Дары несовершенства
Брене Браун

Брене Браун
Все из-за меня (но это не так). Правда о перфекционизме, несовершенстве и силе уязвимости

«Все из-за меня (но это не так). Правда о перфекционизме, несовершенстве и силе уязвимости / Брене Браун»: Азбука Бизнес, Азбука-Аттикус; Москва; 2014
ISBN 978-5-389-07972-4
Аннотация

В современном мире так важно соответствовать общепринятым стандартам и нормам успешности, красоты и правильности, что мы сгораем от стыда за самих себя: не слишком совершенных, недостаточно умных. Нам горько, когда кто-то сомневается в нашей способности выполнять работу или быть хорошими родителями. Но тяжелее всего – самоосуждение. Мы злимся на себя, досадуем, вымещаем раздражение на детях и близких людях, а временами готовы смириться с тем, что из-за своих недостатков не заслуживаем счастья.
Стратегии, разработанные автором этой книги, выдающимся американским психологом Брене Браун, помогают распознать наши внутренние источники неуверенности, освоить приемы психологической самозащиты и научиться жить легче и радостней.

Брене Браун
Все из-за меня (но это не так). Правда о перфекционизме, несовершенстве и силе уязвимости

Brené Brown
I THOUGHT IT WAS JUST ME
Women Reclaiming
Power and Courage in a Culture of Shame

© Brené Brown, 2007
© Букша К., перевод на русский язык, 2013
© Оформление, издание на русском языке. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2014

* * *

Женщинам, которые меня вдохновляют:
моей маме,
сестрам,
дочери ,
моим друзьям,
учителям,
студентам,
подругам-соцработникам,

художникам, борцам,
исследователям и писателям,
женщинам, которые поделились своими историями
и благодаря которым написана эта книга.

Предисловие

Когда у людей спрашивают, что такое стыд, они реагируют почти одинаково, хоть и с небольшими вариациями. Первый вариант ответа: «Не знаю, что ты имеешь в виду, но говорить об этом не хочу». Второй вариант: «А, стыд, он мне хорошо знаком, но говорить на эту тему я не желаю». Как исследователю чувства стыда мне понятно нежелание говорить на эту тему: стыд так всемогущ, что мы иногда начинаем стыдиться при одном лишь упоминании о нем. Но я шесть лет расспрашивала сотни женщин об их жизни и поняла вот что: стыд испытываем мы все. Это абсолютно универсальное чувство.

Чем меньше мы понимаем, что такое стыд, и то, как он влияет на наши чувства, мысли и поведение, тем больше власти он имеет над нашей жизнью. Однако если найти в себе силы поговорить о стыде и если с сочувствием выслушать рассказ другого человека, то мы сможем совершенно иначе любить, работать, быть родителями, строить отношения – словом, жить совсем по-другому.

Люди часто думают, что стыд – удел тех несчастных, кто пережил тяжелые психотравмы, но это не так. Мы все иногда стыдимся. Прячась в темных углах нашего сознания, стыд незаметно сказывается на повседневных проявлениях нашей жизни: внешности, восприятии тела, материнстве, воспитании, семье, деньгах и работе, на физическом и душевном здоровье, зависимостях, сексе, старении, отношении к религии.

Эта книга предоставляет информацию и конкретные стратегии для правильного понимания чувства стыда и выстраивания стыдоустойчивости, как я ее называю. Мы никогда не сможем стать полностью невосприимчивыми к стыду, но можем выработать устойчивость , необходимую, чтобы распознать стыд, конструктивно иметь с ним дело и, приобретя опыт, двигаться дальше. Во время интервью женщины с высоким уровнем стыдоустойчивости говорили о четырех общих для них вещах. Эти вещи я назвала четырьмя элементами стыдоустойчивости; они и составляют ядро моей книги. Когда мы узнаем о стыдоустойчивости больше и начнем применять эти элементы, то сможем взаимодействовать с побочными продуктами стыда – страхом, желанием обвинять и разобщенностью – и двигаться дальше, по направлению к храбрости, сочувствию и соединению, которые нужны нам, чтобы хорошо прожить нашу прекрасную, единственную жизнь.

Я всю жизнь профессионально занималась изучением чувства стыда и его влияния на женщин, мужчин и детей. Изучая эту проблему у женщин, я имела возможность взять интервью у более 300 участниц опроса разных возрастов, рас и национальностей, у женщин, находившихся в самых разных жизненных ситуациях. Кроме того, затем я вторично проинтервьюировала 60 из этих женщин, применявших некоторые стратегии из моей книги, чтобы понять, какие из них эффективны и с какими препятствиями столкнулись женщины, применявшие их.

Если вы не считаете, что стыд влияет на вашу жизнь, прочитайте цитаты из интервью, и вы поймете, что это не так. Из этих цитат ясно, как сложно переплетены стыд, страх и общественные ожидания.

«Секс для нас с мужем – это такая проблема… Иногда все просто замечательно. А иногда я начинаю думать про свое тело, ведь оно так изменилось за десять лет. И начинаю паниковать. Воображаю, что муж сравнивает меня с тем идеалом, который у меня в голове. И тогда – все. Я начинаю сопротивляться и делаю все, чтобы поскорей сбежать и одеться».

«Однажды я ехала по улице в нашем квартале и остановилась на светофоре рядом с машиной, в которой сидели молодые люди. Они смотрели на меня и улыбались. Я тоже им улыбнулась и немного

покраснела. И тут вдруг моя пятнадцатилетняя дочь с заднего сиденья, где она сидела с подружкой, говорит: “Господи, мам, перестань на них пялиться. Ты думаешь, они что, с тобой, что ли, заигрывают? Очнись!” Я чуть не расплакалась. Какая же я дура!»
«Смотрю на себя в зеркало, и кажется, что все нормально. А иногда гляну: ужас! Жир и уродство. Во мне просто все закипает, я даже дышать не могу. Сама себе противна до отвращения. Из дома не хочется выходить, чтоб никто не видел».
«Мне сорок один, и я решила наконец окончить школу и получить диплом. Половину времени, что я провожу в классе, я вообще ничего не понимаю, просто сижу и киваю, как идиотка. Чувствую себя обманщицей – как будто притворилась умной, а сама глупая, и мне тут делать нечего. Когда эти мысли приходят в голову, хочется убежать… схватить сумочку, выскочить в заднюю дверь и никогда не возвращаться».
«Со стороны моя жизнь выглядит довольно неплохо. Прекрасный муж, чудесный дом, милые детки – все как у людей. Но на самом деле все совсем не так. Если бы мы с мужем так не беспокоились о том, что о нас подумают другие, давно бы развелись. Мы почти не разговариваем. Дети в школе еле учатся. Приходится доплачивать, чтоб их не выгнали. С каждым днем все труднее удерживать ситуацию под контролем. И все время понимаешь, что правда-то выпирает, друзья обо всем догадываются, просто не могут не догадаться. Когда чувствую, что они видят нашу ситуацию насквозь, мне просто дурно становится».
«Постоянно чувствую, что меня как мать все осуждают; будто я все делаю неправильно, недостаточно хорошо. Самое противное, когда другие мамочки начинают перемывать кости. Когда кто-нибудь из них смотрит на меня косо, меня аж дрожь пробирает».
«Я никому не рассказываю, что пережила, – не хочу, чтоб меня жалели или обсуждали. Легче держать свое прошлое при себе. От одной мысли о том, что меня могут осудить или обвинить за мое прошлое, у меня дыхание перехватывает».
«Никто не знает, насколько у нас с мужем испорчены отношения: если рассказать, то будут осуждать и его, и меня. Меня будут корить за то, что я от него не ухожу. Я постоянно вру и рассказываю сказки, чтобы все скрыть. Вру и чувствую себя оплеванной».
Знакомо? Большинству из нас – наверняка. Все мы в разной степени стремились к тому, чтобы чувствовать себя комфортно в обществе, где главное – соответствовать общепринятым ценностям и быть без изъяна. Нам знакомо и то болезненное, волной накатывающее чувство, когда мы буквально кожей ощущаем, что осуждают или высмеивают нашу внешность, работу, воспитание детей, то, как мы тратим деньги, нашу семью или жизненный опыт. И это происходит не только тогда, когда кто-то другой действительно унижает или осуждает нас; самый болезненный стыд – это самоистязание. Это постоянная неослабевающая борьба за то, чтобы ощутить себя принятым и достойным. Мы столько времени и сил тратим на то, чтобы убедиться в нашем соответствии всеобщим ожиданиям, на заботу о том, что подумают люди, что зачастую испытываем злость, страх или досаду. Иногда мы уже готовы согласиться с тем, что мы и на самом деле плохи, что мы, скорее всего, заслуживаем отвержения, которого так отчаянно боимся. Иногда же, наоборот, мы начинаем беситься, орем на супругов и детей без видимой причины, язвим в разговоре с другом или коллегой. И в том и в другом случае итог одинаков: мы измотаны, растеряны и одиноки. Мы тратим очень много времени и энергии, пытаясь разрешить проблемы, лежащие на поверхности, что редко приводит к важным, устойчивым изменениям. Когда же мы докапываемся до корней проблемы, то видим, что именно стыд заставляет нас ненавидеть свое тело, бояться отвержения, избегать риска, скрывать часть своей жизни или своего прошлого, которые, как нам кажется, могут осудить. Те же силы действуют, и когда мы ощущаем, что подвергают сомнению нашу способность быть матерью, или когда чувствуем себя слишком глупыми и необразованными, чтобы заявить о себе, выразить свое мнение. Пока мы не поймем, что главную роль здесь играет стыд, мы можем только подлакировать действительность. Но мы не заглушим старой пластинки у нас в голове, которая заводится снова и снова, терзая нас вариациями на тему «я какая-то не такая». Например, гадкое чувство, возникающее у нас во время

работы или учебы, редко имеет отношение к нашим способностям, скорее – к этому подлому внутреннему голосу: «Да кто ты такая, чтобы…» Стыд заставляет нас придавать такую важную роль чужому мнению, что мы теряем себя, изо всех сил стараясь соответствовать всеобщим ожиданиям.

Стыд: безмолвная эпидемия

Когда годами изучаешь такую тему, как стыд, легко забыть, сколько людей ее просто не выносят, боятся ее. Мой муж часто напоминает мне, чтобы я не переживала, когда, представившись исследователем чувства стыда, я вижу мгновенно вытянувшиеся лица, как будто вдруг чем-то сильно завоняло. Пару лет назад произошел случай, благодаря которому я многое поняла о стыде и о том, что для выработки устойчивости к стыду очень важны храбрость и сочувствие.
Я летела в Кливленд читать лекцию в университете Кейс Вестерн Резерв. Только я устроилась у окна, как на сиденье у прохода плюхнулась крайне энергичная дама. Я видела ее в аэропорту, она без умолку болтала с другими пассажирами и работниками авиалинии. Устроив небольшую пробку в проходе, она наконец запихнула сумки под сиденье спереди, повернулась ко мне и представилась. Мы с минуту поговорили о погоде в Хьюстоне, а потом она спросила: «Ну а чем вы занимаетесь и зачем летите в Кливленд?» Как только самолет взлетел, я, слегка повысив голос, ответила: «Я – исследователь и лечу в Кейс читать лекцию». – «Вот здорово, – сказала она. – А что вы изучаете?» Все еще перекрикивая рев моторов, я наклонилась к ней и ответила: «Женщин и стыд». Глаза ее расширились, и она в восторге воскликнула: «Вау!» Потом наклонилась ко мне так, что верхняя часть ее тела нависла над сиденьем, расположенным между нами. «Женщина-эстет! Как интересно! Расскажите поподробнее!» К этому времени мотор уже работал тише. Я улыбнулась и сказала: «Не “эстет”, а “стыд”». – «Стыд?» – переспросила она упавшим голосом. «Да, – ответила я. – Я изучаю стыд и разные последствия его влияния на жизнь женщин». На этом наш разговор окончился. Дама отвела глаза и сказала, что ей надо передохнуть. Мы три часа сидели в своих креслах молча. Я то и дело чувствовала, что она украдкой поглядывает на меня и на экран моего ноутбука. Раз десять я в ответ поворачивалась к ней и приветливо улыбалась, но она немедленно притворялась спящей. Один раз она даже слегка всхрапнула, без сомнения, притворно, потому что она все время шевелила ногами. Когда я вернулась в Хьюстон, на обеде с коллегой, которая исследует насилие, мне не терпелось поведать ей историю с «эстетом» – уж она-то поймет, каково иногда приходится исследователю подобных тем! Мы посмеялись над тем, что «эстет», безусловно, интереснее, чем стыд, и она призналась, что большинство людей очень интересуются ее исследованиями и в самолете обычно ей самой приходится притворяться спящей. «Не понимаю, – сказала я. – И стыд, и насилие сейчас можно сравнить с эпидемией. Неужели люди думают, что стыд хуже?» Она минутку подумала и ответила: «Пожалуй, нет. Просто стыд – это безмолвная эпидемия. Люди понимают, что такое насилие, и могут говорить о нем. А стыда мы до сих пор боимся. Даже само слово нам неприятно. Ты изучаешь такую тему, о которой не принято было говорить. Стыд так же опасен, как насилие, но мы продолжаем притворяться, что его не существует».
Похоже, моя коллега была права: стыд – это безмолвная эпидемия. Эпидемия, потому что подвержены ей мы все. Безмолвная, потому что мы не можем или не хотим открыто говорить о стыде и изучать, как он влияет на нашу жизнь, семью и общество. Наше молчание загнало стыд в подполье, откуда он и просачивается теперь в нашу личную и общественную жизнь, коварно и незаметно разрушая ее.
Когда-то социологи недопонимали и недооценивали проблему стыда, но теперь все больше исследователей и практиков изучают роль стыда в возникновении проблем, связанных с психическим здоровьем населения, таких как депрессии, тревожные расстройства, зависимости, расстройства пищевого поведения, моральное подавление, самоубийство, сексуальное оскорбление и все виды насилия, включая семейное [1].
Как и в случае с растущей эпидемией насилия, стыд стал для многих, странным образом, формой самозащиты и доступным источником развлечения. Брань и клевета вытеснили всенародные дискуссии о религии, политике и культуре. Мы апеллируем к стыду, чтобы муштровать, воспитывать и

дисциплинировать наших детей. В телепрограммах самый высокий рейтинг у тех передач, где демонстрируют жестокие семейные сцены, интриги, склоки, бойкоты и публичные унижения. Мы стыдим других не только для того, чтобы защититься, но и для того, чтобы развлечься, – и при этом не можем понять, почему мир кажется таким недружелюбным, почему политика превратилась в кровавый спорт, почему дети становятся тревожными и напряженными, почему уровень массовой культуры упал ниже некуда и почему мы все чаще ощущаем одиночество и разобщенность.

Как и в случаях с другими эпидемиями, мы так погрязли в борьбе за себя и свою семью, что просто не видим связей, которые позволили бы нам разглядеть картину целиком, на некоторой дистанции. Мы не осознаем, насколько проблема огромна. Нам кажется, что это наши личные проблемы, связанные с самооценкой, а не серьезный порок общества.

Чтобы стало понятнее, как мы переживаем стыд, я познакомлю вас со Сьюзен, Кайлой, Терезой и Сондрой. У меня была возможность проинтервьюировать их дважды – в начале исследования и спустя несколько лет после того, как они начали практиковать стратегии стыдоустойчивости. На всем протяжении книги их истории будут развиваться, служа важными примерами того, как действенно, но и трудно практиковать храбрость, сочувствие и соединение.

Сьюзен, когда мы встретились, еще не было тридцати. Она уже три года как вышла замуж, ее дочери исполнился год. Сьюзен работала специалистом по лечебной физкультуре, любила свою работу, но уже год сидела дома с ребенком. В семье стало туговато с деньгами, и Сьюзен решила выйти на работу на неполный день. В интервью она вспоминала тот момент, когда ей показалось, что она наконец-то нашла подходящую работу. Она говорит, что пришла в восторг. Ей не только предложили частичную занятость по специальности: в церкви, которую она посещала, оказалось свободное место для ее дочки в программе «День маминых дел». Сьюзен не терпелось поделиться хорошей новостью, и она позвонила старшей сестре. Но вместо того чтобы поздравить ее, сестра сказала: «Не понимаю, зачем ты ее вообще рожала, если не собираешься воспитывать». «Мне, – вспоминает Сьюзен, – как будто под дых врезали. Я задохнулась. Это был полный кошмар. Моя первая мысль: “Я – плохая мать”. В тот же вечер я решила отклонить предложение».

Когда я интервьюировала Кайлу, ей было около сорока пяти, за плечами – успешная карьера в рекламе. Она жила одна в большом городе на Восточном побережье. Отец Кайлы страдал болезнью Альцгеймера, и Кайла пыталась совместить работу с уходом за ним. Самой трудной проблемой стала начальница Кайлы, Нэнси. Кайла описывает Нэнси как «человека, которому никогда не станешь рассказывать о себе». Когда я попросила объяснить поподробнее, что она имеет в виду, она сказала, что Нэнси обладала удивительной способностью находить больное место – а значит, чем больше она знает про твою жизнь, тем лучше вооружена против тебя. Два года назад у Кайлы умерла мать, и та долго была подавлена, переживая эту потерю. Как-то она рассказала Нэнси о своей депрессии, и начальница открыто заговорила об этом при всех сотрудниках. И вот теперь, хоть Кайла и боялась коварства Нэнси, ей пришлось рассказать о ситуации с отцом, потому что поиск сиделки мог занять довольно долгое время, наверняка пришлось бы отпрашиваться с работы. Сразу после этого разговора Нэнси назначила совещание, где объявила, что Кайла отстраняется от проекта, который она вела. «Она посмотрела на меня и сказала, обращаясь ко всей группе: “Вы же знаете Кайлу. У нее вечно какие-то драмы”. Меня просто парализовало. Я застыла. Меня размазали. Неужели Нэнси права? Я правда такая психованная? Почему я такая дура, зачем ей рассказала?»

Когда я встретила Терезу, мать троих детей (младшему три, старшему одиннадцать), ей было тридцать пять. Ситуация, которую она описала, длилась не больше пяти минут, но накал страстей был огромный. Тереза стояла перед зеркалом и дико ненавидела свое тело. «Бывают такие дни, – рассказывала она, – когда ничего не подходит – я перемерила все джинсы». В ярости Тереза стала хватать себя за бедра с внутренней стороны, щипать жировые складки, свисавшие по бокам, там, где резинка бюстгальтера. Она выкрикивала: «Уродина! Я уродина!» Все это усугублялось тем, что дети в соседней комнате дрались из-за телевизора, а телефон звонил как оглашенный. Она заорала на детей: «Возьмите трубку, вы что там все с ума посходили! Оглохли, что ли!» Наконец она закрыла лицо

ладонями и начала всхлипывать. Когда она подняла голову, то увидела рядом своего младшего. Он испуганно произнес: «Мамочка плачет. Мамочка, прости меня». При виде сына Терезу переполнили стыд и вина. Она сказала мне, что никогда не забудет того дня. «Иногда мне тошно от всего этого: от моего тела, от детей, от дома – от всей жизни. У меня в голове есть картинка того, какими я хочу видеть себя и свою жизнь, но реальность всегда не дотягивает. Бывают моменты, когда мне так стыдно, что я это вымещаю на детях».

Сондре было примерно пятьдесят пять, она преподавала в высшей школе. Со смесью печали и раздражения она рассказала мне: «Я обожала поспорить с деверем о политике. Мы спорили годами. Однажды в воскресенье вечером мы с мужем ехали домой после ужина с его братом, и он мне сказал: “Ненавижу, когда ты с ним препираешься. Дональд – умный человек, у него магистерский диплом; не лезь ты к нему со своими глупостями”. Он добавил, что мои мнения невежественные и глупые и что он из-за этого плохо выглядит в глазах брата. Больше я с его родней не общалась».

Как по-вашему: Сьюзен, Кайла, Тереза и Сондра просто страдают от низкой самооценки? Нет. Стыд и самооценка – разные категории. Оценка – это мысль. Стыд – это чувство. Наша самооценка основана на том, как мы видим себя, свои сильные и слабые стороны, в течение какого-то времени. Это то, как и что мы о себе думаем. А стыд – это эмоция. Это то, что мы чувствуем, пережив какой-то факт или событие. Когда мы стыдимся, мы не видим картину в целом; мы не подсчитываем недостатки и достоинства. Мы просто чувствуем себя одинокими, брошенными, неполноценными. Моя подруга и коллега Мариан Манкин так описала разницу между стыдом и самооценкой: «Самооценка – это когда я размышляю: кто я, кем хочу быть, откуда пришла, что преодолела и что у меня получилось. А когда я стыжусь, меня отбрасывает вниз, в глубокую яму, в ничтожество, и я теряю это чувство контекста. Я оказываюсь в такой ничтожной позиции, из которой мне ничего уже не видно. Только мое одинокое, никчемное положение».

Ну ладно, эти истории – не про самооценку. Но, может быть, они просто о наших близких? Может, сестра Сьюзен – злюка, Кайлу задела бесчувственная реплика коллеги, да и Тереза борется за совершенство не в вакууме, а единственная проблема Сондры – ее муж? Ответ – нет. Если посмотреть на все четыре примера – материнство, работу, перфекционизм, высказывание своего мнения, – вы увидите, что главное оружие в этих культурных войнах – стыд.

Мы держим матерей в постоянном страхе испытать стыд, утверждая, что «вы не делаете все лучшее для своих детей» или что «ваш выбор невежественен или эгоистичен». И ситуация Кайлы типична для культуры стыда, сложившейся во многих организациях. Подразумевается, чтобы преуспеть, мы должны искусственно разделять нашу профессиональную и личную жизнь. Начальница с ее репликами – продукт этой культуры. Хотя нам говорят (и мы хотим верить), что «ты и твоя работа – не одно и то же», наши боссы, коллеги и средства массовой информации стараются опровергнуть эту благожелательную поговорку утверждением: «Ты – это то, что ты делаешь, как делаешь, сколько зарабатываешь». В случае Терезы стыд следует понимать как голос перфекционизма. Когда речь идет о внешности, работе, материнстве, семье или здоровье, болезненно не стремление к совершенству, а неспособность соответствовать недостижимым ожиданиям; именно это и вызывает болезненный приступ стыда. Наконец, история Сондры говорит о том, что сила стыда – социальный инструмент, который часто используется, чтобы заткнуть нам рот. Ничто не заставляет нас замолчать эффективнее, чем стыд.

Как видите, стыд – это нечто большее, чем реакция на бездушность или проблема самооценки; это базовое переживание, которое становится все более разъединяющей и разрушительной частью нашей культуры. Иногда, в определенных ситуациях, все мы боремся с чувством, что мы недостаточно хороши, что у нас чего-то нет или мы недотягиваем до какой-то планки. Я открыла, что самый эффективный способ превозмочь это чувство неадекватности – делиться своими переживаниями. Конечно, в нашей культуре, чтобы рассказать свою историю, нужна определенная храбрость.

Храбрость, сочувствие и соединение

Храбрость — сердечное слово. Древний корень этого слова во многих языках – hr, hor или cor , что в переводе с латыни означает «сердце». Говорить начистоту, высказывать все, что лежит на сердце, – вот храбрость в коренном значении слова. Со временем оно изменилось, и теперь мы обычно связываем храбрость с героическими, смелыми свершениями. Но это значение лишено внутренней силы, самоотдачи, которая нужна нам для честного и открытого разговора о том, кто мы такие, и о наших приятных и неприятных переживаниях. Говорить от сердца – вот что я понимаю под «повседневной храбростью». Не знаю точно, кто придумал это словосочетание, но я впервые встретила его в статье исследователя Энни Роджерс о женщинах и девочках [2]. Если понимать храбрость таким образом, то становится понятно, почему так важно рассказывать о своем опыте. Практиковать повседневную храбрость особенно трудно в современной культуре стыда, полной страха, обвинений и разобщенности. Однако стратегии, описанные в этой книге, помогут нам всем восстановить храбрость и силу и даже начать изменять культурную среду нашего обитания.

Чтобы понять, как культура влияет на стыд, мы должны вспомнить наше детство и юность, когда мы впервые поняли, как важно получать похвалу, соответствовать общепринятым нормам, быть предупредительным. Уроки эти зачастую были уроками стыда; иногда в явной, иногда в скрытой форме. Эти уроки могли быть самыми разными, но все мы можем вспомнить, как чувствовали себя отверженными, ничтожными и осмеянными. В конце концов мы научились бояться этих чувств. Мы научились изменять свое поведение, способ мыслить и чувствовать, чтобы избежать стыда. Вместе с этим мы изменили себя тогдашних и во многом себя нынешних.

Наша культура внушает нам стыд: она диктует, что приемлемо, а что нет. Стремление иметь идеальное тело не было заложено в нас от рождения. Страх делиться своим опытом тоже появился у нас не с первых дней жизни. Постареть и утратить привлекательность мы боимся не с самого детства. И разве мы пришли в этот мир с каталогом интерьерного дизайна в одной руке и документом о чудовищном долге по кредиту в другой? Стыд приходит извне – от внушений и ожиданий нашей культуры. Внутри нас существует лишь вполне человеческое желание связей, отношений. Мы созданы для соединения друг с другом, это заложено в нашей природе. Пока мы еще дети, связь с другими означает для нас выживание. Когда мы вырастаем, связь означает развитие и процветание – эмоциональное, физическое, духовное и интеллектуальное. Мы нуждаемся в связях, потому что у каждого из нас есть базовая потребность в принятии себя как личности, в том, чтобы нас ценили и признавали такими, какие мы есть.

Стыд расшатывает нашу связь с другими. Я часто называю стыд страхом разобщения – страхом того, что тебя посчитают неполноценным, недостойным принятия или признания. Стыд мешает нам говорить о своем опыте и слушать истории других. Мы молчим и храним тайны, потому что боимся быть отвергнутыми. Когда мы слышим, как другие говорят о каких-то моментах стыда, мы зачастую обвиняем их, чтобы защитить самих себя от чувства неловкости. Выслушать чей-то рассказ о постыдном опыте иногда так же больно, как пережить его самому.

Как и храбрость, эмпатия и сочувствие – важнейшие компоненты стыдоустойчивости. Сочувствие позволяет нам выслушивать рассказы о стыдном. Эмпатия, самый мощный инструмент сочувствия, – это способность быть отзывчивым, отвечать людям заботой. Эмпатия предполагает возможность поставить себя на место другого – понять, что человек переживает, и поделиться своим пониманием. Когда мы делимся тяжелым переживанием с другим и нам отвечают откровенно, с душевным соучастием – это и есть эмпатия. Развитие эмпатии обогащает наши отношения с супругами, сотрудниками, членами семьи и детьми. В главе 2 я буду говорить о концепции эмпатии более подробно. Вы поймете, как она работает, как ей научиться и почему переживание эмпатии противоположно стыду.

Необходимое условие для эмпатии – сопереживание, участие. Мы можем реагировать с эмпатией, только если хотим выслушать чью-то боль. Некоторые считают, что сочувствие – это удел святых. Вовсе нет. На него способен каждый, кто принимает свои собственные человеческие слабости: страхи,

несовершенства, потери, стыд. Мы можем быть отзывчивыми к чужой истории, только если мы приняли собственную – стыд и все прочее. Участие – не добродетель: это обязательство. Это не то, что дается нам от рождения, это наш выбор. Сможем ли мы быть с тем, кто стыдится, сможем ли открыть свое сердце, выслушать эту историю и разделить боль?

Обзор книги

Эта книга разделена на 10 глав и предисловие.
В главе 1 я предлагаю истории и примеры, с помощью которых вывожу определение стыда и отделяю его от других чувств, таких как вина, униженность и смущение. В главе 2 мы рассмотрим основы стыдоустойчивости – эмпатию, храбрость, участие и единение.
В главах 3–6 подробно говорится о четырех элементах стыдоустойчивости. В ходе моего исследования я обнаружила, что женщины с высоким уровнем устойчивости имеют четыре общие черты. Именно они помогают нам стать устойчивее. В каждой из этих четырех глав я делюсь конкретными стратегиями, которые мы можем применять для выработки устойчивости к стыду, и говорю о том, как преодолеть трудности в осуществлении этих стратегий.
Культура стыда управляется страхом, обвинением и разобщенностью, и в этой среде процветают перфекционизм, стереотипы, сплетни и зависимости. В главах 7–9 я рассматриваю эти и другие проблемы в контексте развития и поддержания нашей стыдоустойчивости. В последней главе речь идет об изменении культуры. Что даст стыдоустойчивость нашим детям, мужчинам? Что она даст нашей духовной жизни? В чем выиграют от нее коллективы, в которых мы работаем, наши семьи?
Стыд – тема сложная. Но какие бы болезненные струны ни затрагивались в некоторых рассказах, они – прямые и честные, а значит, в этой книге можно найти источник силы и надежды для женщин. Мы все можем стать устойчивыми к стыду . Мы все способны превратить боль стыда в храбрость, участие, единение. И не менее важно помочь другим научиться этому. Но все-таки жизненно необходимо осознавать сложность такой работы. Это точно не «четыре простых шага» к стыдоустойчивости, в моей книге вы не найдете легких рецептов преодоления стыда. Принципы кулинарной книги не работают, когда речь идет о такой человеческой проблеме, как стыд. И ведь это тоже может быть стыдно – поверить в то, что существует простое средство избавления от сложной проблемы, и потом винить себя, что не справился.
Настоящая свобода – это освобождать других. Соглашаясь с этим ярким изречением, я надеюсь, что всем нам удастся преодолеть стыд и, невзирая на наши различия, поделиться своими историями и присоединиться к тем, кому так важно услышать: «Ты не одна».

Глава 1
Что такое стыд

Когда меня спрашивают, почему я стала изучать проблему стыда, я отвечаю, что мой путь начался с фразы: «Нельзя стыдить и унижать людей, если хотите, чтобы они вели себя иначе». Когда мне было двадцать с небольшим, я работала в детской психиатрической больнице. Однажды во время собрания персонала замдиректора по лечебной работе говорил с нами о том, как помочь ребенку сделать правильный выбор. Он сказал: «Я знаю, что вы хотите им помочь, но вы должны понять одну простую вещь: нельзя изменить поведение человека, стыдя и унижая его». Чего бы мы ни хотели добиться, продолжал он, мы не можем заставить людей измениться к лучшему, если будем их осаживать, угрожать отчуждением, унижать их перед другими или недооценивать.
Его слова целиком захватили мои мысли. Я несколько недель не могла думать ни о чем другом. Но сколько я ни размышляла, как ни повторяла эту фразу вслух, я не могла принять ее полностью. Порой мне казалось, что эти слова далеки от истины, а порой – что ничего более верного я в жизни не

слышала. Но, несмотря на растерянность, я поняла: для меня почему-то очень важно разобраться в том, что такое стыд. Вот так и получилось, что следующие десять лет я провела, исследуя стыд и его влияние на нашу жизнь.
Со временем я оставила работу в детской больнице и поступила в аспирантуру. Через семь лет я получила степени бакалавра, а затем и магистра по социальной работе. Все мое образование проходило под сильным впечатлением от этой фразы: «НЕЛЬЗЯ изменить поведение человека, стыдя и унижая его». Я хотела понять, как и почему мы испытываем стыд. Еще я хотела понять, что получается, когда мы пытаемся с помощью стыда изменить людей. Не то чтобы я открыто «изучала стыд» – я просто слушала, училась и с накоплением знаний и опыта снова и снова пыталась постичь смысл этой фразы. И вот что я поняла.

• Можно ли прибегать к таким инструментам, как стыд или унижение, чтобы изменить человека или его поведение?
Да и нет. Да, можно попробовать. Если вы действительно хорошо прицелитесь в слабое место человека, поведение изменится очень быстро.
• Закрепится ли это изменение?
Нет.
• Оно будет болезненным?
Да, крайне мучительным .
• Причинит ли оно вред?
Да, оно может оставить след как в душе того, кого стыдят, так и в душе того, кто стыдит.
• Часто ли играют на чувстве стыда, чтобы изменять людей?
Да, ежеминутно и ежедневно.

