно: если мы хотим всецело испытать чувство любви и приятия, мы должны верить, что достойны этого.

Чтобы к этому прийти, нужно забыть, что думают о вас другие люди, и стать хозяевами собственной жизни. Тогда вы обретете уверенность, что вы хороши такими, какие есть, и заслуживаете любви и приятия. Мы постоянно пытаемся убежать от всего, что не вписывается в наше представления о том, какими мы должны быть, и в конечном счете теряем контроль над своей жизнью, суетимся, угоджая окружающим, доказывая свою состоятельность и во всем добиваясь совершенства. Чувство собственного достоинства – критично важный ингредиент для того, чтобы добиться любви и приятия – живет внутри нас.

Поверить в то, что мы достойны, прямо сейчас, в этот момент – вызов для каждого из нас. Для этого не существует необходимых условий. Столькие из нас осознанно составили (или приняли на веру) длинный список условий, без которых любить себя нельзя.

- Я буду достоин любви, когда похудею на десять килограммов.
- Я стану достойной любви, когда забеременею.
- Я стану достойным человеком, если смогу избавиться от алкогольной зависимости.
- Я стану достойным человеком, если докажу всем, что я хороший родитель.
- Я стану достойным человеком, когда смогу зарабатывать себе на жизнь творчеством.
- Я стану достойным человеком, если не дам распасться своему браку.
- Я буду чего-то достоин, если найду вторую половинку.
- Я стану достойным человеком, когда получу одобрение родителей.
- Я буду достойна любви, если он позвонит мне и пригласит на свидание.
- Я стану достойным человеком, если смогу преуспеть и при этом выглядеть так, как будто не прикладываю никаких усилий.

Вот что является сутью жизни в ладу с самим собой – вы уже достойны. Никаких «если». Никаких «когда». Вы достойны любви уже сейчас. Прямо в эту минуту. Таким, какой вы есть.

Для того чтобы утвердиться в собственной состоятельности и стать хозяином собственной жизни, недостаточно просто забыть о «когда» и «если», нужно понять, что такое любовь и чувство причастности. Странно, что мы в них отчаянно нуждаемся, но редко говорим о том, что они из себя представляют.

Давайте попробуем ответить на эти вопросы.

Что такое любовь и чувство причастности

Очень долго в своих исследованиях я избегала слова «любовь», потому что не знала, какое определение ему дать, и не была уверена, что прокатит «ну, ты знаешь, любо-о-овь». Нельзя было полностью положиться на цитаты или слова из песен, как бы они меня ни вдохновляли и какими бы верными ни казались. Мое образование не позволило мне этого сделать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочтите 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.