Еще я поняла, что большинство из нас, если не все, построили значительную часть своей жизни на чувстве стыда. Люди, семьи, сообщества используют стыд как инструмент, чтобы менять других и защищать себя. Поступая так, мы создаем сообщество, которое и представить себе не может, сколько вреда стыд наносит нашим душам, семьям и обществу в целом.
Одна из причин того, что мы не видим связи между нашим внутренним разладом и масштабными культурными проблемами, – в том, что «безмолвная эпидемия» молчалива. Мы не говорим о стыде. Мы испытываем, чувствуем его, иногда живем с ним всю жизнь, но не говорим о нем. Когда вы в последний раз обсуждали с другими то, чего вы стыдитесь? Обычный ответ – «никогда». И, хотя сравнительно недавно наше общество научилось обсуждать другие чувства, например страх и злость, стыд по-прежнему под запретом. Важно понять: не только «простые люди» избегают темы стыда. Специалисты по психическому здоровью, исследователи, врачи и другие профессионалы, те, на кого мы полагаемся, когда нужно выявить социальную эпидемию и начать говорить о ней, тоже предпочитают не распространяться об этой проблеме. Закончив первую часть моего исследования, я семь месяцев ездила по стране, рассказывая о своей работе представителям разных профессий. Многие из них, даже те, кто несколько десятилетий проработал врачом или психотерапевтом, впервые пришли на семинар, посвященный теме стыда. На листках обратной связи многие участники написали, что этот семинар стал одним из самых непростых в их жизни: он затронул их «я». Для многих участников это была первая попытка изучения стыда. В отличие от многих других тем, в проблеме стыда невозможно проложить границу между «мы» и «они». Как профессионалы, мы не можем себе позволить думать: «Надо постараться узнать об этом вопросе побольше, чтобы помочь пациентам, которые страдают этим недугом». Стыд универсален, он касается всех. Если мы не можем говорить о стыде и изучать, каким образом он влияет на наши собственные жизни, то мы не сможем помочь и другим. Некоторые исследователи и практики проводят очень важную работу, связанную с изучением женской психики и чувства стыда: Джин Тэнгни и Ронда Диаринг, исследователи и клиницисты в Стоун-центре в Уэллсли; Клодиа Блэк и многие другие [3]. И все-таки, по моему ощущению, в

сообществе специалистов по душевному здоровью тему стыда так же замалчивают, как и в обществе в целом. Важно осознать это «профессиональное молчание», потому что по некоторым исследованиям стыд – главное чувство, переживаемое пациентами, оно встречается чаще, чем страх, злость, горе и тревога. И если специалисты по здравоохранению и психическому здоровью не говорят в своей среде об этом чувстве и не предоставляют людям возможность облегчить свое состояние, то как мы вообще начнем говорить о стыде? Как сможем противостоять самой природе стыда, которая не хочет, чтобы мы о нем говорили?

Что такое стыд

Эти вопросы указывают на абсолютную власть стыда. Мы все испытывали стыд, но, когда мы пытаемся описать это чувство, сделать доступным и понятным для других, мы мучаемся, подбирая слова. И даже когда мы их находим, люди редко хотят нас выслушать. Испытывать стыд мучительно. Даже слушать, как кто-то делится своими переживаниями, рассказывая о том, чего стыдится, может быть столь же невыносимо. Я быстро поняла, что первый шаг к пониманию стыда – создание общего словаря, который помог бы делиться переживаниями. Поэтому моей первой целью было дать определение стыда. Когда я просила участников исследования объяснить мне, что такое стыд, они либо давали собственное определение, либо приводили пример из своего опыта. Вот некоторые их определения.

• Стыд – это такое ощущение под ложечкой, холодящее и адски болезненное. Его никак не высказать, и невозможно описать, как тебе плохо, потому что тогда все увидят твое грязное белье.
• Стыд – это когда тебя отвергают.
• Ты стараешься показать всем то, что они хотят видеть. А потом маска слетает, и видно то, чего ты не хотел показывать, и это невыносимо. Вот это и есть стыд.
• Стыд – это когда чувствуешь себя посторонним, чужим среди людей.
• Стыд – это когда ненавидишь себя и понимаешь, почему другие тоже тебя ненавидят.
• Я думаю, что стыд – это отвращение к самому себе.
• Стыд – как тюрьма. Но такая тюрьма, в которую ты заключен по заслугам, потому что ты не такой, как надо.
• Стыд – это когда твои слабые места, которые ты хочешь скрыть от всех, выставлены напоказ. Хочется спрятаться или умереть.

Из этих примеров видно, что практически невозможно говорить о стыде, не пробуждая к жизни невероятно мощные, переполняющие душу чувства, которые с ним ассоциируются. Когда я спрашивала, как они ощущают стыд, женщины для описания этого чувства использовали такие слова: уничтожает, поглощает, тошнотворный, мучительный, раздирает, ничтожная, позорно, совершенно одинокая, отверженная, худшее чувство в мире . Я часто говорю о том, что стыд – это чувство, которое захватывает нас. Когда мы его испытываем сами или слышим рассказ подруги об испытанном стыде, мы часто реагируем всем телом, всем организмом. Стыд переполняет нас эмоциями, но и телесно мы его тоже ощущаем.
Услышав столько разных, хоть и близких, определений, я поняла, что нужно их объединить, охватить все упомянутые эмоции и смыслы. Я собрала все определения, проанализировала их и получила вот что.

Стыд – это крайне болезненное ощущение или переживание собственной ущербности, из-за чего нам кажется, что мы недостойны быть полноценным членом общества.

Это определение дает нам отправную точку, но окончательную ясность в наше понимание стыда внесут те примеры, которые женщины приводили в поисках нужных слов.

• Стыдно, что моя мать до сих пор исходит желчью по поводу моего веса. Каждый раз, когда я прихожу к ней с мужем и детьми, первое, что я слышу от нее: «Боже, как ты располнела!» – а последнее, перед тем как дверь закрывается: «Желаю тебе хоть немножко сбросить вес». Она уже меня так задолбала, что, кажется, могла бы и остановиться, но нет, это продолжается снова и снова.
• Не то чтобы я ненавидела секс. Я им не наслаждаюсь, но и отвращения не испытываю. У меня трое детей, и теперь, когда они у меня уже есть, я просто не вижу смысла в сексе. Скажи мне – больше никакого секса! – и я не огорчусь. Знаю, что это совершенно ненормально, и очень стыжусь этого. Как будто со мной что-то серьезно не в порядке. Ненавижу все эти статьи, в которых говорится, что средняя супружеская пара занимается любовью три раза в неделю. Я думаю: «Боже, это не про меня» и испытываю сильный стыд по этому поводу, потому что я-то действительно смогла бы обойтись без секса. А это плохо, потому что я знаю, что для мужа секс важен. Он мог бы быть одним из тех «средних» мужей из статистики.
• Когда я училась в старших классах, мама покончила с собой. Повесилась в ванной. Ее нашел участковый полицейский. И с того дня я была «той девчонкой, у которой мать повесилась». Хуже и вообразить невозможно. Отец заставил меня окончить школу дома, но потом я уехала и больше не возвращалась. Папа умер пару лет назад, и в каком-то смысле я освободилась от своих воспоминаний, потому что я не хотела больше приезжать в родной город. Интересно, что, если бы моя мама умерла от рака или еще от чего-нибудь, люди проявили бы больше понимания, они бы не были так жестоки. Но самоубийство – это совсем другая история. Мама повесилась, значит, она сумасшедшая, значит, и я тоже. Думаю даже, что родители некоторых моих друзей боялись нас с папой. Вот это – стыд.
• Мой старший сын – наркоман. Младшие дети, брат и сестра, его просто презирают. Когда он приезжает на выходные или приходит в гости, это каждый раз жуть какая-то. Дочка всегда говорит: «Мам, спрячь украшения и кошелек на столе не оставляй». Господи, это они про родного брата так. Я понимаю, что они правы, но что я такого сделала, почему все так по-идиотски! Мне стыдно за сына и за нас, за то, как мы к нему относимся. Для нашей семьи это сейчас тяжелее всего.
• Когда я была девочкой и училась в школе, любовник моей тетки совершил со мной развратные действия. Я рассказала старшей сестре, а та проболталась родителям. Не помню точно, что именно они говорили, но они позвали нас с сестрой в гостиную и внушили нам, что мы должны молчать об этом. Мама сказала, что поговорит с тетей. Я так и не знаю, что случилось, но я этого человека больше никогда не видела. И тетя никогда ничего мне об этом не говорила. Сестра дико разъярилась на родителей, она злилась на них долгие годы. А я просто затаилась. Выросла тихая и пристыженная.
• Мне кажется, все, что связано с телом, стыдно. Мы как будто не видели нормального тела и не читали, что должно происходить с нормальным телом. Вечно думаешь: «А вот у других что, грудь так же выглядит?», «А у других тоже вот здесь волоски есть, а здесь нет?», «А от других что, пахнет так же?», «Это вот так должно выглядеть?», «А у тебя там есть прыщи?» Все, что видишь на своем теле и не видишь на теле идеальных людей из телевизора или из журналов, все, по поводу чего считаешь, что такое только у тебя, и начинаешь себя ненавидеть, – вот он стыд и есть. Стыд – это когда испытываешь к себе отвращение, когда тошнит от своего тела. Вот была бы книга, в которой собрана вся информация, типа – двадцать вариантов того, как это может пахнуть, или пятьдесят вариантов того, как выглядит «нормальная женская грудь». Посмотрела – ага, у меня все в порядке. Но потом начнется: «А кого для этой книги фотографировали? Уж наверное, не самых нормальных. Вот и сравнивай себя с чокнутыми. Смешно даже, никто ведь не никогда не говорит обо всей этой ерунде, потому что все боятся, что только с ними такое происходит. А сами все: «Ну и ну!» И это вдвойне плохо, потому что тебе, во-первых, стыдно, а во-вторых, считается, что ты и должен стыдиться.
• Пять лет назад я ушла с работы, и мы с мужем взяли второй кредит, чтобы я могла открыть свое дело. Через два года мой интернет-магазин одежды прогорел. Это меня просто уничтожило. Все время слышишь про людей, которые от всего отказались ради мечты, и они всегда в итоге успешные и счастливые. А я в долгах, на ужасной новой работе, и мне очень стыдно, что я не смогла продвинуть

бизнес. Всех втянула, воодушевила, а потом – провал. Мне стыдно быть неудачницей.
• Когда мы с сестрой росли, то вечно дрались за место рядом с мамой. А теперь сваливаем ее друг на друга и ссоримся, у кого маме жить и кому за ней ухаживать… Смотрю на своих детей и думаю: «Ведь они тоже будут сваливать меня друг на друга?» А потом: «Нет-нет, со мной будет по-другому, со мной такого не случится». Но мама говорила то же самое, я помню. И думаешь: «Боже мой, а если она знает, что мы ссоримся из-за того, кому ее взять?» То есть я не знаю, стыдно ли сестре, но мне точно очень стыдно из-за того, что я не хочу жить с мамой.
• Я очень стыдилась бесплодия и никому не могла пожаловаться. Я знала, что никто не сможет понять мою боль, особенно те, у кого есть дети. Чувствуешь себя какой-то не такой, недоделанной, или как будто тебя наказали за что-то. И самое страшное, что начинаешь думать: так тебе и надо, ты заслужила это наказание, потому что не годишься на роль матери.
• Мой муж – весьма успешный предприниматель, глава нашей церковной общины, прекрасный муж и отец. В целом с ним все в порядке, но он постоянно сидит на порносайтах. Я с ним никогда это не обсуждала и никому не рассказывала, кроме сестры. Сестра посоветовала не переживать. Но я знаю, что он постоянно ночами за компьютером, а потом приходят с разных сайтов счета на кредитку. Я сначала ни о чем таком не подозревала, но однажды смотрела чей-то адрес в нашей почте и увидела письма с порносайтов. Ужасно противно было. Полезла смотреть кредитную карточку. Если кто-нибудь об этом узнает, я умру. Люди не только будут считать его извращенцем, но и подумают, что со мной что-то не так. Как будто я виновата в том, что ему приходится шариться по интернету в поисках секса. Я даже не могу с ним поговорить об этом, я умру от стыда, если кто-нибудь узнает.

Такие истории пульсируют болью. Наше общество обожает стыдить, винить, осуждать и отвергать; и при этом говорит об огромной важности принятия и вовлеченности в общество. Другими словами, в наше время «вписываться» в общие стереотипы ужасно важно и ценно, и при одновременно – абсолютно невозможно.

Заранее призываю к сочувствию

Раз эта книга должна послужить инструментом для обретения устойчивости к стыду, очень важно с самого начала предупредить, что многие истории в ней будет трудно читать – ведь о стыде иногда и слышать больно. Когда подруга, друг или член семьи рассказывает историю своего стыда или даже когда мы читаем о стыде незнакомого человека, мы так или иначе на это реагируем.
Если мы можем соотнести эту историю с собственным опытом, то поймем, что переживание может быть одновременно и болезненным, и, как ни странно, умиротворяющим. Боль возникает оттого, что мы не пускали в свое сознание какие-то вещи, а эта история заставила нас о них подумать.
Умиротворение – потому что мы вдруг оказываемся не одиноки в своем страдании, мы не единственные, кто его испытывает. Одна из причин, по которой стыд имеет такую власть над нами, – его способность внушить нам чувство одиночества. Будто мы единственные, кто испытывает стыд, или каким-то образом отличаемся от всех остальных, да еще не в лучшую сторону. Когда мы слышим истории, которые отражают наши собственные переживания стыда, это помогает нам понять, что мы не одиноки в своих переживаниях. Конечно, если история попадает прямо в самое яблочко, нас самих вдруг может охватить стыд. И вместо того чтобы просто слушать и реагировать на рассказ другого, мы чувствуем, что переполняемся собственным стыдом.
Когда же мы слышим истории, которые далеки от нашего опыта, часто нашей первой реакцией бывает дистанцирование: «А моя мама так никогда бы не сказала», «А мне не встречались женщины, которым не нравится секс», «Наивная женщина, ее муж просто маньяк». Дистанцирование легко переходит в обвинение, осуждение и отвержение, а значит – делает эпидемию стыда еще более массовой. А теперь я приведу пример того, как я сама стараюсь сочувствовать.
Когда я брала интервью у Эллисон, девушки, у которой мама совершила самоубийство, меня ужаснула

реакция ее друзей, соседей и даже учителей. Несколько месяцев после смерти матери она всюду слышала за собой шепот, люди намеренно избегали ее или задавали бестактные вопросы о подробностях случившегося. Сначала Эллисон переживала оттого, что ее незаслуженно отвергли, ведь она знала, что ни в чем не виновата и что психическая болезнь матери не может бросить тень на нее саму. Но люди все шептались, и в конце концов она сама поверила, что мамино самоубийство означает и ее собственную «неполноценность» (именно это слово она употребила). Тогда ее охватил стыд, и она почувствовала себя абсолютно отверженной и одинокой.

Я варилась в этом интервью две недели. Я очень сочувствовала и сопереживала Эллисон; но меня затопила злость, желание судить и обвинять. Я злилась на всех этих людей, которые не проявили ни капли чуткости и обошлись с ней так несправедливо. Несколько дней я анализировала свою реакцию на историю Эллисон и наконец пришла к некоторым нелицеприятным выводам. Во-первых, если мы хотим понять стыд, мы должны попытаться не только вникнуть в переживания Эллисон, но и в реакции окружающих ее людей. Мы не можем просто переложить стыд с плеч Эллисон на ее «бесчувственных соседей». Это было бы губительно. Во-вторых, надо копнуть глубже и честно спросить себя: а что бы мы делали, если бы сами были ее соседями или друзьями? Если бы я, например, пришла с работы и увидела у соседского дома полицию и «скорую помощь», то непременно пошла бы разузнать у других соседей, что случилось. Скорее всего, я не стояла бы около дома и не пялилась, потому что, как мне представляется, я выше этого – или, по крайней мере, я хочу, чтобы мои соседи думали, что я выше этого. Зато я позвонила бы кому-нибудь, кто уже в курсе, а это еще хуже. Возможно, я была бы точно так же виновата в разговорах о случившемся, в рассуждениях о причинах самоубийства, в любопытстве к деталям и в ложных умозаключениях. Я прямо слышу наш разговор, все эти «я чувствовала, что с ней что-то не то» и «знаешь, я однажды видела, как она…». Возможно, я даже делала бы предположения о психическом состоянии отца Эллисон или самой девочки после пережитого горя. Может быть, мне даже было бы неприятно отпустить дочь поиграть к ней в дом.

Другими словами, я могла бы проявить ровно те же качества, к которым испытала такую ненависть и которые сначала отказывалась понимать. Почему? Потому что я отвратительная личность, такая же как учителя, соседи и друзья Эллисон? Нет, потому, что я человек, а ситуации, подобные этой, могут ввергнуть нас в страх, тревогу, горе, а иногда даже в наш собственный стыд. И чтобы смягчить эти слишком сильные чувства, мы стремимся поговорить с другими – иногда выбирая для этого фантастически вредные и пагубные способы, например сплетничаем и отвергаем кого-то.

Если мы действительно хотим понять самую суть стыда, нам следует не только знать, как переживается стыд, но и понимать другое. Например, когда и почему мы сами начинаем стыдить других, как выработать в себе устойчивость к стыду и каким образом мы можем сознательно попытаться не стыдить других. Не все рассказанные истории отзовутся в нашем собственном опыте, но, полагаю, часть из них покажутся неприятно знакомыми. Наш уровень устойчивости к стыду во многом зависит от нашего умения выстраивать отношения с людьми. Во имя этих отношений мы должны понять, что нас объединяет, когда дело касается стыда.

Стыд: вводный курс

Что мы должны знать и понимать, чтобы выработать устойчивость к стыду? Как мы контактируем со своим внутренним миром и выстраиваем важные для нас отношения с другими людьми? Почему, когда чувство стыда отторгает нас от социума, мы можем найти столько сил и свободы в простом понимании глубокой связи между всеми нашими переживаниями?

Это сложные вопросы, и, прежде чем мы сможем на них ответить, нужно обратиться к основным понятиям, связанным со стыдом. В этом подразделе мы начнем формировать понимание стыда: чем он отличается от вины, унижения или смущения, и какое влияние оказывает стыд на нашу жизнь. Когда мы сформируем это фундаментальное понимание стыда, многие дотоле неуловимые связи начнут проявляться и встраиваться в контекст нашей жизни.

Смущение, вина, унижение и стыд

Одна из причин, по которым о стыде так сложно говорить, лежит на поверхности: терминологическая путаница. Мы часто путаем такие понятия, как «смущение», «вина», «унижение» и «стыд». Не задумываясь, шепчем: «Это было так унизительно!» – выходя из туалета с куском бумажки, прилипшим к подошве туфли, или кричим: «Постыдись!» – ребенку, который по малости лет разрисовал вместо раскраски стол. Выискивать максимально точное слово для описания переживаемой эмоции кажется нам чрезмерной въедливостью, но в данном случае дело даже не в словах. «Говорить о стыде» – значит уметь выявить и назвать это чувство. А это – один из четырех неотъемлемых элементов стыдоустойчивости.

В сообществе исследователей случаются интересные споры о связи между смущением, виной, унижением и стыдом. Хотя есть небольшая группа ученых, которые полагают, что все эти четыре эмоции связаны и представляют собой разные степени одного и того же базового чувства, подавляющее большинство исследователей считают, что это четыре разных, отдельных переживания. Как и в большинстве работ о стыде, в своем исследовании я придерживаюсь той точки зрения, что смущение, вина, унижение и стыд – четыре разные эмоциональные реакции.

Смущение – слабейшая из этих четырех перечислений. Когда женщины говорят о смущении, то описывают ситуации куда менее серьезные, чем связанные с чувством стыда или виной. Смущение, по определению, – это нечто мимолетное, зачастую в конечном счете смешное и весьма заурядное (вроде оговорки или пролитого кофе). Не важно, насколько ситуация нас смущает: мы знаем (или хотя бы слышали), что это случается со всеми людьми и скоро пройдет. Я не хочу выходить из туалета с прилипшей к обуви бумажкой, но если выйду, то буду точно знать, что я не первая и не единственная, с кем это произошло.

Вину чаще всего путают со стыдом . И, к сожалению, результаты этого смешения значительнее, чем просто терминологическая путаница. Часто, пытаясь стыдить других или себя и добиваясь изменения поведения, мы делаем это потому, что не понимаем разницы между стыдом и виной. Это важно, потому что вина часто мотивирует перемены к лучшему, а стыд, напротив, ведет к бездействию или ухудшению поведения. И вот почему. Как вина, так и стыд – эмоции, связанные с самооценкой; но на этом сходство заканчивается. Большинство исследователей считает, что разница между виной и стыдом описывается как разница между «я плохой» (стыд) и «я поступил плохо» (вина) [4]. Стыд – это наше «я». Вина – это наше поведение. Если я чувствую вину за то, что списываю на экзамене, то говорю себе: «Зачем я это сделала?! Очень глупо с моей стороны. Ведь я не приемлю обмана и не желаю заниматься такими вещами». Если же мне стыдно, то внутренний монолог будет совсем другой: «Я врушка и обманщица, тупица, никчемный человек».

Вина удерживает нас от действий, которые идут вразрез с нашими ценностями, убеждениями, этикой. Мы оцениваем свое поведение (списывание, например) и чувствуем вину, когда оно не соответствует той личности, какой мы хотим быть. А стыд фокусируется на нас самих, а не на том, что мы сделали. Опасность слов «я плохой, я лжец, я никудышный» в том, что мы постепенно начинаем в них верить и действительно считать себя такими. Человек, который стал считать себя никудышным, с большей вероятностью продолжит списывать и соответствовать своему ярлыку, чем тот, кто чувствует вину.

Как и многие другие исследователи стыда, я пришла к заключению, что стыд становится скорее источником пагубного поведения, чем источником решения проблемы. Человек по природе своей хочет, чтобы его одобряли и ценили. Когда мы испытываем стыд, мы чувствуем себя отверженными и отчаиваемся получить признание. Мы с большей вероятностью будем сознательно вредить себе, нападать на других или унижать их или просто останемся равнодушными к тому, кто нуждается в нашей помощи.

С другой стороны, когда мы извиняемся за содеянное, стараемся загладить свое поведение или изменить его, причиной часто служит чувство вины. Мы обнаруживаем, что сделали ошибку, – а это

совсем не то же самое, что считать ошибкой себя . Конечно, можно заставить человека стыдиться, чтобы он извинился, но это извинение редко бывает искренним.
Меня часто спрашивают, может ли одно и то же событие быть стыдным для одного человека, а для другого – всего лишь источником смущения или вины. Ответ – да. И потому мы должны с осторожностью делать предположения о том, что заставляет людей стыдиться. Чтобы показать это наглядно, я использую безобидный пример. Частенько, забывая о чьем-то дне рождения, особенно если это член семьи или близкий друг, я сильно смущалась: «Ну и дела! Забыла позвонить!» Тут же я хватала трубку и исправляла положение. «Слушай, мне ужасно неловко, что я забыла про твой день рождения, но лучше поздно, чем никогда, поэтому поздравляю!» Бывало и так, что я в таких случаях чувствовала себя виноватой: видимо, этот человек не так важен для меня, как мне бы этого хотелось. Но вот я вернулась на работу после рождения дочки Эллен. И всякая ерунда – забыла отправить открытку, не ответила на приглашение – вызывала во мне чувство сильнейшего стыда. Я громоздила горы лжи, объясняя, почему я не купила подарок или забыла позвонить. В тот период мне казалось, что у меня все получается плоховато. Что я посредственный преподаватель, неважнецкая мама, и жена не очень, и сестра, и дочка не из лучших. И когда я забывала, например, поздравить человека с днем рождения, в голове у меня было не «ну и дела, забыла!», а «какая я дура, все делаю не так».
Сейчас Эллен уже семь, а я недавно вернулась к работе после рождения второго ребенка, Чарли. Дни рождения снова вылетают из памяти, я порой все так же чувствую себя никуда не годной посредственностью, но мне удалось вернуться к чувству вины, но не стыда. Я решила для себя, что дни рождения – это важно; но я поняла еще, что, когда ты одновременно мама и работник, тебе нужна гибкость и умение все планировать. Теперь я покупаю не только обычные открытки-поздравления, но и такие, которые посылают «с опозданием». Так что, как видите, смущение, вина и стыд могут возникать в одних и тех же ситуациях. Все зависит от того, что происходит в этот момент в нашей жизни.
Унижение – еще одно слово, которое мы часто путаем со стыдом. Дональд Кляйн определяет различия между стыдом и унижением следующим образом [5]: «Люди считают, что заслуживают стыда, но не считают, что заслуживают унижения». Если вернуться к изначальным определениям участниц исследования, можно заметить, что тема «заслуженности» в них повторяется довольно часто. Одна из женщин сказала: «Стыд – это когда ты ненавидишь себя и понимаешь, почему другие люди тоже тебя ненавидят». Другая использовала само слово «заслуживать»: «Стыд – как тюрьма. Но такая тюрьма, в которую ты заключен по заслугам, потому что с тобой что-то не так».
Я покажу разницу между стыдом и унижением на примере из моего последнего исследования об использовании стыда в обучении и воспитании. Если учитель объявляет о неудовлетворительной оценке ученика перед всем классом и при этом называет его тупицей, ребенок может испытать стыд или унижение. Если он считает, что оценка и бестактность незаслуженны, а учитель поступает несправедливо, ученик будет унижен, но не пристыжен. Если же ученик верит в то, что он тупица и заслуживает участи быть так названным перед одноклассниками, он будет стыдиться.
Результаты моего исследования подтверждают, что стыд разрушительнее унижения по двум причинам. Во-первых, когда ребенка в школе считают тупицей, – это плохо, но куда хуже, когда он сам по-настоящему верит в то, что он тупой. Если ребенка так застыдили в школе, что он сам поверил в свою тупость, возможно, он будет страдать от этого всю жизнь. Во-вторых, я нахожу, что ребенок, испытывающий унижение, с большей вероятностью расскажет об этом случае дома, чем тот, кто испытывает чувство стыда. Если ребенок рассказал нам об унижении, у нас есть возможность помочь ему преодолеть это чувство, мы можем поговорить с учителями и директором. Стыдящийся ребенок верит в то, что ему сказали, и молчит об этом или действительно становится таким.
Конечно, мы должны понимать, что повторяющееся унижение зачастую обращается в стыд. Если кто-то, кого ребенок уважает, постоянно называет его тупым, велика вероятность, что ребенок постепенно в это поверит. В сущности, все мы уязвимы к превращению унизительного опыта в стыд, особенно если нас унижает человек, отношениями с которым мы дорожим, или тот, в ком мы признаём

власть над нами: начальник, доктор или духовное лицо.
Научившись различать смущение, вину, стыд и унижение, мы можем попытаться понять, почему мы испытываем стыд и как он влияет на нас. Понимание «как и почему» крайне важно, потому что устойчивость к стыду означает больше чем простое переживание стыдного момента. Если мы хотим успешно справляться со стыдом в нашей жизни, мы должны понять, почему мы стыдимся и как это влияет на наше повседневное поведение, мысли и чувства.

Паутина стыда

За годы, проведенные в работе над данным исследованием, одним из самых трудных вопросов был такой: «В чем связь между переживаниями стыда у всех этих женщин?» Участницы исследования были разных рас, национальностей, возрастов, сексуальных ориентаций, убеждений; они обладали разным физическим и психическим здоровьем, играли разные семейные роли. Примерно 41 % женщин относили себя к европеоидной расе, 26 % считали себя афроамериканками, 25 % – латиноамериканками, 8 % – представительницами народов Азии. Возраст участниц разнился от 18 до 82, средний возраст составлял примерно 40 лет.
Я вчитывалась в интервью, анализируя истории и переживания в поисках общего. Очевидно одно: то, что стыдно одним, совсем не трогает других. Что для кого-то невыносимо, для другого лишь слегка неприятно. И все же, читая описания и слушая рассказы сотен женщин, я четко понимала, что в наших переживаниях стыда есть некое общее ядро.
Вот что я обнаружила.
Женщины чаще всего переживают стыд так, будто попадают в паутину пересекающихся, конфликтующих и конкурирующих общественно-групповых ожиданий. Эти ожидания диктуют следующие постулаты:

• кем мы должны быть;
• какими мы должны быть;
• как мы должны осуществлять свою роль.

Запутавшись в этой паутине, женщина переполняется страхом, стремлением обвинять себя или других и разобщенностью с обществом. Каждое из этих чувств само по себе может быть невыносимо. Но если понимать страх, стремление обвинять и разобщенность как сложную смесь, из которой возникает стыд, то становится совершенно ясно, почему стыд так могуч, многосторонен и почему его так трудно преодолеть.
Ожидания, из которых сплетается паутина, часто основаны на таких характеристиках, как раса, класс, сексуальная ориентация, возраст или религиозная принадлежность. Могут существовать и особые ожидания, связанные с нашими ролями: матери, работницы, жены, сестры или члена какой-то группы. Но в своей основе ожидания, которые подпитывают стыд, как правило, касаются нас как женщин .
Стыд обусловлен гендерной принадлежностью. Ожидания, подпитывающие стыд женщин, основаны на представлениях нашей культуры о том, что приемлемо для женщины. В моем новом исследовании, касающемся мужчин, я нахожу, что мужской стыд тоже основывается на представлениях культурной среды о мужественности – каким должен быть мужчина, как он должен выглядеть и как вести себя.

Хотя эти представления о гендере зачастую рождаются в нашем обществе в целом, они по-разному проникают в разные его классы и слои. Поэтому я называю эти представления общественно-групповыми. Например, существуют глобальные общественные ожидания относительно

внешности женщины: мы должны быть молодыми, красивыми, сексуальными и т. д. Но в моем слое, или классе, нет ожиданий по поводу текстуры волос и цвета кожи, а для каких-то слоев это очень важно. Недавно я получила письмо от женщины, в котором она пишет: «Я – афроамериканка, воспитываю детей разных рас. Я часто слышу неприятные суждения по поводу расы, цвета кожи и стандартов красоты в афроамериканском сообществе. В вашей работе вы говорите о чувствах, которые периодически накатывают на меня, когда приходится объяснять детям, что красота присутствует в каждом, независимо от цвета кожи, глаз и волос».
Другой пример – психическое здоровье. В этом случае общими ожиданиями допускается лишь определенный уровень «ненормальности». Но в некоторых группах населения считается позорным «выносить из семьи» любые проблемы, связанные с психическим здоровьем, а в других люди спокойно ходят к психиатрам и психотерапевтам и не скрывают этого.
Важно заметить, что наша принадлежность к какой-то из групп определяется не только географией; большинство из нас входит в сообщества, объединяющие людей по расам, национальностям, классовой принадлежности, членстве в тех или иных организациях; мы группируемся в соответствии с нашими идеологическими установками, политической ориентацией, религиозной принадлежностью и т. п.

Стыд и страх

Стыд тесно связан со страхом. В предисловии я написала, что все мы биологически, эмоционально, социально и когнитивно созданы для общения. У некоторых существует также глубокая потребность в духовных связях.
Стыд – это страх разобщенности. Когда мы стыдимся, мы боимся, что нас высмеют, унизят или будут считать неполноценными. Мы боимся, что нас отвергнут, будут считать недостойными и не примут в общество в качестве «своих». Страх растет и растет, потому что мы попадаем в паутину собственного стыда. В этой паутине гораздо больше общественно-групповых ожиданий, чем возможностей. С одной стороны, на нас наваливается огромное количество ожиданий, которым мы должны соответствовать, причем многие из них к нам неприменимы и совсем не реалистичны. С другой стороны, у нас очень мало возможностей удовлетворить эти ожидания.
Чтобы лучше представить себе паутину стыда, рассмотрим близкий почти всем нам пример: наше тело. Мы все знаем, что СМИ нами манипулируют и что существуют разнообразные расстройства обмена веществ, но ситуация от этого не улучшается. Внешность и вес упоминались в связи со стыдом примерно в 90 % интервью.
Рядом с центром паутины расположены партнеры (мужья), члены семьи, друзья и сам человек. Становится понятно, что больше всего боимся отвержения самых близких людей. В этом случае стыд становится наиболее могущественным. Чуть дальше от центра – специалисты-медики, члены наших сообществ, учителя, коллеги, служители религии. Если в нашей семье было принято стремиться к недосягаемому идеалу стройности, мы можем продолжить это неразумное стремление, даже если наш муж будет принимать нас такими, как есть, и всячески стараться, чтобы мы полюбили свое тело. В других случаях партнер может иметь завышенные ожидания, но друзья могут либо поддерживать нас, либо думать о нас хуже из-за нашей чрезмерной сосредоточенности на диетах. Но даже в ситуации таких противоречивых ожиданий всем нам хочется, чтобы нас принимали и любили во всех этих группах, и мы стараемся найти способ всем им понравиться и чувствуем стыд, когда у нас совершенно не получается удовлетворить все эти конкурирующие запросы.
На самом отдаленном расстоянии расположены сотрудники или члены сообществ, к которым мы принадлежим, – из-за них мы тоже можем испытывать чувство стыда.
За всеми этими группами размещены фундаментальные системные исследования. Например, одно из них показывает, что женщины с лишним весом меньше зарабатывают (6700 долларов в год и менее) и среди них на 10 % выше уровень бедности, чем среди их ровесниц с нормальным весом [6].

По периметру паутины стыда расположены средства массовой информации. Реклама и телепередачи, без сомнения, оказывают существенное влияние на культуру стыда. Фильмы, песни, статьи в газетах и журналах формируют наше представление о внешних данных. Например, мы осознаём неоспоримую ценность стройности. Вышли из моды «героиновый шик» и «подростковые формы», однако новое идеальное тело по-прежнему худое – за исключением роскошных чувственных ягодиц и огромных грудей. Такое сочетание, прямо скажем, нечасто встречается в природе. Тонкокостная, полногрудая и пышнозадая фигура обычно возникает «по запросу» под ножом пластического хирурга.
Как бы усердно мы ни старались уклониться от влияния средств массовой информации, избежать этого, живя в обществе, мы не можем. Джин Килбурн, одна из моих любимых исследователей и писателей, стала экспертом, помогающим нам выявить и разоружить послания СМИ – даже скрытые. Согласно ее книге «Мою любовь не купишь: как реклама меняет наши мысли и чувства», средний американец видит и слышит три тысячи рекламных сообщений в день и посвящает просмотру телерекламы три года в течение жизни [7]. Пытаться избежать влияния СМИ в сегодняшней культуре столь же безнадежно, как защититься от загрязнения воздуха, прекратив дышать.
Килбурн разоблачает противоречивые сообщения с обложек женских журналов. Она обращает наше внимание на броские заголовки типа «Сбрось семь кило за десять дней» или «Подтянись к лету!». Но рядом с этими бодрыми фразами – не совсем подходящие картинки. Призыв «Сбрось вес» соседствует с изображением аппетитного шоколадного пирога, а не с тучной дамой, потеющей на тренажере. Так что к лету, пожалуйста, подтягивайтесь, дорогие читательницы, а про «десерт месяца» не забывайте, попробуйте кусочек, а лучше два. Далее Килбурн предлагает нам заглянуть на последнюю страницу журнала: там наверняка окажется реклама «тонких» сигарет, благодаря которым курение ассоциируется со стройностью.
Нетрудно заметить, как быстро наслаиваются друг на друга эти ожидания, какими противоречивыми и конкурирующими они становятся. Вот так и работает паутина стыда. У нас же очень мало возможностей удовлетворить какие-либо из этих ожиданий. К тому же мы часто ограничены так называемым двойным связыванием. Писательница Мэрилин Фрай определяет ситуацию двойного связывания так: «это когда возможности крайне ограничены и любой выбор ведет к наказанию, порицанию или лишениям» [8]. В случае двойного связывания возможности так мизерны, что любой выбор запускает новые ожидания. Часто мы ощущаем, что нас заставляют выбирать между плохим и очень плохим.

• Быть худой, но не зацикливаться на весе.
• Быть совершенной, но не делать культа из внешности и не жертвовать временем своей семьи и работы для достижения этого совершенства. Просто выглядеть как Софи Лорен, но чтобы это происходило без усилий, само собой, и чтобы никто не знал, как это получилось.
• Быть собой – нет ничего более сексуального, чем уверенность в себе (конечно, если ты стройная, молодая, красивая…).

Если мы не можем отделаться от всего этого – сбрось вес, испеки пирожок, съешь кусочек, выкури сигаретку, выглядеть надо на все сто, здоровье превыше всего, стройность – лучшее украшение женщины, не забудь купить то и это, люби себя такой, какая ты есть, – опля! Готово! Мы попались в паутину стыда. Именно здесь наш страх начинает перерастать в самобичевание и разобщенность с обществом.

Стыд, обвинение и сила

Когда мы чувствуем стыд и страх, желание обвинять всегда присутствует где-то рядом. Иногда мы поворачиваем это оружие внутрь, иногда вовне и виним самих себя или других. Обвиняя себя, мы начинаем ходить по кругу стыда и отвращения к себе. Мы как бы обрушиваемся внутрь себя. Если же

мы пытаемся избавиться от болезненного стыда и страха, обвиняя других, то взрыв происходит вовне. Мы накидываемся на ребенка, подчиненного, мужа или даже на обслуживающий персонал, который случайно попался под руку (о связи между обвинением и гневом см. подробнее в главе 8). В обоих случаях мы обычно не понимаем, что делаем и почему. Мы обвиняем, чтобы справиться с чувством бессилия.

Сила, могущество – сложная тема для женщин. Большинству моих собеседниц не нравилась идея «сильной женщины». Многие из них сразу сказали, что «сильная женщина» – это нелюбимая женщина или шлюха. С другой стороны, все женщины признавали, что чувствовать себя бессильной – страшно до отчаяния. Такая двойственность – серьезная угроза для нашей способности проявлять лучшие черты своей натуры. Наши сомнения в понимании силы подпитывает и то, что существуют по меньшей мере два вида силы, я называю их «на-силие» и «реальная сила». К сожалению, слыша слово «сила», многие из нас автоматически имеют в виду «на-силие» – возможность контролировать людей, пользоваться ими, давить на них. Сила кажется нам ограниченной: есть вот столько, если мне нужно еще, мне придется отнять ее у тебя. «На-силие» – опасная форма силы. Доктор Робин Смит, психолог и соавтор «Шоу Опры Уинфри», описал, как работает одна из самых незаметных форм на-силия: «Я скажу тебе, кто ты такой, и заставлю тебя поверить, что ты сам так решил». Это леденящее определение «на-силия» говорит о том, что с нами делает стыд. Он надевает на нас оковы и при этом убеждает, что мы сами это сделали, что нам нравится быть закованными. В минувшем году я столкнулась с убедительным примером действия «на-силия». Я говорила с многими группами женщин о стыде и о сложившемся у них образе тела. Когда пару лет назад началась кампания Dove «За реальную красоту», я спрашивала женщин, нравится ли им видеть самых обыкновенных женщин в трусах и лифчиках вместо суперстройных моделей. Я ничуть не удивилась, когда узнала, что половине женщин эта акция не понравилась. Многие описали свою реакцию так: «Я понимаю, что это здорово, но вот смотрю – и возникают какие-то неприятные эмоции». Некоторым стало «неудобно за моделей», другие заметили, что кампания «не вдохновляет на то, чтобы выглядеть лучше, сбрасывать вес».

Собственно, тогда я услышала то же самое, что слышу и сейчас: «Я знаю, что эта кампания очень живая и замечательная, но мне так и хочется сказать: “Ты слишком жирная, тело у тебя некрасивое, оденься”». Важно понимать, что большинство женщин, у которых модели Dove вызвали такие противоречивые реакции, выглядят так же, как и они. Это «на-силие» в действии. В точном соответствии с определением доктора Смита, нам так часто исподволь рассказывали, что такое красота, что теперь мы поддерживаем это определение, как будто сами его выработали. Результат получается ужасающий: мы не хотим видеть нас самих на обложках журналов, потому что мы несовершенны, недостаточно стройны или красивы, а потому не имеем ценности. Ирония в том, что единственный способ освободиться от «на-силия» – вернуть себе реальную силу давать собственные определения и жить ими.

Словарь Мерриама – Уэбстера определяет силу как «способность действовать или производить эффект». Реальная сила – это в своей основе способность изменить что-то, если ты хочешь это изменить. Это способность совершить изменение. Реальная сила безгранична – мы не должны за нее бороться, потому что это не ограниченный ресурс, она присутствует везде. И, что замечательно, мы можем сами ее создавать. Реальная сила не заставляет нас отбирать ее у других, мы сами создаем ее и выстраиваем вместе с другими людьми.

Говоря о стыде и бессилии, мы на самом деле говорим о трех конкретных компонентах реальной силы: осознании, выборе и изменении. Чтобы эффективно совершать изменения и решать конкретные задачи, возникающие в нашей жизни, мы сначала должны осознать эти задачи. Кроме того, мы должны быть способны их решать и видеть альтернативы, из которых мы можем выбирать наиболее подходящие для решения конкретной задачи. Когда мы осознали задачу и оценили наши возможности, мы должны быть способны инициировать изменение, то есть задействовать необходимые альтернативы.

Самое время представить вам Джиллиан. Я брала у нее интервью в 2002 году, а затем еще раз в 2005-м.

Сейчас я расскажу вам, как мы впервые встретились. Ниже на страницах этой книги вы узнаете, как изменилась жизнь Джиллиан, когда она начала вырабатывать устойчивость к стыду. Эта история показывает, как стыд затопляет нас сильнейшими эмоциями гнева и обвинения. В нашем первом интервью Джиллиан рассказала мне о недавнем переживании стыда, из-за которого ей показалось, что у нее «едет крыша».

Это случилось обычным субботним днем, рядом с Джиллиан был муж Скотт и двое детишек. Джиллиан и Скотт сидели в палисаднике, а дети играли на заднем дворе. Джиллиан проверяла почту и нашла приглашение на день рождения для ее пятилетнего ребенка. Она начала читать, и ее охватили сильные чувства – она описала их как «жуткую смесь тревоги, страха и ярости». Эти чувства просто переполнили ее. «Я выругалась. Встала и с пол-оборота начала кричать на детей, чтобы не шумели, потом принялась пилить мужа за беспорядок в гараже. Затем побежала в дом и захлопнула за собой дверь спальни». Скотт пошел за ней, встал у дверей спальни и, дергая ручку двери, повторял: «Господи прости, Джиллиан. С тобой все в порядке? У тебя головка не болит?»

Когда я спросила Джиллиан, что привело к такому всплеску эмоций, она ответила: «Я и сама долго не понимала. Сначала думала, что взбесилась потому, что приглашали уже не в первый раз. Наконец до меня дошло: день рождения должен был состояться в бассейне, и родителей приглашали поплавать вместе с детьми». Джиллиан объяснила, что ей стало ужасно стыдно: она, в купальнике, «среди идеальных стройных мам». Она сказала: «Когда мне стыдно, я иногда от страха просто с ума схожу. Совершенно теряюсь. Вообще перестаю понимать, что происходит».

Мы с Джиллиан продолжили говорить о ее реакции на приглашение и о том, как она испугалась оказаться в купальнике среди «идеальных мам», и она рассказала, что ей всегда было некомфортно видеть и ощущать собственное тело, но с тех пор, как она набрала вес после беременностей, напряжение возросло еще больше. Я попросила ее рассказать поподробнее о связи материнства с формами. Джиллиан покачала головой и произнесла: «Сама не могу поверить». Она объяснила, что однажды пошла подстричься и, пока ждала своей очереди, листала модный журнал, на развороте которого увидела фото супермоделей с их детьми на пляже. Джиллиан прочла цитату одной из моделей: «Я – мама, но это не значит, что я могу позволить себе распуститься: детям не нужна некрасивая, толстая мать. Мои дети гордятся тем, как я выгляжу». Рассказывая мне об этом журнале, Джиллиан сама удивлялась: «А я и не поняла, до какой степени это меня задело».

Конечно, журнал сам по себе не может стать катализатором таких сильных чувств, если мы изначально не восприимчивы к печатному слову. Но если увязать вместе картинки, цитату и проблемы, связанные с состоянием тела, с которыми сталкивается большинство из нас, то получится очень сильное сочетание.

Из приведенного примера ясно, что Джиллиан ощущала страх, бессилие и безвыходность. Когда мы стыдимся, трудно быть сильными. Во-первых, переживая стыд, мы в большинстве своем не осознаём, что мы чувствуем и почему. Стыд часто порождает переполняющие, болезненные чувства смущения, страха, осуждения и/или стремления спрятаться или убежать от ситуации. Когда мы пытаемся справиться со всеми этими чувствами, нам трудно осознать, что главная проблема – стыд. В интервью многие женщины описывали бессилие, захлестывающее нас в моменты стыда.

• «Стыд нахлынет на тебя, как горячая волна, и в этот момент ты думаешь: “Господи, где бы спрятаться? Как бы исчезнуть?”»
• «Стыд – это когда ты понимаешь, что недостоин любви или заботы. Что ты такой плохой, что даже не можешь винить других за то, что им на тебя наплевать. Хочется сквозь землю провалиться».
• «Стыд замораживает меня. Полностью теряю способность отвечать».
• «Все вдруг темнеет, и меня переклинивает. Не соображаю, что происходит, и не знаю, что делать».
• «Я просто ухожу. Не могу выглядеть некрасиво на людях. Просто исчезаю. Если кто-то считает меня плохой, я просто становлюсь невидимой, чтобы никому не пришлось со мной иметь дела».
• «Однажды я остановилась на заправке, а на карточке не оказалось денег. Я отъехала от заправки, а

тут мой трехлетний сынишка расплакался. Я как заору на него: “Замолчи! Замолчи!! Замолчи!!!” Так было стыдно за пустую карточку. Я просто очумела. А потом мне стало стыдно, что я орала на ребенка».

Стыд заставляет нас воспринимать жизнь экстремально. Мы с трудом справляемся с его побочными продуктами: страхом, стремлением обвинять и разобщенностью. Недавние исследования показали, что стыд так грозен, потому что процессы, связанные с ним, происходят не в коре головного мозга (которая отвечает за мышление, анализ и реакцию), а переключают мозг в упрощенный режим «дерись, беги или замри». В этом режиме кора не задействуется, и мы лишаемся доступа к спокойному, рациональному мышлению и чувствованию. Начинает работать примитивная часть мозга, и мы становимся агрессивными, пытаемся сбежать или впадаем в ступор без малейшего представления о причинах своего поведения. Однако, практикуя устойчивость к стыду, мы можем изменить этот механизм. Об этом мы подробнее поговорим в главе 3.

Стыд и разобщенность

Соединение – это когда мы чувствуем, что нас ценят, принимают, когда мы достойны общества и одобрены им. Разобщенность – когда мы отвергнуты, унижены, недостойны и умалены. Когда я спросила у Джиллиан, почему она не хочет появляться в купальнике перед своими подругами, первое, что она сказала: «Не хочу, чтоб меня критиковали и делали замечания. Я вся сжимаюсь, как только представлю, как они болтают за моей спиной о моей внешности. Я этого не вынесла бы». «Разве им не все равно, как ты выглядишь», – поинтересовалась я. Она минутку подумала и ответила: «Думаю, нет. Рисковать мне не хочется, меня бы такое очень задело. Я почувствовала бы себя совершенно одинокой».
Стыд и чувство разобщенности могут быть нормальными, когда отношения строятся и развиваются, но если разобщенность превращается в изоляцию, это куда серьезнее. Когда я говорю об изоляции, я имею в виду не те случаи, когда человек чувствует себя просто одиноким или покинутым. Джин Бэйкер Миллер и Ирен Стайвер, исследователи отношений в социокультурном пространстве из Стоун-центра в колледже Уэллсли, дали исчерпывающее описание невыносимой природы изоляции. «По нашему мнению, психологическая изоляция – самое ужасное и разрушительное чувство [9]. Это не то же, что одиночество. Это когда человек ощущает себя исключенным из всех возможных человеческих отношений, и он бессилен изменить эту ситуацию. Психологическая изоляция приводит к безнадежности и отчаянию. Люди готовы на все что угодно, чтобы избежать этого сочетания бессилия и обреченности на изоляцию».
Часть этого определения, которая кажется мне важной для понимания стыда, – это последняя фраза, о сочетании бессилия с обреченностью на изоляцию. Стыд может ввергнуть нас в отчаяние. Реакции на это отчаянное желание избежать изоляции и страха могут быть самыми разными – от изменения поведения и реагирования вовне до депрессии, самоповреждений, расстройств пищевого поведения, зависимостей, жестокости, самоубийства.
Лично я поняла, что когда я испытываю стыд, то часто реагирую так, как мне не хотелось бы. Мы опять видим этот механизм: «дерись, беги или замри». Многие участницы, каждая по-своему, рассказали об этом ощущении.

• «Когда я чувствую стыд, я становлюсь как безумная. Делаю и говорю всякую ерунду, которую в обычном состоянии никогда бы не сказала и не сделала».
• «Иногда мне хочется, чтобы другим стало так же плохо, как и мне. Хочется набрасываться на всех и орать».
• «Когда мне стыдно, я прихожу в отчаяние. Как будто мне некуда пойти, не с кем поговорить».
• «Когда я стыжусь, я эмоционально и умственно мертва. Даже для близких».
• «Стыд делает тебя чужим всему миру».

Используя понятие паутины, а также концепции страха, обвинения и разобщенности, я теперь могу расширить наше определение того, как и почему женщины испытывают стыд. Вот полное определение, которое мы будем использовать в оставшейся части книги.

Стыд – это крайне болезненное ощущение или переживание собственной ущербности, из-за чего нам кажется, что мы недостойны быть принятыми человеческим обществом и принадлежать к нему. Женщины часто испытывают стыд, когда они запутываются в паутине противоречивых, разноуровневых, конкурирующих социально-групповых требований. Стыд вызывает страх, обвинение и разобщенность.

Глава 2
Устойчивость к стыду и сила эмпатии

Как мы преодолеваем стыд? Что можем сделать, чтобы не запутаться в паутине стыда? К сожалению, навсегда освободиться от стыда невозможно. Общение важно для нас, а потому угроза разобщения, приводящая к стыду, по-прежнему останется частью нашей жизни.
Но кое-что мы сделать можем. Каждый из нас способен выработать в себе устойчивость к стыду. Повторюсь: под устойчивостью я имею в виду способность распознавать стыд и переживать его созидательно, так, чтобы не разрушать себя как личность и иметь возможность эволюционировать в результате своего переживания. В этом процессе сознательного движения сквозь стыд мы можем построить более прочные и значимые связи с окружающими нас людьми.
Мы сформировали понимание стыда, используя определения и описания. Теперь попробуем таким же образом сформировать понимание устойчивости. Во-первых, устойчивость к стыду заложена в каждом из нас, существуют разные степени устойчивости. Чтобы это проиллюстрировать, я выработала понятие «шкалы стыдоустойчивости».
Предположим, что слева расположен стыд. Под ним – его побочные продукты: страх, стремление обвинять и разобщенность. Чтобы обрести храбрость, сочувствие и соединение, мы должны понять, что продвигает нас от стыда к стыдоустойчивости. Для этого вновь обратимся к интервью, в которых женщины рассказывают о своем переживании стыда.

Многие из них делились своими идеями и стратегиями по преодолению стыда. Я анализировала эту информацию, задавая вопросы.

- Что позволяет женщинам выработать устойчивость к стыду?
- Что помогает им избежать страха, обвинения и разобщенности?
- Что дает женщинам силы найти выход из своего стыда?

И здесь появилось важнейшее понятие, которое возникало в интервью снова и снова: женщины-участницы постоянно рассказывали о том, каким сильнейшим противоядием от стыда является эмпатия . Дело не только в том, чтобы удовлетворить нашу потребность в чьей-то эмпатии; для стыдоустойчивости требуется и наша способность с эмпатией относиться к другим. Женщины с высоким уровнем устойчивости к стыду способны и принимать, и отдавать эмпатию. Помните чашки Петри из школьной лаборатории – такие маленькие, круглые? Если положить стыд в чашку Петри и накрыть осуждением, тайной и молчанием, – стыд вырастет, выйдет из-под контроля и поглотит все

окружающее. Получается, что, поступая таким образом, вы даете стыду питательную почву для развития. Если же вы положите стыд в чашку Петри и польете его эмпатией, стыд потеряет силу и начнет таять. Эмпатия создает для стыда враждебную среду. Стыд в ней не выживает.
Когда я попросила женщин поделиться примерами того, как они выздоравливали от поглощающего их чувства стыда, они описали ситуации, в которых они могли поговорить о стыдном с эмпатичным человеком. Женщины рассказали, как сильно и убедительно действовали на них чьи-то слова.

• «Я понимаю, у меня тоже так было».
• «Со мной такое тоже случалось».
• «Это ничего, с тобой все в порядке».
• «Я понимаю, каково это».

Как и в случае с самим стыдом, во всех историях о стыдоустойчивости существует общее ядро. Это – эмпатия.

Эмпатия: сказать легко, а вот сделать…

Настоящая эмпатия требует не только слов, но и определенной внутренней работы. Эмпатия – это не просто подобрать правильные слова и сказать их тому, кому стыдно. Наши слова подействуют лишь тогда, когда мы можем действительно принять сторону собеседника и полностью вовлечься в разговор с ним. Я определяю эмпатию как способность погрузиться в собственные переживания, чтобы получить доступ к переживаниям, которыми делится другой. Мне нравится еще одно определение, его дали в своем учебнике для консультантов Арн Айви, Пол Педерсон и Мэри Айви [10]. Они описывают эмпатию как «способность воспринять ситуацию с точки зрения другого человека. Способность слышать, видеть и чувствовать уникальный мир другого». Правда, я полагаю, что эмпатию лучше понимать не как способность, а как умение, потому что быть эмпатичным, или иметь возможность демонстрировать эмпатию, – это не врожденное свойство и не что-то интуитивное. Мы можем быть от природы чувствительны к другим, но эмпатия – это нечто большее, чем просто чувствительность. Вот пример того, как эмпатия моей подруги Дон помогла мне выйти из сложного, стыдного переживания.
Примерно раз в три года в моем расписании происходят настоящие столкновения миров. Это не обычные неувязки, а грандиозные конфликты между разными моими ролями. Пару лет назад, в один из майских выходных, случился именно такой конфликт ролей. У дочки было первое выступление в балетной студии, а в университете – день присуждения степеней. Эти два события пересекались по времени – приличный стресс, если учесть, что студенты возложили на меня важную миссию в выпускной церемонии.
Вдобавок к выпускному и балету в то воскресенье отмечался День матери, и все члены моей семьи и семьи мужа собирались приехать к нам домой на праздник. Пятница, предшествовавшая этим безумным выходным, была последним днем весеннего семестра у моих студентов и последним днем учебы в школе у Эллен. То есть мне предстояло выставить отметки, а Эллен – поздравить учителей с Днем учителя.
Мы со Стивом вызвались принести печенье в школу на День учителя. Среди всего этого хаоса мысль о печенье как-то выскочила у меня из головы. В пятницу с утра Стив отвез Эллен в школу, а когда я приехала ее забирать, листик с поручениями для родителей еще висел на двери. Я глянула, увидела свою фамилию рядом с «десертом» и все вспомнила. Меня охватила паника. Мне очень нравились учителя Эллен, я их уважала. Как же я могла забыть?
Я быстро продумала пути отступления и решила незаметно прокрасться в школу, выдернуть дочь и выскочить незамеченной. Но в холле я столкнулась носом к носу с учительницей Эллен. Как обычно в таких случаях, я засюсюкала тоненьким голоском: «Ой, здрасте, как вы поживаете? Как прошел

праздник?» – «Спасибо, все прошло отлично, – ответила учительница, – было очень весело. И еда оказалась превосходной».
О боже, почему она сказала, что еда была превосходной? Она точно намекает на мою расхлябанность! Голос у меня понизился до бархатного, такой я использовала специально для вранья: «Стив занес печенье сегодня утром?» Учительница озадачилась и ответила: «Точно не знаю, когда он привел Эллен, меня не было». Я привстала на цыпочки, как бы заглядывая ей через плечо куда-то в глубь класса, притворившись, что всматриваюсь в накрытый стол, и сказала: «А, да вон же они. М-мм, выглядят аппетитно. Здорово, я рада, что он принес их вовремя».
Учительница взглянула на меня добрым, но понимающим взглядом и произнесла: «Увидимся через пару недель, когда начнется летний семестр. Приятных каникул». Я забрала Эллен, доползла до машины, пристегнула дочку в кресле, села за руль, и слезы полились по щекам буквально ручьями. Я сидела, вцепившись в руль, и не понимала, что хуже: то, что я забыла печенье, то, что я соврала, или то, что я знала, что учительница все понимает и, наверное, думает: «Работающие мамочки всегда оправдываются, но чтобы так врать…»
Эллен, глядя на меня, забеспокоилась, и я сказала ей: «Все нормально, просто маме нужно немножко поплакать. Ничего страшного». Я плакала всю дорогу домой. Как только мы пришли, я взяла телефон и набрала номер своей подруги Дон. Она произнесла на манер автоответчика: «Что случилось?»
Я быстро, тихо призналась: «Я только что украла печенье у каких-то родителей в классе у Эллен. А потом наврала учительнице». Дон невозмутимо переспросила: «А печенье было с начинкой?» – «Пожалуйста, – взмолилась я, – ты только послушай, что я наделала». Дон перестала шутить и внимательно меня выслушала. Когда я закончила, она сказала: «Вот что я тебе скажу. Ты очень стараешься. Тебе предстоят безумные выходные. Ты пытаешься все это совместить, и тебе не хочется, чтобы учительница Эллен подумала, будто ты ее не ценишь. Но это простительно, учитывая, что тебе она нравится, да и с Эллен они ладят хорошо. Не стоит переживать».
«Ты уверена? Ты уверена?» – без конца переспрашивала я. Наконец Дон заключила: «Тебе кажется, что ты не сможешь везде успеть в эти выходные, но ты успеешь. Может, что-нибудь и пойдет не совсем так, но в целом ты справишься. Знаю, что тебе было очень не по себе, но с каждым из нас такое случалось, и в этом нет ничего страшного».
И в эту долю секунды стыд превратился во что-то совершенно иное. Это уже можно было вынести. Это «что-то» сдвинуло меня с точки «Я тупица и никчемная мать» в точку «Ну и глупо же я поступила, совсем забегалась». Дон капнула нужную дозу эмпатии в мою чашку Петри, и стыд начал испаряться. Она не осудила меня. Она не дала мне понять, что я должна была промолчать про печенье, столкнувшись с учительницей. Она озвучила мой страх и сказала, что знает, как я уважаю учителей Эллен. И, что самое важное, она увидела мой мир изнутри, так, как вижу его я, и смогла донести это до меня.
Она не стала убеждать меня, что врать учительнице нормально, но дала мне почувствовать себя принятой, приобщенной. Когда мне стыдно, я не могу быть хорошей женой, учителем, мамой, подругой. Если бы я начала выходные, чувствуя себя недостойной матерью и врушкой, которая лишила деток печенья, я бы не справилась со всей этой кучей дел.
А еще она вовремя перестала шутить. Сейчас я и сама могу посмеяться над этой историей, но в тот момент мне было совсем не до шуток. Дон могла бы рассмеяться и сказать: «Да что ты делаешь из мухи слона. Все нормально. Не переживай». Но это не было бы эмпатией. Такие слова лишь отразили бы ее чувства по поводу всей этой истории, но не выразили бы ее понимания моих переживаний. Если бы она пошутила, я почувствовала бы, что меня не слышат, что мои чувства преуменьшают, и мне стало бы еще стыднее из-за того, что я так остро реагирую на какие-то печенья. В тот момент я не могла сказать: «Дон, слушай, я сделала вот такую ужасную вещь. Я просто старалась все успеть и знаю, что я не идеальна». Для такого признания я не должна была бы испытывать страх, бессилие и безысходность. И если бы Дон не проявила такой великолепной эмпатии, я бы встретила те выходные совершенно разбитой. Уверена, что я бы накинулась на Стива, обвинила во всем его и стала бы пилить мужа,

жалуясь на свою жизнь. Семейный уик-энд при таком раскладе явно бы не задался.

Обучение эмпатии

Когда я училась в магистратуре, почти все курсы включали элементы, направленные на повышение эмпатии. Так обучается большинство студентов, специализирующихся на психологии, социальной работе, семейном консультировании и семейной терапии.
Все чаще в исследованиях, посвященных эмпатии, мы находим, что успешные лидеры часто демонстрируют высокую способность к сопереживанию; что эмпатия связана с академическим и профессиональным успехом; что она может снижать агрессию и предубеждение, усиливать альтруизм [11]. Исследования также показывают, что способность сопереживать – жизненно важный компонент успешных браков и слаженно работающих коллективов. Самое главное: эмпатия необходима для выстраивания значимых, доверительных взаимоотношений, которых все мы желаем и в которых нуждаемся. Учитывая ее могущество в преодолении стыда и ее ключевую роль в создании самых разных видов связей, всем нам было бы очень полезно изучить и практиковать эмпатию.
К счастью, эмпатии можно научиться. Тереза Вайзмен, английский исследователь в сфере социальной работы, выделяет четыре важные составляющие эмпатии. Вот они: 1) уметь видеть мир так, как видят его другие; 2) не судить; 3) понимать чувства других людей; 4) уметь высказать ваше понимание чувств другого человека [12].
Чтобы до конца разобраться, что такое эмпатия, рассмотрим каждую из этих составляющих по отдельности. В этом случае мы сможем увидеть, что истинная эмпатия – это потрясающее умение, которое следует прилежно практиковать.
Уметь видеть мир так, как его видят другие. Иногда умение видеть мир так, как его видят другие, называется умением принять точку зрения другого. Мне нравится весьма красноречивая метафора с линзами. Все мы видим мир сквозь разные линзы. Эти линзы – наши личности, те точки зрения, с которых мы видим мир. Какие-то из этих линз постоянно меняются, а часть из них мы носим со дня рождения. С помощью метафоры с линзами легко понять, что такое конфликт. Двадцать человек могут увидеть одно и то же событие, услышать одинаковые новости или проанализировать одну и ту же ситуацию, но благодаря двадцати разным наборам линз они все увидят, услышат и поймут совершенно разные вещи. Для эмпатии мы должны осознать и выявить наши собственные линзы и попытаться увидеть ситуацию сквозь «чужой» набор линз.
Например, мне как исследователю нужно понять, как выглядит мир для женщин, которых я интервьюирую. Я должна сильно постараться, чтобы не смотреть на их истории сквозь свои линзы, к тому же я обязана слушать, как они описывают то, что видят, чувствуют и воспринимают. В примере с печеньем Дон удалось принять мою точку зрения и ответить эмпатично.
Детей очень легко научить принимать точку зрения другого человека. Они от природы любознательны, им интересен мир и то, как ведут себя в нем другие люди. И еще им не так важно, чтобы их точка зрения была «правильной». Те из нас, кого в детстве научили смотреть на мир глазами другого, могут сказать своим родителям спасибо. Если же нас не научили этим навыкам, то придется приложить больше усилий, будучи взрослыми. И хотя мы будем очень стараться, все мы люди, и иногда мы все равно будем смотреть на события из жизни других людей сквозь свои линзы, вместо того чтобы уважать их собственное видение. К сожалению, когда нужна эмпатия к стыдным переживаниям, мы с большой вероятностью все же останемся на своей точке зрения. Если бы Дон недавно пережила свой собственный «материнский позор», возможно, она не смогла бы снять свои линзы и посмотреть сквозь мои. Она восприняла бы мою историю с печеньем слишком близко к сердцу. Когда история цепляет слишком сильно, это может так же мешать эмпатии, как и если она не цепляет совсем.
Принять точку зрения другого непросто, но возможно. Для этого необходимы прилежание, упорство, умение не бояться совершать много ошибок и стремление к тому, чтобы вам говорили об этих ошибках. И еще требуется верить в то, что мы видим мир лишь одним из способов , а не единственным.

Не судить. На пути выработки эмпатии одна из самых трудных задач – преодолеть привычку судить людей. Мы все судим и осуждаем, многие из нас делают это постоянно. Осуждение до такой степени стало частью нашего привычного способа мыслить, что мы даже редко задумываемся, как и почему мы это делаем. Для того чтобы хотя бы просто осознать эту привычку, необходимо приучиться следить за своими мыслями и почаще вдумываться в происходящее.

Часто мы стремимся осуждать других потому, что хотим оценить наши собственные способности, убеждения и ценности. Согласно исследованию, проведенному Сидни Шрогером и Марион Паттерсон, осуждение других позволяет нам оценить и сравнить наши способности, убеждения и ценности со способностями, убеждениями и ценностями других [13]. Это объясняет тот факт, что обычно мы судим других в тех областях, которые важны для нас самих.

Например, в моих интервью с женщинами я часто слышала, что женщины все время чувствуют, что другие особы судят их внешность и то, какие они матери. А мужчины в своих интервью рассказывали, как другие мужчины постоянно меряются с ними финансовой успешностью, интеллектом и физической силой. Иногда, задыхаясь под жесткими гендерными идеалами нашей культуры, мы по ошибке начинаем верить, что можем избежать давления, осуждая других: «Смотри-ка, а я по сравнению с ней очень даже ничего».

Стыд, страх и тревога – благоприятная почва для осуждения. Когда мы сами стыдимся чего-то или когда мы по этому поводу тревожимся, боимся, чувствуем угрозу – удержаться от осуждения практически невозможно. В наших интервью всплыли три темы, которые постоянно вызывали болезненно жесткие суждения участниц. Как ни странно, то были не аборты, политика, религия или другие злободневные проблемы. Это были вещи самого интимного характера: зависимости, воспитание детей и измены мужу. Когда речь шла о чем-то другом, женщины обычно испытывали угрызения совести, если судили других слишком строго, но как только доходило до этих трех тем – они вещали безапелляционно и ничуть не раскаивались в своих злобных суждениях.

Например, я говорила с одной женщиной, которая рассказывала мне, как ей бывает стыдно, когда родители критикуют ее воспитание детей. Она сказала: «Воспитание критикуют все. Немногие отметят то, что получается хорошо; обычно только и делают, что ищут во всем ошибки». Она рассказала, что работала с консультантом по взаимоотношениям родителей с детьми, читала книги, действительно очень старалась, и ей бы очень хотелось, чтобы кто-то просто оценил ее труд. «И вот в чем штука, – говорила она. – Я всячески стремлюсь быть хорошей мамой. Пытаюсь не злиться, не кричать на детей. Стараюсь быть терпеливой. Но, когда все-таки мое терпение лопается и я начинаю злиться, мне бывает очень плохо. Я никогда не бью детей, не говорю им гадостей, но иногда злюсь. Чтобы быть хорошей мамой, я очень много работаю над собой. Если вы своих детей бьете, грубо хватаете, толкаете или дергаете, я вас знать не хочу. Если вы шлепаете своих детей, между нами, скорее всего, не может быть ничего общего. Если вы грубите детям, говорите им обидные вещи, я этого слышать не хочу и рядом находиться не собираюсь».

Учитывая ее собственную чувствительность к осуждению, легко назвать ее критику других самодовольным лицемерием, но я не уверена, что это правильно, по крайней мере не в данном случае. Я услышала больше страха и стыда, чем злобы.

Это порочный круг. Когда нас осуждают, мы чувствуем себя задетыми, нам стыдно, и мы начинаем осуждать других, чтобы почувствовать себя лучше. Я снова и снова наблюдала этот феномен в интервью, и мне становилось все понятнее, что мы перестанем осуждать только в том случае, если будем очень тщательно следить за своими мыслями, чувствами и словами. Настоящая эмпатия требует от нас воздерживаться от осуждения, и это очень трудно, если мы не обладаем определенным самосознанием. Мы должны знать и понимать самих себя, прежде чем научимся знать и понимать других.

Понимать чувства другого. Чтобы это произошло, мы должны войти в контакт с собственными чувствами и эмоциями и вообще освоиться в большом и сложном мире эмоций и чувств. Для многих этот мир – другая планета, с непонятным языком и способом мышления. Например, если мы не умеем

распознавать тонкие, но важные различия между разочарованием и злостью в самих себе, то практически невозможно распознать их в других. Если мы не можем распознать страх, когда мы его чувствуем, и признаться себе в этом, то как же мы сможем эмпатически контактировать с другим человеком, когда он боится?

Эмоции зачастую трудно выявить, и еще труднее дать им определение. Это в особенности верно для тех, кого в детстве не научили словам и умениям, необходимым, чтобы ориентироваться в мире эмоций. К сожалению, таких среди нас большинство.

В случае с Дон она ясно дала мне понять, что она знает, что я чувствую, когда сказала: «Ты пытаешься все это совместить» и «Тебе кажется, что ты не сможешь везде успеть в эти выходные». Ей не потребовалось говорить умные слова о том, что «я слышу, что ты переживаешь высокий уровень тревоги вместе со страхом разочаровать других». Она высказалась куда проще. И я совершенно не уверена, что подобный слог так же сильно подействовал бы на меня. У Дон была другая задача: донести до меня тот факт, что она приняла мою точку зрения и мои чувства по поводу неприятной ситуации в школе.

Уметь высказать ваше понимание чувств другого человека. Мне этот последний шаг иногда кажется рискованным. Я знаю, что, когда я учу умению быть эмпатичными студентов магистратуры, именно здесь они часто спотыкаются (впрочем, как и все мы). Представьте себе, что Дон недопоняла мои чувства или не смогла полностью принять мою точку зрения и ответила бы примерно в таком духе: «Как я тебя понимаю, это дико бесит. Как Стив мог забыть принести это дурацкое печенье? Почему мы должны всегда обо всем помнить?» Думаете, это закрыло бы возможность для эмпатического обмена чувствами? Нет. Не закрыло бы. Еще раз: эмпатия – это не только слова. Это когда ты полностью погружен в разговор и очень хочешь понять состояние другого человека. Если бы я услышала, что Дон искренне сочувствует мне, но не совсем понимает мою точку зрения, я, наверное, сказала бы что-то вроде: «Нет. Дело не в Стиве. Я психую оттого, что выходные еще толком не начались, а я уже успела напортачить».

А если бы Дон не была погружена в разговор и не слушала бы меня как следует, я не стала бы общаться с ней дальше и пытаться добиться от нее того, что мне было нужно. Я бы просто приняла ее реплику про Стива и поддакнула бы: «Угу, вечно все ложится на мамины плечи» – и пошла бы дальше. Но когда я сказала ей, что мне не смешно, она сразу перестала шутить. Поэтому я знала, что она слушает и хочет меня услышать.

Эмпатия, храбрость и сочувствие

Для каждой истории нужен голос, чтобы ее рассказать, и уши, чтобы ее выслушать. Предлагая вам свою работу о стыде в жизни женщины, я надеюсь достичь двух целей: дать голос безгласным и уши тем, кто не слышит. Моя первая цель – поделиться сложными и важными историями, которые женщины часто держат при себе, потому что им стыдно. Я хочу поделиться их голосами, так как их истории – это наши истории. Они заслуживают того, чтобы их рассказали. Моя вторая цель – передать эти истории так, чтобы вы их услышали. Проблема часто не с голосом, а со слухом. Часто голоса-то есть: поют, кричат, жаждут быть услышанными, но мы их не слышим, потому что нас глушат страх и боязнь быть обвиненным. Храбрость дает нам голос. Сочувствие дает нам слух. Без этих двух составляющих невозможны эмпатия и общение. Я опять-таки не говорю о храбрости героев, я – об обыкновенной повседневной храбрости, о той, которая позволяет поделиться своей историей от чистого сердца. Чтобы позвонить Дон и рассказать о печенье, мне нужно было набраться храбрости. Чтобы выслушать меня, Дон потребовалось сочувствие и ее желание принять в свой мир мои острые переживания. В следующих двух разделах мы рассмотрим храбрость и сопереживание по отдельности, но перед этим мне хотелось подчеркнуть важность того, как они работают вместе.

Эмпатия и храбрость

В предисловии я упоминала об истории слова «храбрость». Вообще говоря, слова со временем часто меняют значение, но многие полагают, что изменение смысла слова «храбрость» отражает культурный сдвиг, заглушивший женские голоса и истории. В конце 1990-х годов в Вермонте собрались 150 терапевтов, чтобы поговорить о храбрости и об эволюции значения этого слова. Элизабет Бернштейн, терапевт, одна из организаторов конференции, объяснила, что храбрость – это не только битвы с драконами, но и умение говорить себе правду и высказывать то, что думаешь.
Преподобная Джейн Спар, пресвитерианский священник и борец за права сексуальных меньшинств, также присутствовала на конференции. Преподобная Спар рассказала истории святого Георгия и святой Марты, чтобы проиллюстрировать разное понимание храбрости. Она объяснила, что святой Георгий победил дракона, потому что дракон был плохим, но святая Марта приручила дракона и подружилась с ним. «Такова феминистическая легенда, – сказала она. – Храбрость может означать – убить дракона. Но, возможно, она состоит также и в том, чтобы приручить свои страхи?»
Сьюзен, Кайла, Тереза, Сондра, Джиллиан и другие женщины – участницы интервью поразили меня своей откровенностью. Но, слушая их истории, я поняла, что это не просто откровенность: это – храбрость. Каждая из участниц решительно пошла навстречу своим страхам, чтобы мы могли научиться преодолевать свой стыд. Когда мы рассказываем наши истории, мы меняем мир. Понимаю, звучит пафосно, но я в это верю. Мы даже не представляем, как именно наша история может повлиять на жизнь другого человека: нашего ребенка, родителя, мужа или незнакомца, – который слышит ее в очереди или читает в книге.
Но храбрость, особенно ту повседневную храбрость, столь необходимую нам, чтобы говорить вслух о своем стыде, не так-то просто и легко приобрести. Нам говорят: «Просто расскажи, как это было, выговорись». На самом деле все сложнее. Иногда мы прекрасно понимаем, чем может грозить нам наша искренность, и осознаём последствия этих откровений. Когда мы дойдем до четырех элементов стыдоустойчивости, вы увидите, что многим приходится немало потрудиться, чтобы научиться откровенности. Иногда посочувствовать означает выслушать, а иногда – просто посидеть рядом, окунуться в страх, заставляющий человека молчать.
В своей статье о повседневной храбрости в жизни девочек и женщин Энни Роджерс пишет: «Мы можем понять, откуда взялась храбрость, если расскажем историю о том, как изменялся смысл этого слова [14]. За пять веков, с 1051 до 1490 года, понятие “храбрость” было отрезано от корней, связанных с сердцем и чувствами. Другими словами, храбрость постепенно перестала ассоциироваться с тем, что традиционная западная культура считает женскими качествами, и пришла к значению “черта характера, при которой человек встречает опасность без страха и не отступает перед ней”. Такое определение ассоциировалось со смелостью и героизмом мальчиков и мужчин. Слово постепенно теряло смыслы: храбрость девочек и женщин в западной культуре становилась незаметной».
Нет храбрости – мы не можем говорить о себе. Не говорим о себе – утрачиваем возможность переживать эмпатию и продвигаться к стыдоустойчивости.

Эмпатия и сочувствие

Эмпатия – это умение или возможность погрузиться в собственный опыт, чтобы войти в контакт с опытом собеседника; сочувствие – это желание так поступать. Собирая материал для этой книги, я прочла о сочувствии все, что смогла найти. Однажды я заметила поразительное совпадение между рассказами моих женщин и работой американской буддистки Пемы Чодрон. В своей книге «Там, где страшно» («The Places That Scare You») [15] Чодрон пишет: «Когда мы начинаем сочувствовать, мы можем испугаться, что нам самим будет больно. Сочувствие – занятие рискованное. Нужно уметь расслабляться и осторожно продвигаться к тому, что нас страшит. Все дело в том, чтобы страдание, в которое мы погружаемся, не усиливалось до отвращения, чтобы страх смягчал нас, а не заставлял сопротивляться».

Когда мы слышим и видим, как кто-то рассказывает нам историю своего стыда, можем ли мы погрузиться в те болезненные переживания? Когда Эллисон, у которой мать покончила с собой, говорит нам о ее смерти и о том, что это значило для нее, сумеем ли мы разделить эту боль? Когда женщина говорит нам про сына-наркомана, мы сможем разделить ее позор? А вдруг нам захочется сменить тему или заняться утешениями? Если мы желаем открыть свое сердце и быть вместе с человеком, мы стремимся к практике сочувствия.

Я назвала это практикой, потому что полагаю, что сочувствие – это умение, в котором нужно постоянно практиковаться. Чодрон учит, что мы должны честно осознавать пределы своих возможностей и не ругать себя за срывы. «Мы должны храбро открываться страданию, не оправдывая и не проклиная себя. Когда мы раскрываем наше сердце нашей собственной скорби и скорби другого существа, нам может стать больно. И мы учимся сочувствию на наших неудачах так же, как и на случаях успеха. Взращивая в себе умение сочувствовать, мы исходим из всей цельности нашего опыта – наших страданий, эмпатии, нашей жестокости и ужаса. Иначе и быть не может. Сочувствие – это не отношения целителя и раненого. Это отношения равных. Только если мы знаем наши собственные темные стороны, мы сможем вынести темные стороны других. Сочувствие становится реальным, когда мы познаём наше общее, человеческое».

Лучше поздно, чем никогда

Меня часто спрашивают, бывает ли такое, что эмпатию выражать уже поздно. Можем ли мы вернуться в прошлое, если уже упустили возможность проявить эмпатию? Что интересно, многие женщины говорили об этом в интервью: «Лучше поздно, чем никогда». Запоздалая эмпатия не так действенна, как выраженная сразу, но возможность упрочить взаимоотношения остается. Приведу пример из своей жизни.

Как-то я обедала с подругой. У нас обеих тогда были маленькие дети. Подруга сидела с ребенком дома, я готовилась вернуться на работу. Она говорила мне, что ей ужасно грустно оттого, что они с мужем, вероятно, не будут больше заводить детей. Она объясняла, что, хотя временами и с двумя нелегко приходится, ей всегда хотелось троих-четверых и трудно принять тот факт, что она уже не станет многодетной мамой. Подруга говорила, я слушала, а сама думала: «Господи, да о чем она? Двое – это прекрасно. Я так счастлива. Для меня это то, что надо». И я ответила ей примерно в таком духе: «Двое – самое то. Пойдут в школу, увидишь, будет гораздо труднее. К тому же ты сможешь вернуться на работу или закончить образование, в общем, заняться чем хочешь». Она была слегка поражена моим ответом и даже замялась, не зная, какие подобрать слова. «Ну, мне сейчас очень нравится сидеть с ними дома. И если бы родился еще один, это не помешало бы мне вернуться к учебе или работе, если бы я захотела, конечно. Я не побоялась бы работать или учиться, имея трех-четырех детишек».

Я фыркнула: «Ну и зря бы не побоялась».

Она быстро сменила тему. Минут десять мы неловко поболтали ни о чем, потом разошлись по своим машинам и отправились по домам. Я чувствовала себя ужасно. Спустя две минуты после того, как мы уехали с парковки, я позвонила ей на мобильник: «Ты где?»

Она удивилась: «На углу. А что? С тобой все в порядке?» Я сказала, что мне надо поговорить с ней, и попросила остановиться на ближайшей заправке.

Я тормознула рядом с ее машиной и подошла к ней. Она вылезла и спросила: «Что случилось?» Я объяснила: «Хочу извиниться за то, что я сказала и… и… за то, чего не сказала. Когда ты со мной поделилась, как тебе хотелось бы стать многодетной и как грустно, что этого уже не случится, я не вошла в твое положение. Мне правда очень жаль. Я хочу тебя понять, хочу побыть с тобой. Можно я попробую еще раз?»

Мне повезло. Она была храбрым человеком. Она заплакала и сказала: «Да, ты сказала неприятную вещь. Я сильно расстроилась. Мне очень тяжело». Я тоже заплакала. Мы немного поговорили об этом и

обнялись. Она поблагодарила меня за то, что я решила вернуться, а я сказала ей спасибо за то, что она приняла мои извинения и, что не менее важно, дала мне попробовать еще раз выслушать ее. Чтобы делиться своими чувствами, нужна немалая храбрость. А если приходится делать это дважды, требуется еще больше храбрости, особенно если в первый раз вам не дали выговориться.
Позже, поразмыслив над этим случаем, я поняла, что произошло: когда подруга начала говорить со мной о том, что у нее не будет больше детей, я мгновенно почувствовала в ее голосе печаль, и это напугало меня. По сути, я запретила себе сопереживать. Я могла вынести злость, страх, может быть, даже стыд. Но не печаль. В тот момент я жила в сильном стрессе и тревоге, потому что мне нужно было в ближайшее время сдать книгу. У меня в то время была и своя печаль: мне предстояло выйти на работу и оставить дома ребенка. Я пропустила ее рассказ сквозь собственные эмоции. Другими словами, загромоздила своими проблемами дорогу к сочувствию. Бывает, что мы упускаем возможность проявить эмпатию. Специалисты в области душевного здоровья называют это «ошибками эмпатии». Бывает и так, что люди, находящиеся рядом с нами, не могут дать то, что нам нужно. Если такое случается изредка и если мы даем себе труд исправлять ошибки эмпатии, большинство наших связей переживают их и даже становятся крепче. Но если такие ошибки происходят постоянно, отношения, скорее всего, будут прерваны. В особенности – если нас то и дело тянет размышлять и оправдываться по поводу того, что мы не проявляем к человеку эмпатии или он не проявляет ее по отношению к нам.
Я могла бы легко сказать себе: «Все-таки правильно, что она услышала мое мнение. Она хочет еще одного младенца прямо сейчас – сумасшедшая. Жаль, что это ее так задело, но кто-то должен был ей это сказать». А подруга могла бы ответить мне на мою просьбу об извинениях так: «Да ладно. Ничего страшного. Все в порядке». Развивать эмпатию – непростое дело. Стыд – многосторонняя проблема и требует комплексного решения. Каждый из четырех атрибутов эмпатии требует от нас знать самих себя, действовать искренне и взаимодействовать с умом и сердцем другого человека. Акт эмпатии помогает стать устойчивее к стыду, стирает страх и разобщенность.

Эмпатия и связь

Связь с кем-либо для женщины означает поддержку друг друга, разделение переживаний, приятие, принадлежность общему целому. На иллюстрации (стр. 82) можно видеть, что люди и группы людей, которые в одной области усиливают ожидания общества, приводящие к стыду, в другой области являются ценным источником выстраивания отношений. Наши отношения – это нити. Мы можем плести из них паутины, в которых люди будут запутываться, а можем ткать одеяла заботы и поддержки. Это наш выбор. Например, кто-то из наших коллег умеет замечательно сглаживать потенциально стыдные ситуации, связанные с профессиональной деятельностью, но при этом поддерживать стереотипы или отпускать замечания, вызывающие стыд в других областях жизни, например в отношении материнства или сексуальной ориентации.
Исследователи и активисты Лоррэн Гутьеррес и Эдит Анне Льюис создали концепцию связи [16]. Эта концепция учитывает способность связи противостоять утверждениям, ожиданиям и стереотипам, из которых соткана паутина стыда. Они пишут: «Связь служит двум целям: развитию сети социальной поддержки и созданию силы путем взаимодействия. Соприкосновение с другими людьми в одних и тех же ситуациях дает человеку возможность получать и оказывать помощь, учиться новым умениям путем моделирования ролей, вырабатывать стратегии для сопротивления возможному давлению коллектива и взращивать потенциал для будущих действий».
Когда мы развиваем и практикуем эмпатию, храбрость и сочувствие, мы переходим от разобщенности к включенности, связи. Это дает нам необходимую свободу любить то, что мы ценим, а не запутываться в чужих ожиданиях. Начинать практиковать эмпатию надо с самой важной из своих связей – той, которая существует у нас с собственным «я». Об эмпатии к себе я буду говорить в главе 9, но хочу упомянуть о ней и здесь. Важно понять, что мы не можем быть эмпатичными к другим, если не

практикуем эмпатию по отношению к себе.

Если, например, мы жестоко судим себя и не можем или не хотим признать свои собственные эмоции, нам будет трудно и в отношениях с другими. Если мы, совершая ошибку, говорим себе: «Я тупица, я ничего не могу сделать как следует», мы с большей вероятностью подумаем то же самое о нашем ребенке или муже, когда ошибутся они (даже если вслух и не скажем). Эмпатия и связь требуют от нас, чтобы мы знали и принимали себя, только так можно научиться знать и принимать других.

Преграды для эмпатии

Жалость против эмпатии

В разговоре мы часто путаем эмпатию с жалостью. Однако в интервью женщины предельно внятно объясняли различие между ними. Когда они говорили о своей способности преодолевать стыд, они четко указывали на эмпатию: нужно поделиться чувствами с тем, кто сможет их понять и правильно к ним отнестись. Напротив, женщины использовали такие слова, как «ненавижу», «презираю» и «не выношу», когда речь шла о том, кто хочет вызвать к себе жалость или напрашивается на нее. Поиск эмпатии вызван необходимостью знать, что мы не одни. Нам нужно знать, что другие испытали те же чувства и что наши переживания не помешают нам быть принятыми и одобренными. Эмпатия помогает нам развить устойчивость к стыду. А жалость может даже усиливать стыд.
Чтобы проиллюстрировать различия между жалостью и эмпатией, вернемся к истории с печеньем. Примерно через неделю после моего разговора с Дон мы со Стивом обедали с друзьями, которым прекрасно удавалось сочетать работу с семьей. За обедом они рассказали историю о родителях, которые имели нахальство принести в класс на день рождения их семилетнего сына приторные сласти из супермаркета в полиэтиленовом пакете.
Конечно, я-то оказалась еще нахальнее: я вообще присвоила себе чужое печенье. Поэтому я сказала в ответ: «Ну, когда я вообще вспоминаю про угощения, то, конечно, покупаю их в магазине – у меня редко выдается время что-нибудь испечь». Они с лицемерным дружелюбием опустили глаза, как будто думали: «Гм, так и запишем».
И вот эта их реакция почему-то заставила меня поведать историю с присвоенным печеньем. Может, я их проверяла: если они так отзываются о сластях из магазина, есть ли у нас вообще хоть что-то общее? Дон выказала эмпатию, но она в то время не была матерью. А может, я пыталась добиться от этих суперродителей прощения своих грехов? Если они меня поймут, значит, со мной все в порядке. Как всегда в таких случаях, начинаешь говорить вполне бодро, но к середине рассказа уже сдаешь, пропускаешь самые неприятные детали и вообще стараешься побыстрее закончить эту историю. Не знаю, чего я ждала, но уж точно не думала, что они буквально ахнут и закроют глаза (как будто один мой вид мог их ослепить). Когда я закончила, они в такт закачали головами и с жалостью посмотрели на меня. Идеальная мама наклонилась ко мне и сказала: «О боже, как это ужасно. Я бы так никогда не поступила. Мне очень жаль».
Их жалость была как пощечина. Как и любая жалость, она нашептывала: «Я здесь, а ты – там. Мне тебя жаль, мне очень грустно. Но тем не менее, хоть мне и жаль, пойми меня правильно: я – здесь, а ты – вон там». Это совсем не сочувствие.
В большинстве случаев, когда нам жаль кого-то, мы не стремимся увидеть мир так, как его видит этот человек. Мы смотрим на других из своего мира и испытываем грусть или жалость. Жалость – это примерно вот что: «Я не понимаю твоего мира, но, с моей точки зрения, все довольно скверно». Худшие слова: «я бы так никогда не поступила». Когда она это сказала, было совершенно ясно, что она не видела мир так, как я. Она видела мой опыт из своего окошка, через свои линзы, и это, повторяю, не

эмпатия. Кроме того, я почувствовала, что меня осуждают. Я не услышала ничего, что бы показало мне, что она поняла мои чувства, и она никак не продемонстрировала мне, что понимает мои переживания. Когда мы ищем эмпатию, а находим жалость, то чувствуем себя еще более одинокими и обособленными. Эмпатия – это связь. Жалость – это разобщение.

Поиск жалости

Другая сторона медали – это когда мы сопереживаем человеку, который просит о жалости. Проблема сложная. Жалости ищут, когда чувствуют примерно вот что: «Пожалей меня, ведь я единственный, с кем это случилось», или «моя ситуация самая ужасная, хуже нет ни у кого». Это, естественно, вызывает разобщение и отторжение. Люди, ищущие жалости, не хотят эмпатии или признания того, что подобный опыт – общий; они жаждут подтверждения своей уникальности. Когда я на своих семинарах говорю на тему поиска жалости, участники обычно начинают волноваться и раздражаться. Я давно научилась разряжать атмосферу, надо лишь спросить: «Кто из вас знает человека, который ищет жалости, и сейчас, когда я говорю об этом, представляет себе этого человека?» Неизменно по всей комнате поднимается лес рук – участникам не терпится поговорить о том, кого они вообразили, и о том, как этот человек их раздражает.

Многие рассказывали мне, что чувствуют манипуляцию, когда их близкие напрашиваются на жалость. Я слышала такие фразы даже от терапевтов, которых часто ставят в тупик ищущие жалости пациенты. Когда кто-то хочет, чтобы его пожалели, вполне обычная реакция – презрение и возмущение. Эта ситуация кажется проигрышной для всех. С одной стороны, человек утверждает, что у него все хуже всех и никто не в силах его понять, с другой – ищет нашего одобрения.

Одна участница интервью рассказывала: «У меня в семье только мужу может быть тяжело. Даже если со мной происходит то же самое, что и с ним, или даже хуже, все внимание должно уделяться только ему. Он не просит ему помочь. Он лишь желает услышать от меня, что его жизнь тяжела, несправедлива и куда хуже, чем моя. Он считает, что он работает больше, спит меньше и делает больше. Честное слово, это не так».

Иногда лучшее, что мы можем сделать для того, кто просит жалости, – это притворно вздохнуть: «Да, это очень тяжело!» или: «Ничего себе, худо тебе пришлось!» Но внутри себя мы думаем что-то вроде: «да наплюй ты на все это», или «какая ерунда», или «сколько можно ныть». Иногда выпрашивание жалости так злит и возмущает нас, что мы не можем выдавить из себя даже притворных эмоций. Но как бы ни прошел разговор, легко понять, почему наш обмен репликами редко выходит на уровень реального контакта и взаимопонимания.

Поиск жалости зачастую связан с желанием показать свою уникальность, но мы, конечно, можем сказать, что «нам одиноко» и «мы чувствуем себя единственными, кто…», не выпрашивая жалости. Отличие эмпатии от жалости – в нашей мотивации, в том, как и для чего мы хотим поделиться страданиями. Ирония в том, что причиной поиска жалости нередко является стыд.

На первом курсе докторантуры я часто искала жалости. Неудивительно, что чем больше я это делала, тем более одинокой я себя ощущала. Я была так загружена занятиями, что постоянно боялась провала и стыдилась своей возможной несостоятельности. Поэтому я просто не могла сказать: «Я тону. Я как муха в молоке. Если я не справлюсь, жизнь кончена». Хотя это чувство знакомо практически всем, кого я знаю, в тот момент я не могла ясно понять и тем более описать свои реальные чувства. Я говорила: «Вы себе не представляете, как это трудно. Это не то что не получить должность или провалить экзамен». Для людей, окружавших меня, это звучало как «это важнее, чем все, что вы когда-либо делали, так что пожалейте-ка меня как следует». Если друзья и близкие откликались на мои мольбы не совсем искренней жалостью, я начинала грызть себя еще больше, думая: «Да-а, им-то хорошо, они-то не пишут диссертацию!»

Когда мы обнаруживаем, что ищем жалости, полезно сделать шаг назад и подумать о том, что мы чувствуем на самом деле, чего мы хотим и в чем по-настоящему нуждаемся. Когда же нас просят

проявить жалость, мы должны решить, хотим ли мы просто пожалеть человека и следовать дальше, или на самом деле нам следует попытаться войти с ним в контакт и отреагировать эмпатией.
Если мы все-таки хотим его понять, иногда можно начать сочувствовать так: «Да, нелегко тебе приходится, расскажи обо всем поподробнее». Или: «Да, мне трудно себе представить, каково это. Расскажи, чтобы я поняла». Когда я веду группы, я иногда даже говорю вот так, прямо: «Ты утверждаешь, что никто не может понять твоей ситуации, но все-таки просишь понимания. Что мы можем сделать? Мы хотим войти с тобой в контакт, а ты говоришь, что это невозможно». Часто диалог, начавшийся с таких вопросов, может привести к настоящей связи и эмпатии.

Подбрасывание козырей

Другое препятствие к выработке эмпатии – это феномен, который я называю «подбросить козыри». Он во многом связан с поиском жалости. Женщины часто рассказывали мне, как им было худо, когда, собрав всю свою храбрость, они рассказывали кому-то о своих бедах – и натыкались в ответ на «Это еще что! Вот у меня…».

• У тебя мать пьет? Это еще что, вот у меня сестра наркоманка.
• Тебе тридцать и ты не замужем? Это ничего. Быть одинокой матерью, как я, гораздо труднее.

Когда мы начинаем соревноваться, чья ситуация хуже, чье бремя тяжелее, чья боль больнее, – мы теряем из виду тот факт, что большинство наших страданий имеют один и тот же корень: бессилие и разобщенность.
Если мы тратим силы на то, чтобы превзойти другого в борьбе за «последнее место», или наступаем друг на друга, чтобы выбраться из болота стыда, то стыд победит нас всех. Он победит, потому что, когда нам говорят «это ничего», мы и чувствуем себя ничем. Большинство из нас будут растить свой стыд в молчании, потому что не рискнут поделиться чем-то таким, что может быть «не так ужасно», как у кого-то еще, или «недостаточно ужасно», чтобы гарантировать эмпатию.
Лоррэн, девушка чуть за двадцать, рассказала, как ей было стыдно, когда она однажды рассказала своей соседке по общежитию про своего брата-подростка. Брат был болен шизофренией и до того, как его начали лечить, успел совершить насильственные действия. «Она несколько раз спрашивала меня про брата. В конце концов я все рассказала и заплакала. Я объяснила, что я стыжусь не брата, а того, что родители держат его в интернате для душевнобольных. Она промолчала в ответ». Когда я спросила Лоррэн, что было дальше, она ответила: «Подружка встала, а потом возразила мне: “Это пустяки. Вот у Кендэлл маленькая сестренка погибла в автокатастрофе. Это гораздо хуже”. И пошла в ванную. Я почувствовала себя ничтожеством. Лучше бы я ничего ей не рассказывала».
Мы не знаем, почему соседка Лоррэн не смогла или не захотела ответить эмпатией. Может, она испугалась чувств, которые заметила в Лоррэн, или просто ей не было дела до всего этого. Причины могут быть разные. Вот еще пара распространенных реакций, служащих примером того, как легко промахнуться мимо эмпатии.
«Мне кажется, что мой брак разваливается у меня на глазах».
Ответ А: «Да ну, вы с Тимом такая прекрасная пара, у вас все будет хорошо, я уверена».
Этот ответ сигнализирует собеседнику: «меня не услышали» и «им неинтересно».
Ответ В: «У вас хоть есть чему разваливаться. У нас-то с Джоном уже много лет нет настоящего брака».
Такой ответ я называю «повернуть на себя». Ни участия, ни эмпатии в нем нет ни капли. В том, что касается эмпатии, жестких правил мало, но одно точно есть: никогда не начинай предложения с «…хоть».
«У меня был выкидыш». – «Ты хоть забеременеть смогла». – «У меня нашли рак». – «Хорошо хоть нашли вовремя». – «Моя сестра борется с алкоголизмом». – «Ну хоть не с наркоманией».
Эти «хоть» свидетельствуют исключительно о нашем собственном дискомфорте. Этим словом мы

просто затыкаем собеседнику рот.
Ответ С: «Тебе одиноко, наверное. А я могу чему-нибудь помочь?»
Вот в этом ответе присутствует эмпатия. В этом варианте нет осуждения. В нем предпринимается попытка понять, как собеседник может себя чувствовать. Даже если ему не одиноко, он имеет возможность ответить, и он знает, что вы стараетесь понять его мир.
Желание «найти нужные слова» или «правильно отреагировать» может быть самым большим препятствием для эмпатии и сочувствия. Мы начинаем тревожиться, не скажем ли что-нибудь не то, и, еще не начиная говорить, уже теряем возможность помочь человеку. Мы тушуемся, меняем тему или просто уходим. От соседки Лоррэн не требовалось волшебных слов. Она могла просто сказать: «Ой, вам, наверное, всем от этого так тяжело». Или: «Я бы тоже очень переживала. А как ему там живется?» Иногда мы едва услышали чей-то рассказ о стыдной ситуации и уже хотим защититься даже от этого. Мы не хотим слушать. Даже слушать – может быть слишком больно. Одна из причин того, что эмпатия и сочувствие так могучи, – тот факт, что они показывают человеку: «Я могу это выслушать. Это трудно, но я здесь, с тобой».

Чересчур глубокие размышления

Еще один способ избежать эмпатии – убедить себя, что мы не можем по-настоящему понять обстоятельства, в которых не побывали. Соседка Лоррэн могла подумать: «Я не представляю, как это – когда брат психически болен. Как же я могу знать, что ответить?» Ключевой момент в том, что если мы хотим налаживать связи, которые действительно помогут нам двигаться от стыда к эмпатии, то мы не можем сопереживать только редким людям, пережившим то же, что и мы сами. Мы должны научиться иметь дело с ситуациями и происшествиями, о которых говорят другие, и пытаться войти в их положение, нам нужно научиться сопереживать.
Например, одна из участниц рассказывала, как трудно ей, афроамериканке, приходится в медицинском вузе. Вот как она описывала свой опыт: «Я стыжусь того, что для колледжа я слишком черная, а для моей семьи и друзей – слишком белая. Все студенты-медики смотрят на меня как на чуждый элемент. Будто я живая иллюстрация “политики равных возможностей”. Дело не только в цвете кожи. Я к тому же из бедной семьи. В колледже учусь на стипендию. Большинство моих друзей получили неполное среднее. Понятно, что в колледже я от всех отличаюсь. А когда приезжаю домой, мне и от близких достается. Бабушка однажды сказала: “Свой белый халат и белые замашки оставь, пожалуйста, за дверью. Хватит корчить из себя Маркуса Уэлби”. Я вела себя как обычно, но они посчитали, что я возомнила, будто я лучше, чем они. Это не так. Я просто хочу чувствовать себя своей хоть где-то».
Осмелюсь заметить, что большинство из нас – не студентки-медики с темной кожей. Большинству из нас незнаком опыт совмещения мира медицины (преимущественно белого и мужского) с жизнью в афроамериканской семье. Если мы прочитаем этот рассказ и подумаем: «Да, ей не позавидуешь, но себя я в таких условиях не представляю» – мы упустим возможность проявить эмпатию. А это важно, потому что наш уровень устойчивости к стыду зависит в равной мере от нашего умения принимать эмпатию – и от умения ее проявлять.
О том, как обычно упускают возможность проявить эмпатию, пишут Джин Бэйкер Миллер и Ирэн Стайвер, исследователи и терапевты из Стоун-центра: «Феномен эмпатии – базовый для всех наших отношений [17]. Мы имеем дело с чувствами, которые присутствуют в отношениях, либо поворачиваясь к человеку лицом – либо отворачиваясь спиной. Если мы отворачиваемся от других, не проявляя понимания того, какие чувства они испытывают, мы неизбежно оставляем человека в какой-то степени недооцененным. Мы также неизбежно отворачиваемся от всей полноты взаимодействия с нашим собственным опытом, обращаясь с ним совершенно нерациональным способом, то есть изолируя себя от других».
Если мы чуть-чуть покопаемся в нашем собственном прошлом, то многие смогут вспомнить, как они

стояли одной ногой в одном мире, а другой – в другом. Почти все мы знаем, каково это. Когда я внимательно отнеслась к переживанию балансирования между медицинским колледжем и семейной жизнью, я вдруг подумала о том, как трудно совмещать роль матери и карьеру в мужском академическом мире. Когда я на работе, все окружающие как будто говорят мне: «Прекрасно, что у тебя есть дети, но здесь это никому не интересно. Когда они болеют, ты должна быть здесь. Если садик закрылся, сюда их лучше не приводить». То есть в этом мире мне позволено быть матерью, если только я не отвлекаюсь от академической работы. А в другом мире я – мама, и с моей работой, которая важна для меня, можно смириться, но только если это не нарушает жизни нашего дома.

Иногда мне удается балансировать. А иногда я начинаю опасаться, что эти два мира так далеко разойдутся друг от друга, что я потеряю точки опоры в обоих. И самое ужасное чувство для меня – что я единственная должна разрываться надвое.

Я не афроамериканка и не учусь в медицинском колледже, но у меня есть схожий опыт в смысле балансирования между двумя мирами, которые иногда кажутся взаимоисключающими. Порой из-за этого я чувствую себя одинокой, недостойной, «какой-то не такой». Поэтому, когда я читаю рассуждения афроамериканской девушки по поводу стыда, я, конечно, вовсе не собираюсь проецировать свои переживания на нее, но могу затронуть в себе струны, которые отзываются на этот рассказ, и, таким образом, сопереживать ей.

Мне нет нужды рассказывать ей свою историю. Я не стала бы говорить ей: «Я понимаю, каково тебе приходится», потому что точного понимания у меня нет. Я представляю, как это – пытаться совмещать разные роли; но расизма я на себе не испытала. Я не имею представления, насколько устаешь от постоянного переключения с одной культуры на другую, чтобы вовремя «вписаться». Я не верю в то, что можно полностью понять расизм, сексизм, гомофобию, эйджизм и другие формы дискриминации, если мы сами на себе их не испытали. Но я полагаю, что каждый в силах постоянно совершенствовать свое понимание дискриминации и видеть, каким образом ты сам принимаешь в ней участие. Эмпатия – хорошее начало для этого. Я слишком часто вижу, как чувство незаслуженного превосходства убивает эмпатию. Под незаслуженным превосходством я понимаю те преимущества, которые даны нам просто потому, что мы принадлежим к белым, гетеросексуалам, являемся членами определенных групп. Мы можем увязнуть в том, что я называю «классовым стыдом». Это не то, что «классовая вина» (или «вина белых»). Вполне нормально чувствовать вину за то, что отослал письмо с расистским высказыванием или рассказал обидный анекдот. Вина может инициировать определенные изменения. Вина помогает нам делать выбор в соответствии со своими ценностями. Стыд – не помощник. Если мы стыдимся из-за того, что не знаем, как относиться к непохожему на нас человеку или как контактировать с тем, кто сталкивается с дискриминацией, мы увязаем. Если мы думаем: «Я плохой, потому что не могу найти с ней ничего общего» или «Я плохой, потому что у меня это есть, а у них нет» – нас парализует.

Лично я дожила до момента, когда отбросить предрассудки для меня стало важнее, чем избегать ситуаций, в которых меня могут обвинить в каких-то нелицеприятных действиях. Теперь я знаю: мне лучше принять тот факт, что я страдаю от того же множества предубеждений, что и другие люди. Это позволило мне направить свои силы на то, чтобы отучаться от предрассудков и менять их, а не доказывать, что у меня они отсутствуют.

Когда мы честно признаемся в своей ограниченности, мы уменьшаем вероятность увязания в стыде. Это очень важно, потому что стыд мешает нам развивать в себе эмпатию. В конечном итоге, если стыдиться своих преимуществ, это лишь подогреет расизм, сексизм, гетеросексизм, дискриминацию по возрасту, классовое чванство и т. п. Я не должна знать, «как вы в точности себя чувствуете», – я лишь должна затронуть ту часть своей жизни, которая позволит мне стать открытой для понимания вашего опыта. Если я смогу ее затронуть, я воздержусь от осуждения и смогу отнестись к рассказу с эмпатией. Здесь и может начаться исцеление как личности, так и общества.

Представьте, что было бы, если бы мы могли быть отзывчивыми только с теми, кто пережил точно то же, что и мы сами. Мы все были бы тогда очень одиноки. Жизненный опыт – как отпечаток пальцев: двух одинаковых не существует. Более того, если бы даже у нас был, по нашему убеждению,

совершенно одинаковый жизненный опыт с кем-либо, мы все равно не могли бы представить себе, как тот человек себя чувствовал в ситуации, схожей с нашей. Возвращаясь к метафоре с линзами: у каждого из нас слишком большой их набор, чтобы пережить что-то точно так же, как кто-то другой. Ниже я описываю еще пять стыдных переживаний из моего исследования. Под каждым я обозначила те эмоции, о которых услышала в интервью, и поместила несколько эмпатических вопросов, которые могут помочь нам взаимодействовать с данными переживаниями.

Переживание. Когда речь идет о стыде, я всегда вспоминаю, как меня изнасиловали, когда я была подростком. Я думаю о том, как это исковеркало мою жизнь, как изменило в ней все. Дело не только в самом акте насилия, ведь потом вся твоя жизнь меняется. Вы чувствуете себя другой, не такой, как все; для вас больше не существует ничего нормального. Все напоминает об этом. Мне не позволено даже вести правильную жизнь. Изнасилование сделало меня такой, какая я есть, и вся моя жизнь запятнана этой гнусной историей. Вот что такое для меня стыд.
Эмоции. Ощущение клейма, ненужность, униженность, непонятость. Горе, потеря, фрустрация, гнев.
Загляните в себя. Вы переживали опыт, из-за которого вас могут осуждать? Вы находились в ситуации, когда невозможно отмыться от определенной репутации или события? На вас наклеивали незаслуженный ярлык? Люди называли вас за ваше поведение словами, которых вы не заслуживаете? Вы пытались преодолеть что-то, в то время как другие совершенно не собирались этого забывать?
Переживание. Мне стыдно за то, что я все время ненавижу свою жизнь. Неважно, что у меня есть и сколько, я всегда разочарована. Я все время думаю: «Вот бы мне то-то и то-то – тогда бы я была счастлива». И вот я получаю это и то, но счастливой не становлюсь. Какая-то гадость сидит во мне, и я не представляю, как заставить ее исчезнуть. Я не могу ни с кем об этом поговорить, потому что всех уже тошнит от моего нытья. И я этого очень стыжусь. Похоже, мне никогда не удастся выбраться из этой беды и стать счастливой.
Эмоции. Человек потерян, находится в тупике. Он чувствует злость, усталость, разочарование, смущение, одиночество.
Загляните в себя. Вы никогда не чувствовали, что счастье все время где-то в будущем? Вы не говорили себе, что будете счастливы, когда сбросите десять кило, купите новый дом, родите еще одного ребенка или получите повышение по службе? Вы не определяете успех тем, чего у вас нет? Вы не обесцениваете то, что у вас есть, только потому, что оно не может быть хорошим, потому что имеет отношение к вам? Вы никогда не чувствовали, что люди устали от ваших жалоб или излияний?
Переживание. Мне стыдно, потому что муж ушел к другой, а сын сказал мне, что это из-за того, что я «жирная корова». Ему четырнадцать, он сам не понимает, что говорит, – надеюсь, что не понимает. Он просто повторяет за своим отцом. Кроме того, он злится и, возможно, винит во всем меня.
Эмоции. Обида, потеря, злость, страх, горе, самобичевание, смущение, изоляция, безвыходность.
Загляните в себя. Вы когда-нибудь боролись с желанием обвинить во всем себя? Бывали жертвой горя и злости другого человека? Вам приходилось заботиться о ком-то, когда вы едва можете позаботиться о себе сами? Ваш ребенок когда-нибудь повторял за мужем его оскорбления?
Переживание. Когда я стала партнером в юридической фирме, я впала в жуткую депрессию. Мне казалось, что я работаю очень плохо. Каждый день я шла на работу с мыслью: «Господи, когда же они наконец поймут, что я абсолютно не знаю, что делаю? Я не заслуживала повышения; не заслуживаю партнерства. Они скоро обнаружат, что я на самом деле не справляюсь». Напряжение было так велико, что мне в конце концов пришлось вернуться на прежнюю должность. Думаю, подчиненные меня больше не уважают. Я просто не смогла продолжать в том же духе. Не могу понять, что это было на самом деле: действительно ли я заслуживала этой должности и справлялась со своими обязанностями – или и вправду только прикидывалась. Ужасно стыдно.
Эмоции. Страх, самобичевание, перегруженность, смущение, изоляция, незащищенность, потеря, разочарование.
Загляните в себя. Вам приходилось чувствовать себя самозванцем, когда люди считают вас более

умелой, чем вы есть на самом деле? Вы когда-нибудь боялись, что «вас раскусят», хотя ничего плохого не сделали? Вы чувствовали напряжение, боясь разочаровать других?
А себя?
Можно подумать, что безопаснее дистанцироваться от человека, чем добираться до эмпатии, но, как пишет социальный работник Марки Макмиллан, «эмпатия – это дар одобрения, который, сколько бы раз его ни отдали, возвращает нас к нашей собственной правде. Эмпатия исцеляет другого и в то же самое время меня самого».

Немножко стыда – держит ли это нас в узде?

Еще одно убеждение, мешающее эмпатии, относится к нашим предрассудкам по поводу стыда. Если мы считаем, что стыд – конструктивное чувство, мы можем быть не заинтересованы в проявлении эмпатии. Мы можем выслушивать чьи-то переживания и думать: «Постыдилась бы!» Когда я начинала это исследование, я сомневалась, не существует ли разницы между «хорошим» и «плохим» стыдом. Небольшая группа ученых, работающих в контексте эволюционизма и биологической перспективы, считает, что стыд имеет и негативные, и позитивные последствия [18]. Позитивное последствие состоит в том, полагают они, что стыд может способствовать нравственному поведению. По их мнению, стыд держит нас в узде. Но реальных данных, подтверждающих эту точку зрения, мало, а я семь лет проверяла гипотезу о том, что стыд нельзя использовать, чтобы изменять поведение людей. Поэтому вышеприведенная теория с самого начала показалась мне сомнительной. Но я хотела, чтобы исследование доказало ошибочность этого предположения.
И довольно скоро я пришла к выводу: в стыде нет ничего позитивного. В любой форме, в любом контексте, в любом обличье – стыд разрушает. Идея о двух типах стыда, здоровом и токсическом, не подтвердилась ни одним из моих исследований.
Я спрашивала у женщин, может ли стыд быть полезен как отправная точка для хорошего поведения, и они ясно дали мне понять: стыд – настолько невыносимая и болезненная штука, что, с какими бы намерениями их ни стыдили, он сводит на нет всякую возможность расти, меняться, действовать искренне и от чистого сердца. Вот вина – та может быть сильным побуждением к изменению. Есть, опять-таки, исследователи, которые не согласны с этой формулировкой и продолжают верить в концепцию здорового стыда, но теперь существуют очевидные аргументы против этого постулата. Одна из самых обстоятельных книг, исследующих стыд, – это «Стыд и вина» («Shame and Guilt») Джун Прайс Тэнгни и Ронды Л. Диаринг. Авторы предлагают глубокий обзор литературы, посвященной проблемам стыда и вины, и предлагают читателям познакомиться с итогами собственного исследования этих эмоций.
В разделе книги, озаглавленном «Адаптивен ли стыд?», Тэнгни и Диаринг объясняют, почему прежние попытки осмысления стыда не объясняют того, как люди оценивают себя и относятся друг к другу на данный момент. Они пишут: «В наше время у людей возросла способность воспринимать разные точки зрения и ставить себя на чужое место; поэтому современные люди способны различать личность и поведение, учитывать позицию другого человека, сочувствовать его горю. Нравственные цели прежних времен были направлены главным образом на уменьшение потенциальной агрессии, грозящей смертью, на прояснение социального статуса, на подчинение социальным нормам; сейчас нравственность – это умение осознать, что действуешь неверно, принять на себя ответственность и исправить ситуацию. В этом смысле вина может быть нравственным чувством нового тысячелетия».
Если вы хотели бы дополнительно почитать что-то о стыде, о различиях между стыдом и виной и о том, как измеряется стыд в исследованиях, то почитайте эту книгу, хотя, возможно, некоторым она может показаться слишком научной. Чтобы помочь прояснить разницу между стыдом и виной – какое из этих двух чувств лучше влияет на поведение, – я хочу рассказать вам о двух важных исследованиях, описанных в этой книге.

Первое – восьмилетнее исследование нравственных чувств, которое Тэнгни и Диаринг провели на группе из почти четырехсот детей. Они рассматривали ситуации, которые могли вызвать или стыд, или вину, и нашли, что склонность к стыду у пятиклассников весьма очевидно предвещала прогулы, наркоманию (использование амфетаминов, седативных препаратов, галлюциногенов и героина) и попытки самоубийства. Напротив, дети, склонные к чувству вины, с большей вероятностью поступали в колледжи и вовлекались в общественную деятельность. Они реже пытались покончить с собой, среди них наблюдалось меньше случаев употребления героина, вождения автомобиля под действием алкоголя или наркотиков, и они позже начинали заниматься сексом.

Второе исследование Диаринг, Стьюиг и Тэнгни касалось злоупотребления психоактивными веществами. Авторы доказали, что при усилении склонности к стыду проблемы такого рода растут, а склонность к чувству вины может, напротив, защищать от развития привычки злоупотреблять наркотиками и алкоголем. Подробнее об этом исследовании в главе 9.

Теперь мы знаем больше о положительном влиянии чувства вины, но, полагаю, важно помнить, что оно адаптивно лишь тогда, когда мы действительно несем ответственность за конкретное последствие, случай или поведение. В нашем обществе женщину слишком часто обвиняют в вещах, за которые она не может нести ответственность, и заставляют отвечать за то, что она не должна на себя брать. В книге «Смена курса: исцеление от потери, отверженности и страха» («Changing Course: Healing from Loss, Abandonment and Fear») доктор Клодиа Блэк называет такое чувство вины «ложным». Она пишет: «Вина за поведение и действия других – ложная. Когда мы берем на себя вину за то, на что мы не могли повлиять, – это ложная вина. В жизни довольно много вещей, за которые мы действительно отвечаем, и, значит, можем испытать истинную вину».

Я также не призываю специально воспитывать в детях склонность к чувству вины. Результаты процитированных мной исследований – лишь дополнительное свидетельство того, что стыд вряд ли способен инициировать хорошее поведение. Думаю, все мы способны припомнить, как испытывали сильный стыд. Признаюсь честно: в те моменты, когда я чувствовала себя отверженной, недостойной и униженной, я была куда ближе к неподобающему поведению, чем к более здоровому, которое кажется естественным, когда я чувствую себя принятой обществом и вполне нормальной.

Стыд разрушителен, и когда мы усваиваем эту мысль, то начинаем иначе относиться к стыду в воспитании, наказании, супружеских ссорах, в обществе как таковом. Мы живем в мире, где до сих пор говорят: «постыдись», «стыд и срам», «совсем стыд потеряли». Пора задуматься: если мир перестанет тонуть в стыде, он станет безопаснее.

Чтобы вы привыкли к этой мысли, предлагаю сравнить два подхода к работе с мужчинами, которые бьют жен. Для меня как социального работника домашнее насилие – очень важная тема. Я потратила много времени и сил, пытаясь понять, что это такое. Харриет Лернер в своей книге «Танец единения» («The Dance of Connection») рассказывает историю Рона, мужчины, который бьет свою жену Шерон в живот и по лицу. Его в судебном порядке принуждают ходить на терапию. Доктор Лернер рассказывает, что Рон не хотел заниматься вместе с группой мужчин, совершавших рукоприкладство, но желал и даже стремился войти в другую группу, где люди боролись с бесконтрольными вспышками гнева.

Доктор Лернер пишет: «Рон сопротивлялся тому, чтобы его ассоциировали лишь с этим преступлением. Можно возражать, что Рон бил жену, и любой эвфемизм снимает с него часть ответственности, но сам Рон с большей вероятностью примет на себя эту ответственность и почувствует раскаяние, если он сможет смотреть на себя не только как на мужа-драчуна. Чтобы честно взглянуть на свои неблаговидные поступки и искренне отвечать за них, людям нужно, чтобы под ногами была твердая почва самоуважения. Только с этой более высокой точки зрения люди, причиняющие зло, могут посмотреть на вещи объективно. Только с этой вершины они смогут попросить прощения».

Далее доктор Лернер объясняет, что отказ идентифицироваться со своими самыми плохими поступками – здоровый акт сопротивления. Если исчерпывать личность Рона его рукоприкладством,

он не примет на себя ответственность и не сможет почувствовать искреннего сожаления и раскаяния, потому что испугается чувства собственной недостойности. Доктор Лернер заключает данный раздел книги словами: «Мы не можем перенести, когда нашу личность сводят лишь к самым плохим ее проявлениям. Каждый человек должен иметь возможность увидеть свою личность как сложную и многостороннюю. Если скрывать этот факт, люди, чтобы выжить, будут защищаться барьерами отрицания. Зачем заставлять просить прощения за то, что мы есть, а не за то, что мы сделали?»
Теперь для контраста мыслям Харриет Лернер о рукоприкладстве и необходимости самоуважения обратимся к взглядам судьи Теда По. Судья По, ныне член нижней палаты Конгресса США, получил известность у себя в штате и в стране за свою концепцию «наказания преступников унижением и стыдом». Дважды, ведя дело, судья По приговаривал мужей, наносивших побои женам, к публичным извинениям перед зданием Семейного суда в центре Хьюстона. Слушать извинения приходили сотни местных рабочих и клерков, у которых как раз был обеденный перерыв. В статье, опубликованной в газете The Houston Chronicle, По обосновывает свои приговоры следующим: «Пусть те, кто бьет жен, ворует у соседей и обижают детей, почувствуют на себе укол общественного неодобрения, пусть услышат свои имена на наших устах, пусть заплатят за свое поведение публичным позором. Да будет им стыдно – или да будет стыдно нам» [19].
Подумайте над этим сами. Если бы ваш муж бил вас, а потом бы его заставили извиняться со ступеней городской администрации в присутствии толпы народа, – вам захотелось бы в тот день идти домой? Учитывая то, что мы знаем о стыде и о его влиянии на нас, – в каком состоянии этот человек безопаснее: когда он стыдится или когда преодолевает стыд? Потому ли мы наказываем стыдом, что считаем, будто стыд способен менять людей? Или мы стыдим других потому, что нам приятно заставить людей страдать, когда мы сами боимся, злимся и осуждаем?

Выработка устойчивости к стыду

Выработка стыдоустойчивости, то есть способности двигаться от стыда к эмпатии, – непростой процесс. Если бы он был прост, стыд не был бы такой господствующей, разрушительной силой в нашей жизни.
Одно из самых крупных препятствий для выработки стыдоустойчивости – то, что стыд сам по себе мешает нам давать и принимать эмпатию. Стыд защищает себя, и нам очень трудно получить доступ к противоядию. Когда мы стыдимся, нам кажется, что решиться на эмпатию опасно, рискованно, а если кто-то пытается проявлять эмпатию к нам, трудно заглянуть в себя и подняться над страхом, злостью и обвинением.
Перечитывая интервью моих храбрых собеседниц, я попыталась вычленить качества, которые помогли им выработать стыдоустойчивость. Было ли что-то общее у женщин, которым удалось преодолеть переживание стыда? Обладали ли женщины, проявившие способность давать и принимать эмпатию, иной информацией или умением, чем те, которые страдали от стыда больше?
«Да» – ответ на оба вопроса. Я нашла четыре элемента, общие для всех женщин, демонстрировавших высокий уровень стыдоустойчивости. Вот эти элементы:

1) способность распознать и понять, какие вещи заставляют их стыдиться;
2) высокий уровень критического осознания своей паутины стыда;
3) желание помогать другим;
4) способность говорить о своем стыде.

Я пронумеровала эти четыре элемента для удобства, придерживаясь того порядка частоты, с которой они встречались в интервью. Важно понять, что порядок может быть разным для разных людей. Некоторые начинают с четвертого элемента – способности говорить о стыде. Некоторые – со второго

или третьего. Вы знаете себя лучше. Вы можете поразмыслить о том, что написано в этой книге, сопоставить это со своим жизненным опытом и начать вырабатывать стыдоустойчивость и развивать эмпатию в тех сферах, где вам это будет легче. Когда у вас получится, вы обретете уверенность и перейдете в те зоны, которые считаете более сложными.
В дополнение к этому я включила в главы, описывающие четыре элемента стыдоустойчивости, несколько письменных упражнений. Я проверила их на тысячах женщин. Большинство нашло эти упражнения весьма полезными. Вы можете пойти их путем и завести свой дневник с упражнениями или просто прочитать и подумать о них. Вы можете найти их на моем сайте (www.brenebrown.com) и загрузить в удобном формате. Мне часто говорили, что работали над этими упражнениями с приятелями, родственниками или с целой группой друзей. Некоторые женщины зачитывали их на встречах по групповой терапии. Честно говоря, я считаю, что вырабатывать устойчивость к стыду вместе с другими эффективнее всего. Стыд возникает в человеческих отношениях и излечивается вместе с людьми. Важно только, чтобы в ваших отношениях присутствовал определенный уровень доверия и поддержки; чтобы вы, выполняя эти упражнения, чувствовали себя уверенно.
Я также полагаю, что записывать мысли, перечитывать их и думать над ними – сильное средство. Мои упражнения разработаны для письменного выполнения. Но вы можете и просто читать их и думать над ними; делайте так, как вам удобно.

Глава 3
Первый элемент: распознаём стыд и понимаем, что заставляет нас стыдиться

Формируя стыдоустойчивость, мы должны начать с распознавания и осознания стыда. Стыд вызывает в нас сильные эмоции, например, страх и желание обвинять; часто мы еще не поняли, что происходит, а сами уже реагируем, и эта реакция отбрасывает нас назад, усиливая стыд.
Например, мама, у которой кончились деньги на карточке, просто сгорала со стыда и вывалила свои эмоции на плачущего ребенка. Большинству матерей знаком этот феномен. Доля секунды – и ты уже орешь. Цель в том, чтобы научиться понимать, когда мы испытываем стыд, достаточно быстро, чтобы не начинать кричать на окружающих. Бывает и так, как в этом примере, мы уже накричали на ребенка и хотим немедленно остановиться, успокоиться, выдохнуть и извиниться. Парадоксально, но тело часто реагирует на стыд раньше сознания. Люди удивляются, когда я спрашиваю их, как и где они физически ощущают стыд. Но факт, что для большинства стыд – это именно ощущение, не только эмоциональное, но и телесное. Поэтому я часто говорю, что стыд – чувство всепоглощающее. Женщины описывают разные физиологические реакции: в животе что-то сжимается, тошнит, трясет, волны жара заливают лицо и грудь, они вздрагивают от унижения. Если мы сумеем распознать телесные проявления нашего стыда, то, возможно, совладаем и с бессилием, которое чувствуем, стыдясь.
В начале своего исследования я не знала, как я сама реагирую на стыд телесно. Я начала познавать себя, только проинтервьюировав первые полсотни женщин. Именно тогда мне стало ясно, что женщины с высоким уровнем стыдоустойчивости распознавали и могли описать свою телесную реакцию на стыд. Одна из них рассказала: «У меня пересыхает во рту, я как будто не могу глотать. Я стараюсь осознать это и сразу проговорить». Когда я спросила, как именно проговорить, она ответила, что начинает шептать: «Больно-больно-больно-больно-больно-больно-больно». Она объяснила: если осознать, что происходит, ей легче разобраться, как с этим справиться. «Странный способ», – думала я, пока сама его не попробовала. Наверняка он подходит не всем, но все же это замечательный пример того, как опознание телесных проявлений стыда повышает нашу способность реагировать сознательно и вдумчиво.
Опросы, которые приведены ниже, могут помочь сосредоточиться на нашей телесной реакции в моменты стыда. Подумайте над ними или напишите ответы. Некоторые вопросы будут для вас

актуальны, некоторые нет.

• Я физически ощущаю стыд в/на…
• Это похоже на…
• Я понимаю, что мне стыдно, когда ощущаю…
• Если бы стыд имел вкус, то…
• Если бы стыд имел запах, то…
• Если бы стыд можно было потрогать, он был бы похож на…

Распознание стыда очень важно для восстановления сил. Например, я знаю, что по меньшей мере первые 15–20 минут стыда мне нужно побыть одной. Теперь, когда я ощущаю телесные проявления стыда, я сразу уединяюсь. Наедине с собой я могу предаться своим чувствам вволю. Могу поплакать или глубоко подышать. Многие женщины сообщали мне, что в таких случаях им хочется несколько минут побыть одной, чтобы «собраться» или «привести в порядок чувства». Некоторые говорили, что им бывает нужно побегать или выйти погулять.
Когда мы начинаем понимать, как ощущаем стыд, мы получаем в руки важный инструмент, чтобы ему противостоять. Ощущение стыда возникает до его распознавания. А значит, если мы раньше выявляем стыд, это дает нам возможность вволю предаться чувствам наедине с собой и обрести некоторую ясность, а не выплескивать их на окружающих и не подавлять внутри. Следующий шаг в исследовании наших переживаний – понять, какие вещи вызывают у нас стыд.

Какие вещи вызывают у нас стыд

Когда я начинала исследование, одной из моих целей было составить список «кнопок», запускающих стыд. Простая логика: если мы знаем, какие вещи заставляют нас стыдиться, мы можем быть начеку, и если не удается избегать их, то по крайней мере можно заранее предвидеть возможные стыдные ситуации. Конечно, я очень скоро выяснила, что стыд – в высшей степени индивидуальное переживание и общих «кнопок» нет и быть не может. Подобно другим исследователям, я открыла, что предметы и события, запускающие механизм стыда, оказываются столь же индивидуальными, как сами женщины, их отношения и культуры. Я также осознала, что мы встречаемся со стыдом каждый день – как бы хорошо мы ни знали факторы своего стыда, избежать его невозможно. Однако в наших интервью возникал мощный лейтмотив: женщины с высоким уровнем устойчивости к стыду осознают свой стыд и понимают, что его вызывает. Когда такие женщины говорили о своем стыде, они ясно понимали, что его вызвало и почему некоторые вещи «включали» стыд чаще, чем другие.
Осознавание и понимание факторов, приводящих к стыду, – это не инстинкт, и мы с ним не рождаемся. Это процесс постепенный. История Сильвии показывает хороший пример того, как действует первый элемент стыдоустойчивости. Сильвия, организатор мероприятий тридцати с небольшим лет, заявила в самом начале интервью: «Вам надо было поговорить со мной полгода назад! Я была совершенно другим человеком. Я увязала в стыде». Я попросила уточнить, и Сильвия объяснила, что услышала о моем исследовании от подруги и подала заявку на участие в интервью, потому что стыд изменил ее жизнь. Недавно с ней произошло важное жизненное открытие, которое началось с того, что она пришла утром на работу и нашла себя в «списке неудачников».
После двух лет «превосходной работы» (как выражался начальник) Сильвия совершила первую крупную ошибку, из-за которой они лишились крупного клиента. Что сделал босс? Он написал ее имя на доске со «списком неудачников». «В один миг, – сказала Сильвия, – я свалилась с доски почета на доску позора и стала там первым номером». Наверное, я поморщилась, когда Сильвия упомянула эту доску, потому что, не дожидаясь моей просьбы, она тут же пояснила: «Да, это настоящий кошмар. У начальника рядом с кабинетом на стене висят две доски, на которых можно писать маркером и стирать. Одна – список победителей, другая – неудачников». Сильвия сказала, что несколько недель

она почти не могла жить. Она растеряла всю свою уверенность и начала пропускать работу. Стыд, тревога и страх одолели ее.
Но как-то вечером Сильвия поговорила с сестрой о «доске позора», и случившееся начало обретать смысл. Сильвия и ее сестра в старшей школе были хорошими спортсменками. Сильвии даже предлагали стипендию, но она отказалась. И вот они разговаривали, и сестра напомнила Сильвии о том, как часто их отец использовал слово «неудачник». «Неудачников никто не любит». «Неудачники не меняются». Он приклеивал на холодильник девизы вроде «Будь победителем!», а под ними помещал время, за которое они пробежали дистанцию. Сильвия: «Мы поговорили, я положила трубку, разрыдалась и пошла составлять резюме. Я поняла, что не могу больше там работать. Меня бросает в стыд не только слово “неудачник”, но сама идея того, что ты или хорош, или плох. Нельзя быть хорошим и принять неверное решение. Нельзя быть хорошим атлетом и плохо пробежать на соревнованиях. Я чувствую смущение или, скорее всего, настоящий стыд, что сама была такой. Я смеялась над людьми, которых занесли в список неудачников. Пока сама туда не попала. Лузеры смешили меня, как моего отца, как начальника. Мне жаль, что я не продолжила спортивную карьеру в колледже. Имея спортивную стипендию, я могла бы поступить в лучший вуз. Теперь я понимаю, что отказалась потому, что не смогла бы все время выигрывать. Я до сих пор боюсь хоть на волосок не соответствовать совершенству, а сестренка борется с расстройством питания. Вот как плохо быть неудачником в моей семье». Позже Сильвия рассказала мне, что они с сестрой заключили соглашение – звонить друг другу, если почувствуют то, что они называют «стыд неудачника».
Значит ли это, что Сильвия больше не подвержена стыду, связанному с неуспехом, страху оказаться лузером? Разумеется, нет. Никакой уровень стыдоустойчивости не обеспечивает нас иммунитетом от стыда. Но теперь Сильвия будет гораздо лучше осведомлена о том, что она чувствует. И когда это случится вновь, у нее будет в руках оружие, которое позволит ей перевести дух и подумать, что случилось и почему. И она, конструктивно подходя к этой проблеме, сможет выбраться из стыда.

Нежелательные образы

Чтобы научиться видеть «кнопки», включающие наш стыд, мы должны сначала рассмотреть понятие нежелательного образа. В интервью постоянно упоминались двенадцать областей жизни, наиболее часто вызывающих стыд. Это: внешность и свое тело; материнство; семья; воспитание детей; деньги и работа; телесное и психическое здоровье; секс; старение; религия; стереотипы и ярлыки; высказывание мнений; психотравмы. В каждой из областей присутствуют нежелательные образы, которые делают нас уязвимыми для стыда. Например, в области высказывания мнений есть нежелательный образ, который многие женщины описывали как «болтливая» и «назойливая». Эти характеристики всплывали в интервью каждый раз, когда женщины рассказывали, как трудно бывает лавировать между разными ожиданиями и стереотипами и как это мешает высказывать отличную от общей точку зрения или делиться непринятыми мнениями.
Исследователи Тамара Фергюсон, Хайди Ейр и Майкл Эшбейкер доказывают, что нежелательный образ – самая суть стыда, его возбудитель [20]. Нежелательные образы – это характеристики, которые подрывают наше видение «идеального я». Иногда другие приписывают нам нежелательный образ, иногда это делаем мы сами. Вряд ли кто-то опишет себя как назойливую болтушку, вряд ли кто-то захочет, чтобы так ее называли другие. Эти обидные стереотипы часто (и весьма успешно) применяются, чтобы заставить женщин сидеть тихо. Нам даже не надо на самом деле быть назойливыми или болтливыми, чтобы бояться этих ярлыков: общество заставило нас опасаться этого заранее.
Откуда же берутся нежелательные образы? Самые сильные внушения и стереотипы приходят из родной семьи. Под родной семьей мы понимаем семью, в которой мы были воспитаны. И женщины, и мужчины признавались в интервью, что многие нежелательные образы, вызывающие у нас стыд, имеют корни во внушениях детства и в стереотипах, которым нас научили родители или те, кто о нас

заботился. Иногда учителя, священники и другие авторитетные для нас взрослые тоже могут формировать наше мышление; однако родители и опекуны однозначно самые влиятельные. Рискну сказать, что в каждой семье есть уважаемые образы и, наоборот, образы нежелательные, которые рассматриваются как стыдные, неприемлемые или недостойные.

Например, в моей семье нежелательным был образ больного человека. Мы вообще не говорили о проблемах со здоровьем. Нет, родители не отзывались о болезнях и больных с пренебрежением, но я все равно выросла в убеждении, что болезнь – это слабость. Родители не стыдили нас, когда мы болели, помогали и сочувствовали заболевшим соседям и родным. Но к себе, когда заболевали (а болели родители редко), они относились строго. Переносили все на ногах. Едва оправившись от операции, сразу садились за руль и ехали на работу.

И вот, если учесть, что мое воспитание вполне сочеталось с нашей общей культурой, презирающей больных, легко увидеть, как «больной» стал для меня нежелательным образом. Проблем не возникало до тех пор, пока во время беременности я очень сильно не заболела. Мне не просто стало плохо: у меня диагностировали сильнейший токсикоз – состояние, при котором женщину сильно тошнит, все время рвет и наступает обезвоживание. Меня рвало двадцать пять раз на дню, я не могла удержать в себе даже маленький кусочек льда. В результате меня положили в больницу с сильнейшим обезвоживанием, а я тратила жалкие остатки сил на то, чтоб выяснить, в какой палате есть интернет и сможет ли Стив записать на камеру пару лекций, которые я могла бы прочитать, не вставая с койки. Тогда декану не придется заменять меня другим преподавателем.

Я твердила Стиву: «Со мной такого быть не должно, я очень крепкая и никогда не болею». Наконец ему это надоело, и однажды он нежно обнял мою голову руками и сказал: «Ну, очевидно, ты все-таки болеешь. И вот прямо сейчас – ты не совсем крепкая. Ты человек, как и все остальные. Сейчас твоя главная задача – лечиться, и пару месяцев тебе придется обойтись без работы. Это серьезно. Примени к себе свои приемы, изгоняющие стыд!»

Тому, что заложено в тебе семьей, противостоять трудно. Эти вещи сидят в нас очень глубоко. Они как нити вплетены в ткань нашего рода. Пока мы не осознаем и не поймем, как и почему они влияют на нашу жизнь, мы продолжаем жить ими и передавать нашим детям. Я не думаю, что мои родители сознательно внушали нам, что болезнь – это слабость. Теперь, когда я выросла, я могу оглянуться назад и увидеть все это яснее и четче. Уверена, что родители тоже были невольными мучениками этого убеждения. Они оба выросли в семьях, где установка «болезнь есть слабость» была закодирована на генетическом уровне. И неосознанно передали эти гены мне. Пришлось много работать над собой, чтобы прервать этот цикл и не транслировать это убеждение своим детям. И, как показывает мой опыт, дело тут не в том, что я говорю и как отношусь к другим. Мне приходится следить за тем, что я делаю и как отношусь к себе, когда болею. Мне помогает то, что я замужем за очень отзывчивым врачом. Он часто напоминает мне, что «крепкая» – это скорее удачливая, а когда заболеваешь, крепость совершенно ни при чем. Заболеть может каждый.

Конечно, семьи не живут в вакууме. Как и на отдельных людей, на них влияет культура и история. Шестидесятилетняя Дейдра рассказала мне в интервью, что мама долгие годы стыдила ее по поводу денег и за то, что она слишком «себе потакает». Дом у меня, сказала Дейдра, комфортный, но «не безмерно». Однако мама, приезжая в гости, ходила по дому, брала в руки то одну, то другую вещицу и причитала: «Нет, ну ты только погляди! Ты себя кем возомнила? Ты царица Савская? Все тратишь и тратишь! Детей разбаловала вконец! Живете сегодняшним днем! Надо же, у меня – и такая дочка!» Мать Дейдры выросла в Великую депрессию. Для нее любое материальное приобретение было не необходимостью, а пустой причудой, лишней тратой денег. Причуды и траты были главными нежелательными образами, которыми она всегда норовила пристыдить дочь.

Вдобавок к убеждениям и стереотипам, произрастающим из родных семей, мы живем в одном мире с нашими мужьями, коллегами, друзьями, знакомыми. В этом мире средства массовой информации только и делают, что транслируют ожидания и определяют, что приемлемо, а что нет. Я не хочу умалять ту важную роль, которую все эти факторы играют в нашей жизни; но в моем исследовании с

болезненной ясностью обозначился тот факт, что раны стыда, нанесенные нам в наших родных семьях, часто бывают первопричиной многих наших величайших страданий по поводу стыда. Меня много раз спрашивали, может ли, по моему мнению, человек испытывать стыд только по тем поводам, по которым его стыдили родители или опекуны, но я не думаю, что дело в этом. Я полагаю, что мы уязвимее к тем «кнопкам» стыда, которые сформировались в наших родных семьях; однако в интервью я слышала о борьбе со стыдом, выросшим совершенно на другой почве – конкретно на почве культурных ожиданий и стереотипов. Это особенно верно, когда речь идет о женщинах и мужчинах, которым еще нет сорока. Для многих в этой возрастной группе СМИ стали главными «сказочниками» их жизни. Наряду с семьями телевизор сформировал ожидания и определил нежелательные образы.

Сила уязвимости

Когда я впервые начала писать о стыде, я называла этот элемент стыдоустойчивости «осознанием наших уязвимых мест», а не «пониманием того, какие вещи вызывают у нас стыд». Я изменила название по двум причинам. Во-первых, за минувшие два года я получила сотни писем от людей, применяющих стратегии, описанные в этой книге, для формирования стыдоустойчивости. В подавляющем большинстве этих писем люди пишут о том, какую силу дает им распознавание своих «кнопок» стыда. Думаю, само понятие «кнопки», «фактора», вызывающего стыд, – убедительнее и конкретнее, чем понятие «сила уязвимости». Во-вторых, людям не нравится слово «уязвимость». Мы уравниваем уязвимость со слабостью, а слабость нашей культуре ненавистна.
Но какие бы слова мы ни выбирали, осознание и понимание факторов стыда – примерно то же, что и осознание уязвимых мест, и именно в этом источник нашей силы.
Уязвимость – это не слабость. Иногда мы боимся признать проблему, чтобы ее не усугубить. Например, если я признаю, что мне важно считаться хорошей матерью; если я признаю, что материнство – моя точка уязвимости, я буду стыдиться сильнее? Нет. Не буду. Когда мы стыдимся, нас переполняет смесь смущения, страха и осуждения. Если мы знаем, что уязвимы в этой области, то нам проще будет бороться с этими чувствами, мы сможем опереться на инстинктивное знание своих ощущений и потребности в поддержке.
А теперь снова вернемся к истории с печеньем. Я хотела быть хорошей матерью, хотела, чтобы меня воспринимали как хорошую мать. И когда кто-то мне что-то говорит или когда я делаю или чувствую что-то, что угрожает моему статусу «хорошей мамы», включается стыд. Теперь, когда стыд по этому поводу захлестывает меня, я не удивляюсь. Я и сейчас могу ощущать боль, смущение, страх и осуждение, но у меня достаточно информации, чтобы среагировать чуть быстрее, чем если бы я не сознавала своей уязвимости, если бы я не знала, что материнство – моя «кнопка» стыда.
Когда мы переживаем стыд, мы часто чувствуем смущение, страх и осуждение людей. Поэтому нам трудно достичь осознания и взвесить варианты поведения. Мы как будто в тумане. Так стыд делает нас бессильными. После разговора с учительницей Эллен я знала, что мне нужно поговорить с кем-нибудь из моего ближнего круга, но все же позвонить было трудно. Вот еще четыре женских взгляда на важность познания своих «кнопок», или осознания уязвимых мест.

• Я хожу к психотерапевту три-четыре раза в год – каждый раз после посещения родителей. Знаю, они любят меня, но они стыдят и осуждают меня за то, что я толстая и не замужем. Езжу к ним и для себя, и для них. К терапевту потом хожу – только ради себя.
• Я поняла одну вещь: нельзя говорить о деньгах в присутствии свекрови. Когда она беспокоится о нас с мужем, то сразу начинает стыдить нас, что мы слишком много тратим. У меня ушло несколько лет на то, чтобы понять это, но теперь совсем другое дело: мы не ссоримся, и я не избегаю ее как чумы.
• На второй год безрезультатных попыток забеременеть я наконец осознала, что не могу ходить на предродильные вечеринки. Когда тебе чуть за тридцать, такое ощущение, что эти вечеринки происходят каждые выходные. Я поняла, что выгляжу там идиоткой. Все время разглагольствую о том,

как прекрасна бездетная свобода, сколько в ней возможностей, задаю бестактные вопросы об ужасах родов. Про то, что мы пытались зачать, знала только моя лучшая подруга. После одной особенно неприятной вечеринки она заявила мне, что я была «злобной и не похожей на себя». Она спросила, нет ли у меня проблем с зачатием. Когда до меня дошло, почему я так себя веду, у меня был настоящий нервный срыв. Подруга поддержала меня. Она помогла мне понять, что мне совсем не обязательно ходить на такого рода мероприятия.

• Через несколько лет после смерти мужа я начала встречаться с человеком из нашего клуба по домино. Мы проводили время вместе уже примерно полгода, и я решила задать вопрос о сексе. Конечно, не про «цветочки и пчелок». Раз у меня есть дочь, очевидно, какое-то представление о сексе у меня есть. Дело вот в чем: дочь просвещает старшеклассников по вопросам здоровья, и я однажды слышала, как она рассказывала о СПИДе. А моему другу несколько лет назад переливали кровь, и я хотела знать, каковы риски. Я села с ней рядом, начала задавать вопросы, и вдруг она сказала: «Мам, ты что, издеваешься? Это отвратительно! Больше не говори со мной об этом!» Я была просто убита наповал. «Что значит – отвратительно?» – спросила я. Она ответила, что отвратительно даже думать о сексе в моем возрасте. До той минуты я о нем особо и не думала. Я полагала, что это обычное дело. Я полагала, что поступаю хорошо, задавая правильные вопросы. Когда она такое выдала, когда назвала меня отвратительной, это было страшное унижение. Я напрочь потеряла уверенность в себе. просто, так сказать, выпала в осадок. Я подумала: «О чем я думаю? Что я делаю?» Но я знаю, что дочка способна меня спровоцировать. Она любит показать, что она святее папы римского, – вся в отца. К счастью, у меня есть хорошие подруги. Я поговорила с ними, и они помогли мне вернуться к правильному пониманию вещей. Я продолжила поступать в соответствии со своими желаниями, но дочери уже ни о чем не рассказываю. Веду политику «не спрашивай, не отвечай».

Когда мы обнаруживаем свои уязвимые места, повышается не только устойчивость к стыду. Психология здоровья, социальная психология и некоторые другие направления науки дают убедительные доказательства того, что знать свои уязвимые места очень важно. Исследования по психологии здоровья показывают, что такое знание, то есть умение распознать, когда мы рискуем, сильно увеличивает наши шансы вести здоровый образ жизни [21]. Например, мы можем знать все о какой-либо болезни, можем правильно ответить на тест из ста вопросов, можем знать людей, которые страдают этим заболеванием; но, если мы считаем, что эта болезнь не имеет к нам отношения, мы ничего не сделаем, чтобы ее предотвратить. Исследователи психологии здоровья установили: чтобы пациенты предпринимали действия, предотвращающие приступы болезни, они должны знать свои уязвимые места. И ситуация здесь в точности совпадает с процессом формирования стыдоустойчивости – самое важное не уровень уязвимости, а ступень, на которой мы эту уязвимость можем поймать.

Социальные психологи исследовали личную уязвимость в контексте влияния и убеждения [22]. Ученые выясняли, как на людей влияет маркетинг и реклама и то, как они убеждают нас. В очень интересной серии опытов исследователи выяснили, что те участники, которые считали себя абсолютно не подверженными рекламному обману, были в реальности наиболее уязвимыми. Исследователи объясняют: «Иллюзия неуязвимости не только не является эффективной защитой, – она подрывает возможность действий, которые могли бы поддержать защиту истинную». На первый взгляд неочевидная концепция, противоположная нашему обычному пониманию уязвимости. Джудит Джордан, исследователь межкультурных отношений из Стоун-центра при колледже Уэллсли, указывает на другую сложность в осознании личной уязвимости. Джордан пишет: «Осознать уязвимость возможно лишь в том случае, если мы чувствуем, что можем попросить поддержки. Для этого мы должны обладать некоторой компетентностью в отношениях» [23]. Вероятность того, что мы найдем в себе умение и смелость отыскать личные точки уязвимости, зависит от нашей способности делиться, говорить об этих уязвимых точках с тем, кому мы доверяем и с кем чувствуем себя в безопасности.

Если в нашей жизни нет людей, которым мы можем доверять, или если мы еще не выстроили таких отношений, следует выйти за пределы нашей сети связей – друзей и семьи – и обратиться за профессиональной помощью. Ощутимая часть работы психологов и психотерапевтов состоит именно в том, чтобы помогать людям находить и понимать свои уязвимые места, и в результате с их помощью у клиента зачастую получается построить или найти уже существующие отношения, которые становятся сетью связей.

Чтобы начать познавать свои «кнопки» стыда, большинству из нас нужно сначала понять, что признание своих уязвимых точек – смелый поступок. Мы должны вдумчиво, последовательно стараться не уравнивать уязвимость со слабостью. Мне эту трудную работу облегчила мама. Она показала мне, что уязвимость может быть силой. В конце восьмидесятых дядю Ронни, маминого единственного брата, убили в жестокой перестрелке. Через несколько месяцев после его смерти бабушка по сути умерла в психическом и эмоциональном смысле. Большую часть жизни она пила, и у нее не хватило сил перенести такую потерю. Она неделями слонялась по окрестностям, время от времени спрашивая соседей, слышали ли они о смерти Ронни.

В один из дней, после заупокойной службы по дяде, мама просто не выдержала. До этого я пару раз видела, как она плачет, но чтобы она безудержно рыдала – такого еще не случалось. Мы с сестрами испугались и тоже заплакали, нам было страшно видеть ее такой. Наконец я сказала ей, что мы не знаем, что делать, потому что никогда не видели ее «такой слабой». Она посмотрела на нас и ответила нежно, но строго: «Я не слабая. Я такая сильная, что вы и представить себе не можете. Просто сейчас мне очень больно. Если бы я была слабой, я бы уже умерла». В эту долю секунды я поняла, что моя мать – самая сильная и храбрая женщина из всех, кого я знаю. Она не просто не побоялась быть уязвимой; она дала нам понять, что осознание своей уязвимости – храбрый поступок.

Вопросы о «кнопках» стыда

Как же начать распознавать «кнопки», которые включают наш стыд? Что для этого необходимо? Начнем, пожалуй, с того, что исследуем все области стыда и попытаемся вытащить наружу нежелательные образы, заставляющие нас стыдиться.

Я снова и снова слышала в интервью фразы: «Не хочу, чтобы меня считали…», «Не хочу, чтобы люди думали, что я…» Эта мысль повторялась во многих вариантах, например: «я бы умер, если бы про меня подумали, что я…» и «не выношу, когда меня считают…». Эти фразы показывают, что стыд – проблема восприятия. Стыд – это то, как мы видим себя глазами других. Женщины в интервью говорили о том, «как другие видят меня» и «что они думают». Часто женщины даже не понимают разницы между «кем мы хотим быть» и «кем хотим казаться». Например, одна женщина – ей было за семьдесят – сказала мне: «Мне хорошо, когда я одна. Я знаю, что я меняюсь, что жизнь замедляется и все не так, как раньше. Но я не могу вынести мысли, что другие видят это и начинают меня игнорировать как личность. Когда тебя игнорируют, это стыдно».

Другой хороший пример – образ тела. Мы можем стоять перед зеркалом голышом и думать: «Гм, ну не богиня, конечно, но вполне еще ничего!» Но когда мы думаем, что на нас смотрит еще кто-то, особенно критическим взглядом, нас захлестывает горячая волна стыда. Даже если мы были совершенно одни, нас тянет прикрыться и выбросить из головы мысль о том, что «на нас смотрят». Таков стыд.

Чтобы начать распознавать «кнопки», включающие наш стыд, посмотрим на вопросы, которые я обычно использую на семинарах. Начнем с заполнения пустых мест в предложениях, причем для каждой стыдной области – отдельно.

Я хочу, чтобы меня воспринимали _____, _____, _____, _____ и _____

Я НЕ хочу, чтобы меня воспринимали _____, _____,

_____, _____ или _____

Это довольно простые предложения; однако, когда начинаешь думать о них в контексте двенадцати стыдных областей, они могут стать хорошим первоначальным исследованием. Но важно помнить, что это только начало. Как я уже сказала ранее, не существует простых ответов и быстрых способов. Следующий шаг – попытаться выяснить, откуда растут наши факторы стыда. Когда участники исследования говорили о своих «кнопках», они оказались способны высказать понимание того, откуда и как взялись эти кнопки в их жизни. Хороший пример – история Сильвии. Концепция «победителей и неудачников» для нее – «кнопка». Причина появления этой кнопки – сильное давление отца во времена, когда она принимала участие в спортивных соревнованиях.
Мы можем посмотреть на наши нежелательные образы и задать себе три вопроса, чтобы понять, откуда они появились.

1. Что значат для нас эти образы?
2. Почему они нежелательные?
3. Какие утверждения питают эти образы?

В случае со стыдом понимание – необходимое условие для перемен. Мы не можем сознательно решиться изменить поведение, пока не осведомлены о своих мыслях и об их причинах. Пока Сильвия не поняла, откуда взялся ее стыд, она постоянно использовала концепцию «победитель/неудачник», чтобы стыдить других. Чтобы изменить это поведение, ей потребовалось выяснить, какое влияние оно имеет на ее жизнь, и понять источник этого влияния.
В предисловии мы встретились с Сьюзен, Кайлой, Терезой и Сондрой. Посмотрим на их «кнопки», включающие стыд, и на то, как им удалось заставить эти нежелательные образы потерять силу.

• Сьюзен собиралась вернуться на работу после того, как ее пристыдила сестра. Выполняя данное упражнение, Сьюзен сосредоточилась на своих представлениях о материнстве. Она написала: «Хочу, чтобы меня считали мамой, преданной своему ребенку, которая ставит материнство превыше всего, уверенной и беззаботной. Не хочу, чтобы меня считали эгоистичной, слишком честолюбивой, черствой или напряженной». Сьюзен посмотрела некоторое время на эти фразы – и перестала удивляться, что комментарий сестры заставил ее стыдиться: «Из-за слов сестры проснулись мои главные страхи. Наши родители считают, что мамы не должны работать. Они полагают, что все мировые проблемы происходят оттого, что традиционная семья в упадке. Теперь я понимаю: сестра переняла их мнение. Если сложить убеждения моей семьи с обычным противопоставлением “мама на работе или мама дома” – получится мой стыд».
• Кайла призналась начальнице, что ухаживает за отцом, и та стала издеваться над ее «вечными семейными драмами» в присутствии коллектива. Кайла написала: «Я бы хотела, чтобы на работе меня воспринимали как компетентного, сильного, надежного, сосредоточенного и преданного сотрудника. Я бы не хотела, чтобы меня считали рассеянной, недостойной доверия, слишком эмоциональной, истеричной или ненадежной». Изучив этот список, Кайла пришла к важному выводу. Вот что она сказала: «Я вспоминаю людей, с которыми работала. В целом это хорошие специалисты, но иногда они вели себя эмоционально или рассеянно, и тогда я становилась строгой. Я никогда не пыталась понять, что с ними происходит, меня не волновало, почему у них не получается быть всегда “на все сто”. Всегда думала так: “Всю личную ерунду оставляйте за дверью. Здесь мы работаем”. Не знаю точно, откуда взялись эти убеждения. Думаю, источников много. Никто не любит разгильдяев, никому не нравятся люди, которые приносят на работу личные проблемы. Мои родители оба были газетчиками, их интересовало только дело. Им тоже не нравилось, когда кто-то чересчур эмоционален. Думаю, дело еще и в повышенной конкуренции. Женщинам приходится работать за двоих. На нас все время приклеивают все эти нежелательные ярлыки. И Нэнси, моя начальница, хуже всех. Она выживает в

агентстве, нападая на женщин, которые хоть как-то упоминают о своей личной жизни. Ее излюбленный способ унизить – назвать человека истеричкой или сказать “Хватит тут драмы разводить”».

• Стремление Терезы к совершенному телу, дому и семье привело к тому, что с ней случилась истерика, которую увидел ребенок. Она так размышляла об образах, связанных с семейной жизнью: «Я хочу, чтобы моя семья воспринималась как веселая, спокойная, организованная, счастливая и красивая. Я не хочу, чтобы люди думали, что мы постоянно напряжены, разобщены, неряшливы и несчастны». Терезе было очень трудно говорить о своем восприятии «идеала». Она сказала мне: «Не могу поверить, что я беспокоюсь, красиво ли выглядит моя семья. Беспокоиться о таких вещах – это ужас. А потому что смотришь на эти семейства, где все хорошо одеты, ни складочки, ни пятнышка ни на ком. Мамочки хорошенькие, папочки интересные, детишки миленькие. Дома у них как в каталоге Pottery Bam. А потом глянешь на себя и на своих детей и подумаешь: ну почему? Ну что они такое творят? Мы всегда везде опаздываем. Пока последнего ребенка оденешь, первый уже все разбросал». Я спросила Терезу, встречала ли она когда-нибудь семью, которая отвечала ее «идеалу», она немного подумала и ответила: «Да. Та семья, в которой я выросла». Тереза рассказала, что ее семья со стороны всегда выглядела превосходно и все всегда делали комплименты ее маме по поводу того, как дети хорошо одеты и прекрасно воспитаны. Мать много занималась своей внешностью, всегда следила за весом и превосходно одевалась. В этом месте Тереза заплакала и добавила: «Но какой ценой… Уложив нас, мама каждый вечер пила. У родителей были прохладные отношения, без особых чувств. Мама перестала пить несколько лет назад, но мы с ней довольно редко общаемся. Об этом, конечно, никогда не говорили».

• Сондра очень быстро осознала, что заставляет ее стыдиться. Она положила перед собой блокнот и написала: «Я не хочу, чтобы люди видели во мне тупицу, которая всегда говорит невпопад, ничего не знает, необразованная. Хочу, чтобы они видели сильную женщину, умную, начитанную, знающую, эрудированную, гармоничную, умеющую высказывать свое мнение». Сондра объяснила: «Муж сказал, что ему за меня было стыдно, когда я говорила с Доном о политике и религии, и в этот миг я поняла, что больше ни слова не промолвлю. Он знал, как это меня должно задеть. Меткий выстрел». Потом она подумала минутку и продолжила: «Может, я сама себя растравляю, пытаясь его обвинить, но на данный момент так оно и есть». Сондра объяснила, что родители учили ее жить «дерзко и шумно», но не подготовили к последствиям такого образа жизни. Учителя в школе стыдили ее, священник пенял за бестолковую болтовню, муж все время пытается ее «заглушить», и даже родители мужа обходятся с ней строго за ее чрезмерную эмоциональность и безапелляционность.

Теперь, когда мы рассмотрели эти оценки факторов стыда (а вы, возможно, рассмотрели и свои), я хочу поговорить о вещах, которые всегда всплывают при выполнении этого упражнения на семинарах. Во-первых, мы очень строги к самим себе. Когда мы обнаруживаем свои желанные и нежеланные образы, то часто забываем о том, что мы просто люди. Во-вторых, мы не можем отрицать силы внушений, сопутствовавших нам в детстве. И наконец, большинство из нас осуждает других – тех, кто, как мы считаем, обладает теми чертами, которые нам не нравятся в себе.

Когда участницы выполняют эти упражнения в больших группах, я часто спрашиваю: для кого были труднее вопросы «я хочу, чтобы меня воспринимали…», а для кого – «я не хочу, чтобы меня воспринимали…». Обычно тех и других примерно поровну. Некоторые с большим трудом составляют свои «идеальные представления». Они обычно говорят, что им не по себе оттого, что они придают этим образам так много значения, а иногда им даже стыдно, что кто-нибудь об этом узнает. От тех же, кому труднее говорить о нежелательных образах, я часто слышу, что им «больно» и «страшно» смотреть на этот список.

Есть и третий набор вопросов, тоже очень важный. Посмотрите на свой список нежелательных

образов и спросите себя: «Если люди будут воспринимать меня только так, чего важного и хорошего они обо мне не узнают?» Например, если все коллеги Кайлы будут видеть только «рассеянную, недостойную доверия, слишком эмоциональную, истеричную или ненадежную» сотрудницу, останется за кадром то, что Кайла очень ответственно относится к работе, талантлива, а еще она верная и любящая дочь, которая делает все что может в весьма сложной и болезненной ситуации. Очень важно, чтобы мы признали: мы – сложные, уязвимые люди, у нас есть сильные стороны и есть недостатки. В этом наша подлинность и человечность.

Почти все в конце концов осознают, что упражнения надо записывать. Знаю по себе, что написать слова и посмотреть на лист бумаги со строчками – сложная задача. И результат получается сильнее. Я могу перечитать эти слова снова и снова. Не торопясь, поразмыслить. Иногда нам кажется, что, если мы выявим наши «кнопки», они будут срабатывать чаще. Мы убеждаем себя: если притвориться, что их нет, будет легче. Но это неправда. Наши чувства, убеждения и действия запускаются этими «кнопками» независимо от того, записываем ли мы их и знаем ли наперечет – или отрицаем их существование. Выявление и понимание уязвимых мест – единственный путь к переменам.

В следующем разделе я хочу познакомить читателей с концепцией «завесы стыда». Очевидно, что, когда мы не распознаём стыд и не понимаем убеждений и ожиданий, которые его вызывают, мы часто полагаемся на наши завесы стыда, думая, что они защитят нас. Вы поймете, что полагаться на них не только неэффективно – это само по себе может вызывать стыд.

Завесы стыда

Я придумала термин «завеса стыда» после первой сотни интервью. Женщины описывали непредсказуемые, иногда бессознательные способы реакции на стыд, и я заметила, что в их переживаниях есть нечто общее: когда мы стыдимся, нас часто охватывает желание спрятаться или защититься любым доступным способом. Думая о наших защитных реакциях на стыд, я представляла себе дымовые завесы – баллоны со сжатым дымом, которые используют военные, чтобы скрыть свои действия от противника.

К сожалению, завесы стыда не работают. Мы имеем дело не с танками и пехотой, а с людьми и отношениями. Здорово было бы носить с собой на ремне баллончик, и, когда кто-то ранит наши чувства, стыдит нас или злит, мы просто хватаем этот баллончик, напускаем вокруг себя густого дыму и убегаем. Или даже не убегаем, а стоим там, за дымовой завесой, и показываем язык: не поймаешь! Если бы завесы стыда срабатывали, я купила бы оптовую партию, на всех. Но – увы. Реальность такова, что, когда мы создаем завесу стыда, глотать дым в итоге приходится именно нам. Когда мы переживаем стыд, наша первая попытка обороны возникает обычно невольно. Она восходит к нашим примитивным инстинктам: драться, убежать или застыть. Доктор Шелли Юрем, психиатр, стажировалась в Гарварде, а ныне работает консультантом в Meadows, центре лечения психотравм и зависимостей [24]. Вот что она пишет в своей книге: многие считают, что травмировать могут только крупные события (несчастья и катастрофы). Доктор Юрем, однако, обращает наше внимание на то, что мы часто не замечаем маленьких, незаметных травм, которые запускают в мозгу ту же реакцию выживания. Изучив работу доктора Юрем, я поняла, что многие ранние впечатления, связанные со стыдом, особенно если они касаются родителей или опекунов, хранятся в нашем мозгу как травмы. Вот почему у нас так часто возникают болезненные телесные реакции на критику, высмеивание, отвержение и пристыживание. Доктор Юрем объясняет: мозг не делает различий между явной, крупной травмой – и травмой мелкой и скрытой: он лишь регистрирует «угрозу, которую я не могу контролировать».

В работе, посвященной «воспоминанию о ране» и «нанесению раны», доктор Юрем пишет, что почти всегда, вспоминая что-либо, мы не осознаём, что сейчас в настоящем, а вспоминаем о чем-то прошлом. Однако если в настоящем происходит что-то такое, что включает в нас память о старой травме, мы вновь проживаем саму эту травму. И вместо воспоминания мы снова наносим себе эту рану. Когда мы испытываем стыд, мы часто будто бы возвращаемся в детство: становимся маленькими и

беспомощными.
После нашей физической реакции «дерись, беги или замри» вступают в силу «стратегии отчуждения», которые предоставляют в наше распоряжение толстый слой завесы стыда. Доктор Линда Хартлинг, исследователь культуры отношений, использует термины Карен Хорни «движение к», «движение против», «движение прочь», чтобы выделить стратегии отчуждения, которые мы практикуем, чтобы справиться со стыдом [25]. По мнению доктора Хартлинг, некоторые из нас в случае стыда «движутся прочь» – уходят, прячутся, замолкают, хранят все в секрете. Некоторые «движутся к», стремясь умиротворить и понравиться. Наконец, есть такие, которые «движутся против», пытаясь взять верх, агрессивно используя стыд для борьбы со стыдом.
Недавно во время семинара я рассказывала об этих стратегиях отчуждения, обозначив их на слайде как a, b, c. Одна из женщин подняла руку и спросила: «А нет ли d – когда делаешь все это сразу?» Мы все рассмеялись.
Думаю, большинство из нас и есть d – каждый может вспомнить применительно к себе все три стратегии отчуждения. Я знаю, что использую их все, в зависимости от того, почему и как я стыжусь и с кем имею дело. Я вряд ли буду «двигаться против», если имею дело с превосходящей силой (начальник, доктор) или с кем-то, на кого я хочу произвести хорошее впечатление (новые друзья, коллеги). В таких ситуациях я скорее буду «двигаться к» или «двигаться прочь». К сожалению, я, скорее всего, приберегаю «движение против» для людей, к которым я сильнее всего привязана, – членов своей семьи и близких друзей. Часто нам кажется, что именно на них безопаснее всего выплеснуть страх и гнев.
Мы вырабатываем наши завесы стыда годами. Иногда наш способ справиться со стыдом так глубоко въедается в нас, что мы перестаем его замечать. Иногда мы читаем книги или слушаем рассказы других людей и вдруг узнаём свое поведение. В любом случае книги недостаточно для того, чтобы изменить свои мысли, чувства и убеждения. Из книги можем узнать больше про то, кто мы такие и как себя ведем, но мы должны применять полученные знания на практике. Мы меняемся во взаимоотношениях с другими и через эти взаимоотношения. Некоторым для этого достаточно друзей и близких, а другим нужен психолог или психотерапевт. У каждого свой уникальный, индивидуальный путь; как по нему идти – зависит от того, кто мы.
Еще одна вещь, о которой следует помнить: стыдоустойчивость – лекарство не для разового приема. Не думайте, что я, затратив столько времени и энергии на разбор своего опыта, окончательно избавилась от завес стыда. Нет, я по-прежнему продолжаю использовать неэффективные способы защиты. Это происходит постоянно. Но я теперь могу избавляться от них быстрее и с меньшими потерями.
Следующее упражнение: познаём наши завесы стыда. Думая о каждой стыдной области и о «кнопках», которые включают стыд в каждой из них, попытайтесь вообразить конкретное стыдное переживание. Как вы реагируете? Это ваша обычная реакция? Как вы защищаете себя в таких ситуациях?
Обратимся снова к Сьюзен, Кайле, Терезе и Сондре.

Сьюзен: Я определенно из тех, кто «движется прочь» и «движется к». Я не люблю стычек. Я не становлюсь злобной или агрессивной; я стремлюсь сделать так, чтобы все были довольны. Конечно, это никогда не срабатывает, и я обижаюсь. Будет очень тяжело объяснить маме и сестре, что их реплики заставляют меня стыдиться. Я не совсем готова к таким разговорам, но думаю, что я в конце концов решусь сделать это.
Кайла: Со мной происходит «перевоплощение» – я, кажется, попросту превращаюсь в Нэнси и говорю ее словами. Вот так я с ней и справляюсь – если не можешь победить, надо присоединиться. Но я никогда не представляла себе, насколько неприятно быть жертвой подобного поведения. Пожалуй, это смесь «движения к» и «движения против». Я к ней подлизываюсь, демонстрирую свое доверие. А потом стыжу сотрудников за то же, за что она стыдит меня. Вот моя завеса стыда.
Тереза: Я точно «двигаюсь к». Хочу нравиться и оправдывать ожидания.

Сондра: У меня бывает все перечисленное. Я и затыкаюсь, и отыгрываюсь, и избегаю – все, что вы сказали. В данном случае я замолчала до тех пор, пока не начала понимать, что происходит. Нельзя показывать девочкам такой пример. Слишком опасно. Мой вариант – «движение прочь», особенно с мужем. Что-то вроде наказания для него получается, я ведь знаю, что он будет скучать по моему обычному свободному поведению.

В следующей главе мы обсудим важность проверки реальностью «кнопок», включающих наш стыд. Это поможет нам сформировать устойчивость к стыду, связав наши нежелательные образы с ведущими к стыду общественными ожиданиями. Это необходимо для выработки стыдоустойчивости, потому что, какими бы одинокими ни делал нас стыд, мы все равно «плаваем» в нем вместе.

Глава 4
Второй элемент: практикуем критическую осознанность

Пару лет назад в середине дня я читала лекцию большой группе медиков – студентов, интернов и ординаторов. В ходе этих ежедневных лекций фармацевтические компании и другие спонсоры обычно приносят студентам обед. Примерно на двадцатой минуте моей речи о стыде и здоровье я начала объяснять концепцию критической осознанности. Я видела перед собой абсолютно отсутствующие лица. Оглядев аудиторию, я заметила, что почти все едят. «Ну, как пицца?» – резко поинтересовалась я. Медики как по команде перестали жевать, вытянули шеи и вперились в меня бессмысленными глазами. Я указала на длинный стол, заваленный коробками от пиццы, и сказала: «Я знаю, что на этом столе была пицца и что почти все вы взяли по паре кусков, проходя на свое место. Это называется осознанностью». Их это ничуть не впечатлило. Я продолжала: «Я знаю, что у вас очень мало времени для обеда и что торговый агент фармацевтов заманивает вас на мои лекции едой. Не было бы здесь пиццы – не было бы и вас. Не пришли бы вы сюда – не пришлось бы вам меня слушать, и, что важнее, вы не получили бы ручку и блокнотик с названием лекарства, и пациенты не увидели бы вас с этой ручкой, и так далее… Это называется критической осознанностью». Тут они переглянулись. Потом посмотрели на меня. А потом, все разом, посмотрели на свои тарелки. Я улыбнулась. «Осознанность – это когда мы знаем, что что-то есть. Критическая осознанность – это когда мы знаем, почему оно есть, как оно работает, как оно влияет на наше общество и кто от этого выигрывает». Вот тут они, кажется, начали вникать.

Концепцию «критической осознанности» иногда еще называют критической сознательностью или критической точкой зрения. Это понимание того, что мы можем усилить нашу личностную силу, если поймем, как наш личный опыт связан с общественными системами. Посмотрите на области стыда: внешность и образ тела, материнство, семья, воспитание детей, деньги и работа, психическое и физическое здоровье, секс, старение, религия, ярлыки и стереотипы, высказывание мнений и переживание травмы. Как правило, мы не научены видеть связь между нашей частной жизнью и социальными, политическими, экономическими воздействиями.

Стыд работает как лупа, как зум в фотоаппарате. Когда мы стыдимся, камера наезжает предельно близко, и все, что мы видим, – нашу постыдную сущность, одинокую и страдающую. Мы думаем: «Я такая одна. Со мной что-то не так. Я одинока». Когда мы меняем масштаб изображения, перед нами открывается совершенно другая картина. Мы видим, что так же страдают многие другие люди. И вместо «я такая одна» появляется иная мысль: «Надо же! И ты тоже? Значит, это обычное дело? А я думала, что это только со мной!» И как только мы начинаем видеть картину в целом, у нас лучше получается сверять с реальностью факторы «кнопки» – нашего стыда и те общественные ожидания, которые подпитывают стыд.

Лучший способ научиться критическому осознаванию – применить его к реальной проблеме. Начнем с

проблемы внешности и образа тела. Я люблю использовать ее как пример, потому что она вызывает стыд практически у всех. Чтобы начать видеть целостную картину, мы должны задать следующие «широкомасштабные» вопросы о внешности.

• Каковы общественные ожидания по поводу внешности?
• Почему они существуют?
• Как они работают?
• Как они влияют на наше общество?
• Кто выигрывает от этих ожиданий?

Каждый из нас, наверное, даст свои ответы на эти вопросы; они будут зависеть от возраста, цвета кожи, национальности и т. п., но в нашем случае я бы хотела дать обобщенные ответы.
Каковы общественные ожидания по поводу внешности? Общественное мнение рассматривает внешность как совокупность множества элементов: волос, кожи, макияжа, веса, одежды, обуви, ногтей и даже осанки, повадок, возраста и состоятельности. Если рассматривать ожидания конкретных общественных групп, нужно добавить еще такие вещи, как фактура волос, их длина, цвет кожи, наличие волос на лице и теле, зубы, одежду и аксессуары.
Почему эти ожидания существуют? Мой ответ: чтобы мы продолжали тратить наши ценные ресурсы – деньги, время и энергию – на попытки достичь некоего недостижимого идеала. Подумать только: американцы тратят каждый год на красоту больше, чем на образование!
Как они работают? Ожидания одновременно очевидны и незаметны: они присутствуют во всем, что мы видим, и во всем, чего мы не видим. Почитайте модные журналы, посмотрите телевизор, и вы узнаете, как вы «должны» выглядеть и как вам «следует» одеваться и вести себя. Если вглядеться тщательнее, можно заметить и то, чего нет: образов обычных людей. Теперь совместите то, что есть, и то, чего не хватает, – и вы быстро поймете, что, если вы не выглядите определенным образом, вы становитесь невидимкой, вы не имеете значения для общества.
Каково влияние этих ожиданий? Давайте посмотрим [26].

• Примерно 80 млн американцев страдают ожирением.
• Примерно 7 млн девочек и женщин страдают от пищевого расстройства.
• 19 % женщин студенческого возраста страдают булимией.
• Пищевые расстройства – третья по распространенности хроническая болезнь среди женщин.
• Недавние исследования показали, что совсем юные девочки садятся на диеты, потому что думают, что они толстые и непривлекательные. По данным одного из исследований, 81 % десятилетних девочек в Америке уже хоть раз сидели на диете.
• Исследование выявило, что самая большая группа старшеклассниц, обдумывающих или уже предпринимающих попытки суицида, – это девочки, которые считают, что они слишком много весят.
• 25 лет назад топ-модели и королевы красоты весили лишь на 8 % меньше, чем среднестатистическая женщина; сейчас они весят на 23 % меньше. Современный медиаидеал для женщин достижим лишь для менее чем 5 % женской популяции – и это если принимать в расчет только вес и формы!
• Среди женщин старше восемнадцати не менее 80 % не удовлетворены своим отражением в зеркале. Многие вообще не способны объективно оценить свой вес. Известный факт – больные анорексией представляют себя толще, чем они есть на самом деле; но недавнее исследование показало, что подобные искаженные представления о своем теле свойственны отнюдь не только тем, кто страдает пищевым расстройством. По некоторым данным, до 80 % женщин переоценивают свои пропорции. Все больше женщин, имеющих нормальный вес или страдающих клиническими психологическими расстройствами, смотрят на себя в зеркало и видят лишь уродство и жир.
• По данным Американского общества эстетической пластической хирургии, с 1997 года произошел 465 %-ный подъем общего количества косметических процедур.

• И 90 % этого количества – около 10,7 млн операций – сделали себе женщины. С 2003 года количество косметических операций, сделанных женщинам, выросло на 49 %.
• Самые распространенные виды косметических операций – липосакция, увеличение груди, пластика век, уменьшение живота и подтяжка лица.
• В 2004 году американцы потратили на пластическую хирургию почти 12,5 млн долларов.

Кому выгодны ожидания общества по поводу внешности? [27]

• 38 млн долларов получает индустрия по уходу за волосами.
• 33 млн долларов получает индустрия диет.
• 24 млн долларов – индустрия по уходу за кожей.
• 18 млн долларов – индустрия грима и макияжа.
• 15 млн долларов – парфюмеры.
• 13 млн долларов – косметические хирурги.

Вот полный перечень профессий, которые кормятся на нашей вере в общественные ожидания по поводу внешности. Если мы не поверим, что мы слишком толстые, некрасивые и старые, они не продадут нам свою продукцию. Если они не продадут нам свою продукцию – то не смогут выплатить кредит за дом. Поднажмем!
Задавая себе правильные вопросы, мы начинаем развивать в себе критическую осознанность. Следующий шаг – научиться использовать эту информацию, чтобы сверять с реальностью наши факторы стыда. Мы сделаем этот шаг: посмотрим на «кнопки» нашего стыда и ответим на следующие шесть вопросов.

• Насколько реалистичны мои ожидания?
• Они случаются одновременно?
• Не противоречат ли ожидания друг другу?
• Я могу описать, кем я хочу быть или кем меня хотят видеть другие?
• Что произойдет, если кто-то будет считать, что во мне присутствуют эти нежелательные образы?
• Могу ли я контролировать то, как воспринимают меня другие? Как я пытаюсь это делать?

Во время нашего второго интервью Джиллиан поделилась со мной своими ответами на вопросы по «проверке реальностью». (Идеальный образ Джиллиан – худая, сексуальная, уверенная, естественная, молодая. Нежелательные образы – средних лет, усталая, толстая, старомодная.) Вот как она ответила на эти вопросы.
Насколько реалистичны мои ожидания? Совсем нереалистичны. Я женщина средних лет и часто устаю. Я не всегда выгляжу усталой, но возраст не изменишь. Истина состоит в том, что я не смогу всегда выглядеть худой и сексуальной. Когда я начала думать об этом, я полагала, что ожидания реалистичны. Но чем больше я узнаю об ожиданиях, которые я беру на себя, и об образах, с которыми себя сравниваю, тем больше я понимаю, что это просто невозможно. Девчонкам в этих журналах шестнадцать, максимум двадцать лет. Чувствовать себя сексуальной и спортивной – это я могу, но выглядеть как кинозвезда – нет. Суть в том, что выглядеть на сорок лет неприемлемо. Пусть тебе будет сорок, но ты должна выглядеть на двадцать пять – тридцать. Я видела рекламу, в которой модель говорит: «Мне в моем возрасте хорошо. Но выглядеть я хочу гораздо моложе». А почему нет? Если бы она сказала: «Эй, Америка! Вот как выглядят мои сорок!» – тогда мы бы все захотели выглядеть на свои годы.
Они случаются одновременно? Нет. Иногда я могу выглядеть хорошо. Довольно часто я горжусь тем, как я выгляжу. Но я все равно к себе строга, потому что я не выгляжу одинаково хорошо все время. Сижу дома в домашней одежде и шлепанцах, с хвостом на затылке и думаю: «Вот растрепа». Как будто

даже в такие моменты нужно носить белье Victoria’s Secret. Начинаю ненавидеть телевидение.
Не противоречат ли ожидания друг другу? Да! Этот вопрос прямо-таки открыл мне глаза. Я не могу выглядеть уверенно, когда боюсь, что люди будут считать меня жирной и безвкусно одетой. А когда я затягиваюсь поясом так, что дыхание перехватывает, я не могу выглядеть естественно. Еще я думаю о соляриях. У нас здесь полгода холодно. Когда приходит весна, все хотят быть загорелыми. И к лету все уже ярко-оранжевые из-за соляриев. Не слишком натуральный загар. Невозможно притвориться естественной и уверенной в себе. Я восхищаюсь женщинами, которые говорят: «Мне пятьдесят, и я выгляжу вот так. Не нравится – не смотри».
Я могу описать, кем я хочу быть или кем меня хотят видеть другие? Да. Я хочу быть естественной и уверенной и хочу, чтобы люди такой меня видели. О сексуальности и весе я не так забочусь. Хочу быть здоровой, но думаю, что молодой и сексуальной я хочу быть потому, что это считается важным. Я много говорила об этом со своим мужем. Он теперь гораздо меньше комментирует мою внешность. Когда я с ним об этом поговорила, он был поражен тем, насколько это меня задевает. Свекровь до сих пор часто осуждает меня.
Что произойдет, если кто-то будет считать, что во мне присутствуют эти нежелательные образы? Раньше я бы сказала, что меня смутит, если я буду знать, что люди считают меня толстой, безвкусно одетой и старой. Сейчас я знаю, что это называется стыдом. Думаю, ничего не случится. Я лишь буду чувствовать, что надо мной смеются. Но, честно говоря, не думаю, что кто-то скажет такое обо мне, кроме меня самой.
Могу ли я контролировать то, как другие воспринимают меня? Как я пытаюсь это сделать? Когда я еще не задумывалась о стыде, я полагала, что могу контролировать свой образ в восприятии других. Теперь я знаю, что никто не может это сделать, так что я немножко слукавила. Я на самом деле верила, что можно контролировать восприятие людей, если постоянно «держать руку на пульсе». Теперь я знаю, что в этой ситуации выиграть невозможно. Я уже не стараюсь так, как раньше, но все равно постоянно возвращаюсь к подобным мыслям. Я пыталась контролировать восприятие других, избегая ситуаций, в которых меня могли бы осудить. Например, можно не плавать на вечеринке, и тогда не придется снимать шорты. Но тогда тебя будут судить именно за это. Не важно, что ты делаешь: ты не можешь контролировать то, как другие тебя воспринимают.
Читая ответы Джиллиан, вы можете заметить, что сверять с реальностью свои факторы стыда – дело непростое. И становится совсем невозможным, если мы не видим полную картину общественных ожиданий. Джиллиан смогла подробно разобраться в том, как ее проблемы с внешностью соотносятся с тем, что нам внушают СМИ. Она больше не ощущает себя ущербной и неспособной удовлетворить нормальным требованиям. Теперь она знает, в чем корень противоречия: есть женщина – и есть гигантская индустрия красоты, которая очень хорошо умеет заставить нас чувствовать себя недостойными общественного признания. Джиллиан хорошо понимает, как работают ее «кнопки» стыда и как они влияют на нее.
Во втором интервью Джиллиан сказала: «От этого устаешь. Недостаточно просто знать все эти вещи и пару раз о них подумать. Приходится постоянно себе напоминать, иначе засасывает обратно. Это трудно. Особенно если люди вокруг тебя не в теме».
Джиллиан права. Этот элемент называется практикой критической осознанности. Если мы только задаем вопросы и отвечаем на них, мы вскоре почувствуем, что злимся, не можем с этим справиться и вообще зашли в тупик. Довольно и того, что мы находимся под сильным давлением; когда же мы начинаем понимать, что это давление усиливается многомиллионной индустрией, мы можем почувствовать себя сломленными и побежденными.
Практика критической осознанности означает, что мы связываем наш личный опыт с тем, что мы уяснили, отвечая на поставленные вопросы. Сделав это, мы становимся более устойчивыми к стыду. В итоге мы учимся:

• видеть масштаб («большую картину»);

• понимать, что это нормально («я не одна»);
• рассекречивать проблему («делюсь с другими тем, что знаю»).

Если у нас не получается устанавливать связи, наш стыд начинает расти. В таком случае мы начинаем:
• индивидуализировать («я такая одна»);
• патологизировать («со мной что-то не так»);
• оправдывать стыд («я должна стыдиться»).

Примеры всегда кажутся мне полезными, особенно когда я пытаюсь выстроить в своем сознании новые концепции, поэтому я включила в эту главу примеры того, как Сьюзен, Кайла, Тереза и Сондра ответили на вопросы о масштабе картины и проверке ее реальностью.
Понимание масштаба картины часто требует от нас исследования проблемы. Например, список фактов и статистика о красоте, которые я привожу в этой главе, целиком взят из книг и интернета. Я хотела бы побудить вас провести ваше собственное расследование, которое может оказаться весьма поучительным. Конечно, хочется быть уверенным в том, что информация заимствуется из источников, заслуживающих доверия, особенно это касается интернета, но есть много людей и организаций, которые проделывают серьезную работу, демонстрируя, как социально-групповые ожидания влияют на наши мысли, чувства и действия.
На своем сайте (www.brenebrown.com) я собрала ресурсы по критической осведомленности для всех областей и тем, связанных со стыдом. Там же вы можете найти упражнения, ссылки и списки рекомендуемой литературы. Недавно на семинаре одна женщина рассказывала, что она страдает от сильного стыда, связанного с денежными проблемами. После семинара она подошла ко мне и сказала: «Я теперь вместо шопинга буду исследовать, какие неприятные эмоции причиняет женщинам перерасход по кредитке». Так держать!

Посмотрим на то, как Сьюзен, Кайла, Тереза и Сондра применяют принципы критической осознанности в своих ситуациях. После того как Сьюзен ответила на вопросы о масштабе картины и проверке реальности, она написала: «Сама удивляюсь, как меня угораздило ввязаться в эту войну за материнство. Никогда не думала, что со мной такое случится. Я человек не слишком политизированный, и у меня на самом деле нет четкого мнения по поводу того, работать или сидеть дома. Я и подумать не могла, что мое решение, очень личное, выйти на неполный день на работу вызовет у сестры такие бурные эмоции». Она продолжала: «Не знаю, кто выигрывает от этого давления, но точно не матери. Пока я об этом не написала, я и подумать не могла, насколько беспокоюсь о том, что думают обо мне люди. Я знаю, что я хорошая, любящая мать. Зачем мне нужно знать, замечают это другие или нет?» В итоге Сьюзен призналась мне, что труднее всего для нее было отказаться от мысли, что она может контролировать мнения людей о себе, особенно мнения матери и сестры. «Все продолжаю убеждать их, что это решение правильное для меня и моей семьи. Хочу, чтобы они изменили свое мнение об этом. Может, изменят. А может, и нет. Я не могу ими управлять, это тяжело».
Кайла перечитала оба блока вопросов по критической осознанности и написала одну простую, но сильную фразу: «Я поддалась на утверждения, которые используются, чтобы стыдить меня». Она объяснила, что беспокоилась о том, что подумает и скажет ее начальница Нэнси, потому что уважала ее за непримиримую позицию в отношении смешивания рабочих и личных дел. Кайла сказала: «От этой непримиримости никто не выигрывает. Никто. У всех за пределами работы есть какая-то жизнь, иногда достаточно сложная. И это касается не только женщин. У одного из наших сотрудников заболел ребенок, так тот не выдержал напряжения и уволился. Я ему очень сочувствовала, когда это случилось, но не настолько, чтобы как-то поддержать его, хотя бы словами». Я спросила Кайлу, выигрывает ли

компания в целом от такой неформальной политики. Кайла минутку подумала и ответила. «Нет. На самом деле не выигрывает. Все слишком напрягаются. Тот человек, которому пришлось уволиться, чтобы ухаживать за сыном, очень хорошо работал. Он нам был нужен, а теперь его нет. Может быть, люди думают, что в конечном счете это позитивно, но на самом деле – нет». Кайла сказала мне, что следующим ее шагом стал поиск другой работы. «Может быть, культура соревнования есть везде, но теперь я буду подходить к ней с новыми ожиданиями и новым пониманием».
Терезе было трудно отвечать на вопросы. Она объяснила: «Я не могу понять: то ли я оправдываю свои чувства, то ли стремлюсь почувствовать себя лучше. Не могу избавиться от мысли, что моя семья может стать более гармоничной. Ясно одно: если я буду так перенапрягаться, как сейчас, нам не стать радостным, спокойным и счастливым семейством». Несмотря на то что мама Терезы живет далеко, Тереза призналась, что иногда с осуждением смотрит на свою семью мамиными глазами. «Мое вечное разочарование в жизни сказывается на отношениях с мужем. И детям тяжело это выносить. Им, конечно, наплевать на совершенство, они просто хотят, чтоб я была счастлива. А я давлю на них из-за своих ожиданий. Потому что мама все время сидит у меня в голове».
Когда Сондра вписала свой опыт высказывания мнений вслух в масштабную общественную картину, она столкнулась со сложным пересечением вопросов расы и пола. «С одной стороны, – говорит она, – афроамериканок уважают за то, что они сильные и напористые. Особенно когда имеют дело с белыми. Но когда дело доходит до чернокожих мужчин, тут мы как будто сдаем назад. Не думаю, что Дон так считает, но муж и его родители точно думают, что я проявляю к нему неуважение, когда спорю с ним». Сондра сказала, что такое положение вещей наносит урон афроамериканским девочкам и женщинам. «Невозможно быть иногда сверхчеловеком, а иногда уступчивой и податливой. Я, по правде говоря, нахожусь где-то посередине». Используя эту мысль для проверки реальностью своих идеальных представлений, Сондра написала: «Все эти ожидания сводятся к одному – чтобы я молчала. Если я неидеальна, то я и говорить не имею права. А я хочу нормально себя чувствовать, даже когда я не права. Хочу, чтобы мне было позволено сказать: “Я не знаю”. И еще я не хочу испытывать чувство неловкости, когда я говорю то, что думаю. Быть правой иногда так же трудно, как и ошибаться».
В следующих разделах мы исследуем стратегии, которые приближают нас к стыдоустойчивости, и рассмотрим препятствия, которые стоят на нашем пути.

Контекстуализация или индивидуализация?

Слово «контекст» происходит от латинского contexere, означающего «сплетать, свивать». Когда мы понимаем контекст переживания, мы видим масштабную картину. Это как в той метафоре с линзами. Когда мы стыдимся, мы видим только собственное страдание. Но мы наводим резкость по-другому и начинаем видеть, что схожим образом страдают и другие. А если еще немного удалиться, открывается более масштабная картина – мы видим, какие политические, экономические и социальные силы формируют наши личные переживания. Контекстуализация – ключ к созданию связей между стыдом и этой общей картиной.
Если я пойму, как индустрии и конкретные люди выигрывают от того, что я стыжусь своей внешности, значит ли это, что я перестану стыдиться? К сожалению, нет. Но выявление контекстов, в которых мы чувствуем стыд, помогает нам выработать устойчивость к нему. Если мы стыдимся, потому что, как бы ни пытались, не можем выглядеть как модель с обложки, нам поможет знание о том, что и сама модель, скорее всего, так не выглядит. Недостатки ее лица подретушированы, ноги вытянуты с помощью компьютерных технологий, зубы отбелены, а одежда позаимствована специально для съемки. Журналы зарабатывают не на подписке, а на рекламе. Цель – заставить нас смотреть на женщину на обложке, расстраиваться и скупать все разрекламированные в журнале кремы и лосьоны. Если мы купим много, косметическая компания получит больше места для рекламы в этом журнале и т. д.
Если мы верим во все, что нам предлагают в качестве идеала, и если мы думаем, что не можем так выглядеть только потому, что нам не хватает силы воли или не повезло с генетикой, мы утопаем в

стыде. Контекст помогает нам понять, как общественные ожидания, экономика и политика, сплетаясь вместе, формируют единый, целостный образ. Мы можем распутать клубок, только разобравшись, как сплетаются нити.
Как видно из списка областей жизни, вызывающих стыд, многие из нас становятся жертвами одних и тех же источников стыда и реагируют весьма схожим образом. Но из-за того, что сама природа стыда подразумевает скрытность и изоляцию, мы полагаем, что это происходит только с нами и что нам нужно любой ценой это скрыть. Это, в свою очередь, приводит нас к ложному убеждению, что стыд – личная проблема, даже в некотором роде психологический дефект. Но это не так. Да, стыд может вести к личностным проблемам и даже быть частью душевной болезни, но он также и социальная конструкция, ибо случается между людьми, в среде людей. Стыд – это то, как я чувствую себя, глядя на себя чужими глазами. Я бы назвала стыд психосоциально-культурным конструктом.
Я люблю объяснять это следующим образом: если поместить стыд под психологический микроскоп, вы увидите только часть картины. Если рассмотреть его сквозь социальную или культурную линзу, вы тоже увидите только отдельные кусочки. Если же совместить все три линзы – психологическую, социальную и культурную, – вот тут вы получите полную картину стыда. Смотреть на стыд как на чисто личностную, психологическую проблему, мне кажется, опаснее всего. Когда мы это делаем, мы ищем только личных, индивидуальных решений, которые не в состоянии воздействовать на противоречивые, конкурирующие ожидания, порождающие стыд.
Если одна, две, сто женщин сказали, что стыдятся своего тела, этот факт указывает на то, что проблема имеет значительный масштаб. Но у нас есть не сотня, а более 90 % всех проинтервьюированных мной женщин. Если бы только одна Сондра сказала, что ей стыдно, когда она позволяет себе публично высказываться, тогда проблему «высказывания мнений» нельзя было бы назвать областью стыда. Но коль скоро во многих интервью всплывает эта тема – значит, немалая часть женщин предпочитает молчать из страха, что им заткнут рот, высмеют или выставят глупыми.

Миф об увиливании и обвинении

Многие считают, что контекстуализация – это лишь предлог увильнуть от ответственности и «обвинить систему». Например…

• Я не виновата, что не могу найти работу, все дело в том, что я женщина.
• Не моя вина, что я не могу сбросить вес, в этом виновата индустрия диет.
• Я в долгах, но винить надо не меня, а корпорации, придумавшие кредитные карты.

Я полагаю, что контекстуализация противоположна обвинению и увиливанию. Когда женщины, которых я интервьюировала, говорили о том, как важно увидеть картину в целом, они не имели в виду оправдания. Они имели в виду другое: им важно было найти силы для изменений. Силы появляются, когда видишь масштабную картину и понимаешь, что не одинок в своих страданиях.

• Когда я училась в последнем классе школы, мама заставила меня присоединиться к группе поддержки девочек с трихотилломанией. Сначала это меня просто взбесило. Я даже не верила, что у других девочек тоже такое бывает. Но в группе я узнала, что таких, как я, – несколько миллионов. Само по себе это знание не устранило проблему, но теперь я, по крайней мере, знаю, что не одна такая, что я не полная уродка. В группе была девочка на три года младше меня, и я смогла ей помочь, рассказав, как объясняю «это» своим друзьям.
• Я боюсь изнасилования. Очень хорошо осведомлена о таких вещах, как сексуальное принуждение, и что такое «нет значит нет». Я так живу, и я в это верю. Но мне очень стыдно, потому что, когда я думаю о бурном сексе, когда я воображаю, как кто-нибудь меня вовлекает в такой безумный секс, я фантазирую, и у меня в голове появляются сценарии… например, как в фильмах, когда девушка

кричит «нет, нет, нет!» и все заканчивается бурным сексом. Почему так происходит? Ведь в реальной жизни это самый большой страх, а в фантазиях – грандиозное удовольствие? Я спросила старшую сестру, и она ответила: дело в том, что ласковый, нежный, чувственный секс в фильмах не показывают. На такой фильм просто никто не пойдет. Люди хотят смотреть на запрещенный секс, сказала сестра, и постепенно ты начинаешь думать, что хороший секс бывает только таким. Я спросила у нее, нормально ли это, и она ответила, что многие люди покупаются на подобные образы, но не говорят о них, потому что считается, что это стыдно. Но самое опасное в том, что мужчины тоже начинают верить, что женщинам нравится насилие.

• Мне кажется, мы все растем, стыдясь того, о чем родители не разрешали говорить, когда мы были маленькие. Значит, с годами все, что родители запрещают, будет сводить тебя с ума. Хочешь, чтоб ребенок был нормальным, – разрешай ему говорить обо всем, тогда он не будет этого стыдиться. Если ты вырос с большим количеством запретов, приходится выспрашивать у людей разные вещи и постепенно делать выводы. Чем больше знаешь, тем больше понимаешь, что ты такая не одна.

Когда мы стремимся понять картину в целом, мы не отказываемся от ответственности. Мы повышаем ее. Когда выявляем нашу частную проблему, укорененную в более масштабных вещах, мы должны принять ответственность и за первое, и за второе. Может быть, наша задача не только в том, чтобы облегчить жизнь себе; возможно, на нас лежит ответственность за то, чтобы облегчить ее нашим детям, друзьям, той части общества, к которой мы принадлежим. Если мы понимаем, каков вклад больших систем в наш стыд, и при этом меняем лишь самих себя, – мы столь же безответственны, как и субъект, который говорит, что не меняет сам себя, потому что виновата система. Враг личной ответственности – не контекст, а индивидуализм.

Хороший пример того, как важен контекст и коллективные действия, связан с раком груди. Многие из нас считают, что это абсолютно личное, интимное дело. Но, хотя оно и интимное, масштабную картину нужно видеть и в этом случае. За последние десять лет в исследовании рака груди было сделано много важных шагов. Этот прогресс не состоялся бы без активистов, которые вписывали медицинские исследования в политический, социальный и экономический контексты. Активисты сделали рак груди важнейшим пунктом в повестке дня национального здравоохранения, благодаря им резко выросло государственное финансирование исследований этой болезни. Мы можем делать личный выбор снижению риска заболевания раком груди, но без коллективных действий мы бы не знали, как управлять этими рисками, и уж точно у общества не было бы тех возможностей лечения, какие есть сейчас.

Когда мы говорим о вписывании проблемы в контекст в целях повышения критической осознанности и увеличения нашей устойчивости к стыду, следует знать, что увязать в обвинении системы так же неконструктивно, как и без конца обвинять себя. Самый действенный способ изменить ситуацию – посмотреть на картину в целом, и если мы индивидуализируем проблему, то у нас не много шансов ее решить.

Норма или патология?

Слова, которые эффективнее всего помогают повысить критическую осознанность и стыдоустойчивость, – это: «Ты не одна». Когда участницы исследования говорили о критической осознанности, фразы «надо понять, что ты не одна», «хочется знать, что ты не одна такая», «нужно чувствовать, что ты не единственная» появлялись по меньшей мере в 80 % интервью. Стыд делает свое разрушительное дело, только если мы думаем, что мы с ним наедине. Но если мы знаем, что есть и другие, группа женщин, полный город, целая страна, весь мир борется с той же проблемой, – стыд терпит поражение.

Но пока мы не понимаем своих «кнопок», включающих стыд, пока мы не умеем практиковать критическую осознанность, – мы, скорее всего, не сможем часто находить рядом с собой тех, кто

сможет нам сказать: «Ты не одна».
На другом конце линейки – патологизация. Это когда что-то воспринимается как отклонение, как ненормальность. Без критической осознанности мы можем думать, что общественные ожидания правомерны. Нам очень легко поверить, что мы единственные не оправдываем ожиданий; а значит, мы ненормальные и с отклонением. Если мы хотим выработать и практиковать критическую осознанность, нам нужно научиться нормализовать наши переживания до той точки, в которой мы будем знать, что мы не единственные.

Правильное понимание развода

Многие женщины сообщали мне, что стыдятся развода. Некоторые рассказывали про свой опыт, другие – про развод родителей. Одно из частых переживаний касалось экономических последствий развода. Многим женщинам развод наносит не только эмоциональный, но и серьезный финансовый урон. Вот четыре примера.

• Я была образцовой мамой и лучшей женой, а теперь я без денег, без работы и без мужа. Никто не назовет тебя бедной, когда ты замужем и сидишь дома с детьми, даже если все деньги заработаны твоим мужем. Ты думаешь: «Его деньги – это наши деньги». А потом в один прекрасный день он уходит и забирает с собой все – слава богу, кроме детей. Я не знала даже, где платят по ипотеке. Теперь мы с детьми живем у моих родителей. Когда тебе двадцать и ты переезжаешь к родителям, все думают, что ты просто растерян и пытаешься найти свой путь. Когда тебе сорок, все думают, что ты ничтожество.
• Люди говорят тебе: развод родителей – это не стыдно. Сказать легко, а сделать трудно. Попробуй объяснить сыну, что бабушка с дедушкой не приедут к нему на бар-мицву, потому что не выносят друг друга и не могут находиться рядом. Кому тут приходится стыдиться? А каково просить денег у отца, чтобы купить маме лекарства? Отец вечно твердит: «Ты на ее стороне». Он просто не понимает, что оставил ее ни с чем. Я ни на чьей стороне, но о маме заботиться буду обязательно.
• Мои родители развелись, когда мне было десять. Последние восемь лет я то и дело выслушивала мамины ужасные истории об отце. Она постоянно повторяет: «Если бы он любил тебя, он бы больше для тебя делал». Конечно, он ее оставил почти без денег, но у него их тоже не было. Если бы мама была побогаче, она бы, конечно, была более самостоятельной. Я люблю отца, он хороший, достойный человек и замечательный папа. А мама заставляет меня стыдиться своей любви к нему. Забавно, что он-то как раз примиряет меня с мамой. Никогда о ней ничего плохого не скажет, даже защищает ее иногда. Это приводит меня в замешательство.
• Я считала, что нам надо развестись. Он несколько раз мне изменял, и наши баталии начали сказываться на детях. У меня в голове засела идея – начать новую жизнь с нуля. Маленький симпатичный домик, работа на полставки, и все будет нормально. Мы продали дом. Через полгода у меня было 14 тысяч долга и работа за шесть долларов в час, так что я едва могла вносить арендную плату. Вместо того чтобы помочь, бывший муж предложил взять детей к себе, пока я не встану на ноги. Мне было так стыдно, что я не могу о них позаботиться. Не надо было допускать этого. Я нашла вторую работу, но теперь у меня нет времени быть дома с мальчиками. Они так и живут с отцом.

Как и большинство женщин, читая эти истории, я ощущаю смесь печали, страха и желания защититься от понимания того, что это могло бы случиться и со мной. Но, защищаясь, мы принимаем мнение о том, что женщина сама виновата в финансовых проблемах после развода.

• «Она сама творец своего несчастья».
• «Это личная проблема, а не общественная».

Мы начинаем называть потерпевших женщин неполноценными, ущербными – словом, неадекватными.

• «Глупо не знать ничего о семейных финансах».
• «Надо было лучше искать работу».

Если мы хотим развивать критическую осознанность, надо начать с признания важности контекста. Когда у нас возникнет понимание масштабной картины, мы можем начать устанавливать связи между вещами. С какими политическими, социальными, экономическими реальностями сталкивается разведенная женщина [28]? Вот что мы знаем.

• Исследователи раз за разом приходят к выводу о том, что женщина после развода несет значительный материальный ущерб, гораздо больший, чем мужчина.
• Исследователи сходятся на том, что доходы женщины после развода определяются ее доходами от трудовой деятельности до развода. Работающие женщины, особенно те, у кого есть высшее образование и которые могут претендовать на высокооплачиваемые рабочие места, находятся после развода в лучшем положении. Женщины, которые не работали в течение своего замужества, сталкиваются с более серьезными экономическими препятствиями.
• 90 % детей остаются с матерями.
• Только одна из четырех разведенных мам имеет установленные в судебном порядке алименты на ребенка.
• Среди них только 50 % получают их в полном объеме, 25 % получают частично, 25 % – не получают ничего.
• Разведенные родители (мужчины и женщины) с большей вероятностью будут платить алименты, если их отношения с детьми не прерываются.

Исследование также показывает, что способность женщин восстановить финансовое положение после развода в последние годы повысилась. Говоря с женщинами, принадлежащими к поколению моей матери, легко понять, почему многие из них переживали серьезные личные и финансовые потери после развода. Они не работали, в отличие от большинства современных женщин. Часто они просто помогали мужу или трудились в сфере услуг. Если же у них и было статусное рабочее место, им платили меньше, чем мужчинам, а законов об алиментах не существовало вообще.
Когда мы стремимся понять вещи в их социальном, политическом и экономическом контексте, нам легче перестать индивидуализировать проблемы и рассматривать их как чей-то личный порок. Мы перестанем приписывать женщинам неадекватность, и нам легче будет понять, как и почему все случается.
Разобравшись с мифами о разводе, оценив реальность и погрузившись в контекст, мы начинаем формировать новое понимание, которое повысит нашу критическую осознанность и не позволит нам обвинять женщин, включая самих себя.
Критическая осознанность также требует от нас поставить под сомнение довольно популярную точку зрения «жертва сама виновата». В особенности если принять во внимание сентенции некоторых известных психологов о том, что «нет никакой реальности, есть только наше восприятие». Это не только неверное утверждение, но и чрезвычайно опасно. Расизм – реальность, домашнее насилие – реальность, гомофобия – реальность. Экономика развода – реальность. Когда мы говорим людям, что их ситуация – только «результат восприятия» и они могут ее изменить, мы стыдим их, унижаем, а в случае домашнего насилия – оставляем в ситуации, опасной для жизни. Чем обесценивать переживания, называя их «восприятием ситуации», лучше спросить: «Чем я могу помочь?» или: «Как я могу тебя поддержать?»
Верно, конечно, что мы все видим вещи по-разному, но в мире есть и реальность, и ее восприятие. Попробуйте заплатить за ипотеку бумажкой, которую вы считаете банкнотой, или возьмите в магазине бесплатно сумку и объясните полиции: «Эта сумка подходит к моим туфлям, и я считаю, что она моя».

Развенчание тайн

Последний плюс практики критической осознанности – развенчание тайн. Если мы хотим что-то развенчать, мы просто разбираем эту вещь на части и вытаскиваем «тайну» наружу. Сколько раз мы при виде чего-то интересного, необычного умирали от любопытства, но стыдились спросить, что это, сколько стоит или как работает. Когда мы начинаем задавать вопросы, связанные с критической осознанностью, мы часто обнаруживаем, что ответы держатся в тайне не случайно.
Когда отдельные люди, группы или институции хотят повысить свой статус или закрыть доступ для непосвященных, они окутывают себя, свои идеи и продукты завесой тайны. Приведу пример из своей жизни: таинственный процесс получения степени. Каждый семестр, без исключений, ко мне приходят студентки и робко говорят: «Мне бы хотелось написать диссертацию, но я не знаю, смогу ли я, и, если вы не очень заняты, пожалуйста, не могли бы вы рассказать мне, как это делается?»
Обожаю, когда мне задают этот вопрос. Для меня важная часть критической осознанности – не просто срывать завесы тайн для себя, но и выставлять тайны на всеобщее обозрение. Я твердо верю, что, если у нас есть «волшебные умения», если мы знаем, как работает что-то «священное», – мы обязаны поделиться своим знанием. Ведь знание – сила, а сила, когда ею делишься, не уменьшается, а только растет. Моя степень не потеряет силу, если я помогу другим девушкам понять, как стать аспирантками. Мне нравится снимать покров таинственности с этого процесса.
Противоположность развенчанию тайн – их углубление. Это когда мы защищаем тайну, не выдаем ее, чтобы почувствовать себя более значимыми. Полагаю, что если мы испытываем стыд в этой области, то больше подвержены углублению тайны. Но когда мы углубляем тайну, мы сплетаем паутину, в которой запутываются не только другие женщины, но и мы сами. Вот два возможных ответа на вопрос, который задают мне девушки, желающие стать аспирантками.

• «Замечательно, мне приятно, что вы спросили об этом. Я, когда поступала в аспирантуру, очень волновалась, но нашлись добрые люди и дали мне несколько хороших советов. А теперь я поделюсь ими с вами».
• «Мы можем поговорить о том, как соотносится данная программа и ваши интересы, поскольку перед поступлением крайне важно выработать достойную исследовательскую программу. Вы должны убедиться с методологических позиций, что ваш исследовательский план совместим с исследовательским планом колледжа в целом и тех студентов, с которыми вы будете проводить тренинги».

Это два реальных ответа, которые я сама получила, когда просила помочь мне понять, как поступить в аспирантуру. После второго ответа только знание о своей уязвимости спасло меня от погружения в стыд и робость. Обращаясь с вопросом, я знала, что рискую. Если меня воспринимали как недостаточно умную, во мне включалась «кнопка» стыда.
Участницы исследования часто обсуждали важную связь между пониманием своих факторов стыда, развенчанием тайн и их углублением. Когда мы чего-то не понимаем, и это непонимание заставляет нас стыдиться, мы часто так боимся, что даже не спрашиваем объяснений. Я назвала этот феномен «фактором эдамаме».

Фактор эдамаме: не просто бобы

Эдамаме – это бобы на ветках. Зеленые соевые бобы, которые входят в состав множества блюд. Их можно есть и в качестве закуски.
Пару лет назад мы со Стивом оказались на обеде в доме наших знакомых. Знакомые были новые, «друзья нашей мечты», и мне хотелось произвести на них хорошее впечатление. Когда мы пришли, нам

предложили закуску – бобы в большой серебряной миске. Я никогда не видела таких бобов и подумала, что их надо вылущить и приготовить на обед, так что, когда я услышала, что это закуска, то вид у меня был очень удивленный.
Я спросила: «А правда, что это такое?» Никогда не забуду выражения их лиц. Они просто выпали в осадок.
«Что значит – “что это такое”?»
Меня тут же захлестнула горячая волна стыда. Я извиняющимся голосом пролепетала: «Это ведь бобы, ведь так?»
«Конечно, – ответила хозяйка. – Это эдамаме. Только не говорите, что никогда не ели эдамаме. Ну хоть суши-то вы едите?»
Потом, как будто моя невежественность сразила ее наповал, она начала оповещать других гостей: «Они никогда не ели эдамаме, представляете?» Мне отчаянно захотелось повернуться и уйти домой. Меня переполнял стыд.
Пару недель спустя я работала у себя в кабинете и ела бобы (в конце концов я полюбила эти самые эдамаме). Тут в дверь постучалась студентка и попросилась войти и поговорить со мной о ее работе. Не знаю, каким образом студентка запустила во мне этот механизм. Наверное, она напомнила мне меня саму, когда мне было лет двадцать семь, – умную, но иногда болезненно беззащитную и чересчур старательную.
Она посмотрела на мои бобы и спросила: «Что это?» В долю секунды я вновь пережила ту ситуацию в гостях, и мне захотелось переложить часть стыда на плечи девушки. «Это эдамаме. Вы что, их никогда не ели?» – ответила я. Студентка смутилась. «Нет, кажется. Вкусные?» И тут я, на манер Джоан Кроуфорд, проговорила: «Поверить не могу, что вы их не пробовали. Это вкуснейшая еда. Безумно вкусно».
Когда студентка вышла из моего кабинета, я находилась в оцепенении. Невероятно. Почему я так поступила? Какое мне дело? Я не гурман. Я не торгую бобами. Несколько дней я думала об этом, и наконец меня осенило. Я стыдилась не потому, что никогда не пробовала эдамаме. И не потому я свалила свой стыд на студентку, что мне было важно чувствовать себя умнее ее. Нет, я стыдилась потому, что для меня незнание японской еды было вопросом культуры и принадлежности к определенному классу. Люди на той вечеринке были настоящими гурманами. Путешествуют по свету, знают все об искусстве и винах. У них двухлетний ребенок ест такое, что мне и не выговорить.
Чем больше я об этом думала, тем лучше понимала, что классовый вопрос для меня – фактор стыда. Людям иногда трудно это понять, потому что я профессор в университете, а мой муж – педиатр. Коллеги часто подразумевают, что мы с ними одинакового происхождения, но это не всегда так. Когда мне было двадцать с чем-то, я не ела суши и не училась в Гарварде, чтобы, продолжая семейную традицию, стать профессором. Нет, я работала в телефонной компании и состояла в том же местном сообществе, что и мои родители в нашем возрасте. Родители старались приобщать нас к разным культурам, книгам, музыке, еде, но, конечно, нам было далеко до уровня «друзей нашей мечты».
Через несколько месяцев после эпизода со студенткой в Хьюстон приехала погостить моя подруга Дон. В том, что касается развенчания тайн, Дон – моя постоянная спутница. Я могу спросить у нее все что угодно и поделиться чем угодно; мы выросли вместе и добились примерно одинаковых позиций в обществе. Я начала готовить обед и произнесла: «Приготовлю-ка я эдамаме. Ты когда-нибудь их пробовала?» Дон посмотрела на меня: «Нет, но слово слышала. А что это такое?» Я улыбнулась. «Так японцы называют соевые бобы. Их надо сварить, посолить, вылущить и съесть. Очень вкусные, я их впервые попробовала месяца три назад».
Развенчание тайны – это ваш выбор. Если вы что-то знаете и имеете возможность раскрыть эту тайну или же закопать ее еще глубже, вы имеете шанс повысить вашу стыдоустойчивость. Выбирая «закапывание» тайны, мы должны спросить себя: почему нам так приятно хранить ее при себе?
Я часто упоминала эту историю в разговорах и на семинарах и получила огромное количество отзывов. Некоторые касаются самой концепции развенчания тайн, но, как ни странно, мне написали множество

писем конкретно об эдамаме. Вот что мне написала одна девушка: «Я никогда не пробовала эдамаме, видела в меню, но не заказывала, потому что не знала, как это слово произносится. Прочитав вашу историю, я засмеялась и попросила хорошую подругу, которая уж точно меня не осудит, заказать эдамаме в суши-баре и показать мне, как их есть. Я полюбила это блюдо и каждый раз, когда его ем, думаю о вас. Я – из очень бедной семьи мексиканских иммигрантов. Ваша история и про меня тоже».

Развенчание авторитетов

В ходе интервью многие женщины вспоминали о стыде в связи с преподавателями, докторами и различными специалистами. Меня как преподавателя совсем не удивило то, что стыд оказался школьной проблемой. Я считаю стыд одним из сильнейших препятствий к обучению. К сожалению, общественное мнение настаивает на том, чтобы мы казались обученными , и это становится важнее, чем собственно учение . Мы тратим время и силы на то, чтобы принять вид знающего человека, и поэтому вряд ли осмелимся задать вопрос или рискнем признаться, что чего-то не понимаем. А ведь чтобы учиться, надо и рисковать, и быть смелым. Но что меня поразило, так это стыд по поводу авторитетов как таковых. Женщины признавались, что стыд не дает им вернуться в школу и закончить среднее образование; сходить к стоматологу или другому врачу; записаться на психотерапию; поговорить со священником. В этом разделе я поделюсь своими наблюдениями за авторитетами и поговорю о том, как часто мы теряем силы при одном только взгляде на чью-то должность или звание на визитке или табличке, вывешенной на дверях кабинета.
Люди «авторитетных» профессий имеют три отличительных преимущества перед теми, кто к ним приходит: 1) им позволено «не знать»; 2) им позволено «не говорить» и 3) их объективность не оспаривается. Большинство людей, когда им задают вопрос или требуют мгновенно выдать какую-то информацию, сильно напрягаются в поисках ответа, желательно быстрого и правильного. Если мы не можем ответить или даем неверный ответ, мы виним себя. Другое дело – люди «авторитетных» профессий: они априори наделены правом не знать или не отвечать. Звание врача или профессора – отличная палочка-выручалочка. Например, когда я училась на бакалавра, неверный ответ или отсутствие ответа свидетельствовали о недостатке моих знаний. Обычно в таких случаях я испытывала смущение, но иногда и стыд. Когда я стала учиться на магистра, я уже могла ответить на вопрос «не знаю». Это был не лучший ответ, но, как правило, его ценили за честность. В аспирантуре, если мне задавали вопрос, на который я не знала ответа, задававший приходил к выводу, что либо вопрос неудачный, либо я слишком занятая и умная, чтобы думать о такой ерунде. Привилегия звания – позволение ничего не знать. Тем, кто не защищен табличкой на двери, сертификатом, титулом, буквами «к. н.» или «д. н.» на визитке, эта привилегия выпадает редко.
Второе преимущество – то, что я называю политикой «спрашивания и неотвечания». Во всех авторитетных профессиях формально или неформально поощряется уклончивость. Врачи, психотерапевты, преподаватели, социальные работники, священники и прочие подобные специалисты – обучены выпытывать информацию у людей помимо их воли и при этом сами говорить о себе как можно меньше. Существует негласное правило: чем выше статус и звание, тем больше тебе позволено знать о других и тем меньше положено раскрывать себя.
Подумайте об этом. Ваш доктор может знать все о вашей сексуальной жизни, весе и опорожнении кишечника. Но вы не можете спросить у нее, замужем ли она и есть ли у нее дети. Многие специалисты, если им задать такой вопрос, строго возразят: «Мы здесь не обсуждаем мои личные дела» или «Это бестактный вопрос».
Вот четыре примера.

• Когда я забеременела, я не обращалась к доктору до шести месяцев, не вставала на учет и не наблюдалась. Я выжидала, чтобы наступило такое время, когда уже никто не мог бы запретить мне вынашивать ребенка. Я очень боялась, что врач скажет мне: «Вы слишком толстая, беременность вам

противопоказана». Меня это так пугало и мне было так стыдно, что я не шла и не шла к врачу. Даже не верится, но я рисковала собой и ребенком, потому что очень стыдилась своего веса. Ненавижу докторов.

• Моя дочка умерла от рака в шесть лет. Священник сказал, что горевать – это проявлять эгоизм, потому что ей хорошо, она у Бога. Этот священник очень умный и образованный человек. Но он сказал жестокую вещь. Из-за этого я возненавидела его, возненавидела церковь, возненавидела Бога. Я до сих пор ненавижу священника. Не хожу в церковь. И разбираюсь со своим отношением к Богу. Как это возможно – стыдить человека за то, что он горюет о смерти ребенка?! Никакая ряса, никакой сан не дают такого права. Вы можете себе представить, сколько лет мне потребовалось, чтобы преодолеть стыд и начать горевать? Теперь мне это позволено. И в каком-то смысле я буду горевать всегда. Священник воспользовался своим положением и сказал ужасную, кошмарно несправедливую вещь.

• Когда у моего сына впервые обнаружили отит, педиатр сказал: «Ну, что делать будем? Вам придется выбирать – карьера или слух ребенка». Только доктор может чувствовать себя вправе такое ляпнуть. Я спросила его, ходят ли его дети в садик. Он ответил: «Мои дети не пришли в поликлинику с отитом». Возмущает то, что они себя ставят выше других и при этом ты полностью от них зависишь.

• Когда я решила все-таки закончить школу, мне было пятьдесят восемь. Я не умела отправлять имейл и пользоваться компьютером. Когда я последний раз была в школе, кассета казалась революционным изобретением. Я догадывалась, что будет страшно, но когда я нахожусь в классе, то превращаюсь в полную идиотку. Когда я хочу задать вопрос или как-то высказаться, я просто вся трясусь. Не из-за других учеников, а из-за молодых преподавателей. Они меня крайне напрягают. Некоторые даже моложе моих детей. Так противно чувствовать себя дурой перед ними.

Третье преимущество «авторитетов» – их презумпция объективности. Большинство подобных профессионалов действительно проходили разного рода тренинги на объективность, но достижима ли она в самом деле – спорный вопрос, который постоянно обсуждается. Некоторых учат, что объективность возможна, их обучают, чтобы они, работая с клиентами или пациентами, могли заменять свои личные «линзы» профессиональными. Других, например меня, вразумляют, что чистая объективность недостижима и что никто не может полностью отбросить свою собственную точку зрения. Вместо этого мы стараемся познать наши пристрастия и помнить о личном опыте, чтобы иметь возможность оценить его влияние на отношения с клиентами. Мы считаем, что это самый этичный способ работы с людьми.

По моему опыту, наиболее серьезная угроза объективности состоит именно в том, чтобы верить в существование «чистой объективности», «непредвзятости», «беспристрастия». Я больше доверяю тем, кто ставит объективность под сомнение, тем, кто верит, что люди, ценности и переживания влияют на наши исследования и практику.

Когда мы говорим с докторами, терапевтами и другими «авторитетными» специалистами, мы не можем слепо верить, что они объективны. У нас нет права проникать в их личную жизнь, но есть право знать их профессиональные и этические ценности, их мотивацию к работе с нами. Это в особенности верно для специалистов, предлагающих советы и руководство.

Я хочу, чтобы мой педиатр поддерживал работающих мам. Хочу, чтобы мой гинеколог разделял мои убеждения по поводу беременности и родов. Хочу, чтобы мой финансовый консультант понимал мои ценности и этику. И конечно, я хочу, чтобы мой психотерапевт разделял мое глубинное понимание того, как меняются люди.

Учитывая власть авторитетов, легко понять, почему общение с ними часто вызывает стыд. Чтобы выстроить связь и сохранить силу в таких ситуациях, мы должны использовать нашу критическую осознанность. Нам следует определить, кто извлекает выгоду из нашего страха и стыда, и понять, как мы можем найти поддержку. Чтобы добиться этой цели, мы должны отбрасывать сомнения и обращаться за советами к друзьям. Мы также обязаны принять свое абсолютное право расспрашивать «авторитетных» специалистов о том, как они практикуют, перед тем как доверить им личную

информацию.
В следующей главе мы поговорим о действенности обращения за помощью. Четыре элемента стыдоустойчивости не всегда появляются в заданном мной порядке, и я обнаружила, что если мы поняли, что вызывает в нас стыд, и достигли некоего уровня критической осознанности, то обращаться за помощью становится не так страшно. Это важно, потому что, как видно из следующей главы, обращение к другим – самый мощный элемент устойчивости к стыду.

Глава 5
Третий элемент: обращение к другим

Я начну главу с трех писем, полученных от женщин, которые применяют в жизни концепции этой книги. Вот что пишет о своих переживаниях Летиция.

Однажды я говорила с мамой по телефону про одного человека, который за мной ухаживал, но не был мне интересен. Маме он все еще нравился, и она решила объяснить почему: «Он любит тебя, несмотря на то что ты не худенькая. Ему не важно, что ты толстая, для него ты все равно хорошенькая». У меня на этом конце провода челюсть отпала. Несколько лет назад я лечилась по поводу расстройства питания. Ходила одновременно к четырем врачам. Мама это прекрасно знает.
Первая мысль, которая пронеслась у меня в голове: «Пару лет назад я бы от такого пришла в отчаяние». В те времена я бы повесила трубку и зарыдала от стыда за свои размеры; я бы чувствовала, что никто никогда не сможет полюбить меня с таким телом и что я должна быть благодарна всякому, кто любит меня, несмотря на мои физические изъяны.
Но я уже читала о стыде и знала, что мама и вес – мои «кнопки». Поэтому я смогла посмотреть на ситуацию со стороны и не вспылить, как раньше, а расценить реплику моей мамы как неудачную попытку меня поддержать. Я все равно была задета, мне было неприятно ее негативное высказывание, но я уже понимала, в чем тут дело, и позвонила лучшей подруге, чтобы все обсудить и облегчить свое эмоциональное состояние. А еще этот случай помог мне лучше понять, откуда произрастают многие проблемы с моим телом.

А вот отрывок из второго письма, он гораздо длиннее. Это письмо о том, как человек сумел применить на практике приемы выработки устойчивости стыду.

Доктор Браун.
Ваша работа повлияла на меня в двух областях. Во-первых, я научилась выявлять, что именно я чувствую, когда стыжусь, а во-вторых, я научилась влиять на стыд, высказываясь вслух. Я поняла, что стыд глубоко укоренился во мне, у меня были все его «симптомы», о которых вы говорите, но я никогда не связывала их со стыдом. Допустим, у человека есть множество странных разрозненных симптомов, но он не знает, к чему они относятся. А если ты не знаешь свою болезнь, то и вылечить ее не можешь. Когда случались неприятности, у меня вспыхивало лицо, сжималось что-то в животе и хотелось спрятаться. Но ситуации были очень разные, и, хотя реакция оставалась одинаковой, я не могла выявить это конкретное чувство. Потому и справиться с ним не удавалось. Вдобавок я пыталась преодолеть это чувство своими старыми способами: старалась забыть произошедшее, не предпринимала попыток выяснить, что со мной происходит и как можно справиться с этим более действенно.
Честно говоря, будучи очень далека от самого понятия стыда, что вообще не была уверена, что когда-либо его испытывала. «Стыд» почему-то относился только к другим людям. Только читая вашу работу, я смогла увидеть, насколько глубоко стыд проник в мою жизнь и как мало я преуспела в том, чтобы выявлять его и бороться с ним.

Моя любимая часть теории стыдоустойчивости – «говорить о стыде вслух». Для меня это значит признать стыд и потом справляться с ним подходящими способами. Теперь я могу с большим успехом распознавать ситуации, в которых я испытываю стыд. Обычно он сопровождается сильной реакцией организма: лицо вспыхивает, желудок сжимается, я снова и снова проигрываю в голове случившееся и при этом активно стараюсь навеки все забыть. Эта стратегия работает плохо, и спустя годы, вспоминая случай, вызвавший стыд, я снова буду ежиться и вспыхивать. Но теперь я могу без труда назвать эту реакцию стыдом.

Так что теперь у нее есть имя, а у меня – действенный способ, который я умею применять, чтобы справиться со стыдом. Самое разумное – найти того, кто поддержит и кому я смогу рассказать постыдную историю, вместо того чтобы хранить ее внутри себя. Мне нравится метафора с чашками Петри: если я держу свой стыд в тишине и темноте, он неимоверно разрастается. А если выставить его на дневной свет, он теряет свою силу и тает. Теперь я могу не съеживаться, а даже посмеяться над некоторыми своими переживаниями. Иногда мне прямо не терпится рассказать свою постыдную историю другим; иногда же я делюсь ею куда менее охотно.

Вот пример. Как-то раз рядом с моим новым домом оказалось несколько моих давних соседок. Мне всегда было не по себе рядом с этими людьми из моих прежних мест; эти женщины прекрасно одеты, и дома у них все очень красиво. Я обходилась с ними дружелюбно, но всегда чувствовала себя немного белой вороной, потому что не уделяла столько внимания одежде и обстановке. В свою очередь, они ко мне относились свысока и снисходительно, «эта бедняжка Барбара» – так они говорили обо мне. В их присутствии я всегда чувствовала себя ничтожней и бедней.

И вот я переехала в новый дом, потратила кучу времени на то, чтобы его обставить, и очень гордилась тем, что мой вкус стал более изысканным. Я пригласила этих соседок вместе с другими старыми друзьями из прежних мест. Мне так хотелось понравиться и произвести впечатление, что я наготовила горы еды, мой немаленький обеденный стол гнулся под тяжестью тарелок со вкуснейшими сырами и десертами, кусками и ломтями разнообразных деликатесов. Но ко мне почти никто не пришел, кроме той самой группы женщин, которую я так хотела поразить. Они откликнулись на приглашение, дом им понравился, мы поболтали о том, кто как живет, а потом они подошли к столу и съели по нескольку кусочков какой-то еды (я забыла сказать, что они еще и очень стройные).

Когда они ушли, я почувствовала себя просто убитой. До этого момента я не понимала, насколько сильно я стремилась их поразить своим новым домом и взять реванш за свое бедное, по их мнению, прошлое. И вот вместо того, чтобы сгладить прежний стыд, я наворотила новый, приготовив гору еды, к которой почти никто не притронулся. Стыд был весом и зрим, он как будто сосредоточился в этой груде кусков и ломтей.

Я поняла, что выглядела по-дурацки: я так старалась произвести впечатление на этих дам и снова провалилась. Раньше я попыталась бы скрыть стыд и для этого, например, выбросила бы всю еду. Но теперь я кое-что умела. Я позвонила подруге, которой могла доверять, и поделилась своей печалью. Я рассказала ей по телефону всю историю и поплакала. На следующий день она пришла, и мы вместе съели оставшиеся яства на обед.

После серьезного разговора о своем «позоре» я даже смогла посмеяться над своими попытками добиться одобрения, я пошутила по поводу еды, и мне стало легче. Теперь, когда все это было на виду, я смогла лучше понять, что искала одобрения не там, не у тех людей. Я смогла избавиться от стыда. Сегодня, вспоминая о своих переживаниях, я улыбаюсь, а не ежусь. Я вспоминаю, как мы с подругой сидели за столом и доедали остатки, а не об испорченном вечере. Я действительно изменилась. В прежние времена я оставила бы себе стыд, а не еду.

Мой муж имел возможность прослушать сокращенную версию вашего рассказа о стыде, и ему это тоже было очень полезно. Мы вместе обсуждаем «постыдные» ситуации, и это улучшает отношения в нашей паре.

Еще я думаю, что изучение стыда развило во мне эмпатию. Я всегда гордилась тем, что умею выслушивать людей без осуждения. Но теперь, когда я знаю о стыде, я могу делать это еще лучше. Я

поняла, какая это ответственность – когда кто-то делится со мной стыдной историей, и я понимаю, какой урон могу нанести, если буду осуждать и не проявлю эмпатии.
Поэтому теперь я более сознательно стараюсь успокоить человека и дать ему понять, что мы все иногда тонем в этом омуте, который называется стыд. Сейчас я стою на берегу и бросаю тебе спасательный круг, а в другой раз я попаду в омут, и мне самой будет нужна помощь. Я теперь куда лучше понимаю, что, когда дистанцируешься от других и говоришь «мы» и «они», это разделяет людей и вселяет мнимое ощущение превосходства. В общем, я теперь лучше осознаю свой и чужой стыд и очень стараюсь, чтобы в нашей жизни было больше сочувствия.

Третье письмо пришло от психотерапевта, который использует мои наработки со своими клиентами и в личной жизни.

Дорогая Брене!
Я работаю с жертвами домашнего и сексуального насилия, и стыд всегда был непростой частью процесса. Ваша работа стала для меня полезнейшим инструментом. Я применяю ваши упражнения с группами и индивидуальными клиентами. Полагаю, самая полезная роль вашей книги для меня в том, что я теперь могу чаще распознавать стыд и его влияние на моих клиентов. У меня есть средства для того, чтобы помочь им выявить свои уязвимые места, использовать критическую осознанность и задействовать их способность говорить о стыдном вслух. Это просто волшебство какое-то. Умение растворить стыд и двигаться дальше – важная часть процесса излечения.
Я использовала вашу работу и в личной жизни. Я говорю о стыдном с подругами. Многие из них читали вашу книгу. Очень помогает сам факт того, что можешь рассказать о стыде. Я чувствовала затор в некоторых сферах собственной жизни, и, когда я стала справляться со стыдом, мне это помогло. Я сама пережила насилие и говорила с подругами о стыде, связанном с этим моментом своей биографии. Но эта книга помогла мне распознать и другие области стыда в моей жизни. Бытовые, повседневные области, на которых я не фиксировала свое внимание. Способность говорить о стыде, связанном с телом (чувствую себя слишком толстой) или с работой (недостаточно хорошо справляюсь), – полезная штука. Вначале потребовалось немало храбрости, чтобы вообще затронуть вопрос о чувстве стыда. Мне никогда не хочется говорить о нем, но всякий раз, когда я решаюсь это сделать, я испытываю огромное облегчение. Чем больше я говорю, тем легче становится. И обычно стыд совсем проходит. Без вашей работы я бы, наверное, не осмелилась говорить о своем стыде.

Когда я читаю эти письма, первое, что приходит в голову: не я изобрела стратегии, описанные в книге. Очень важно понимать: идеи, изложенные в книге, помогают женщинам, но они принадлежат не мне одной. Я выслушала сотни женщин, рассказывавших свои истории и объяснявших, каким образом они справляются со стыдом. Я изучила их опыт, проанализировала его и сформулировала основные положения. Чтобы лучше разобраться в вопросе, я прочитала работы множества различных клиницистов и исследователей. Их мысли, процитированные мной в книге (на которые я ссылаюсь в примечаниях), сделали возможным написание моей работы. Письма, приведенные здесь, только подтверждают то, чему я научилась в курсе культуры отношений: мы можем излечиться только во взаимоотношениях с другими. Теория культуры отношений возникла в Стоун-центре колледжа Уэллсли, в ходе работы целого коллектива авторов. В книге «Целительная связь» («The Healing Connection: How Women Form Relationships in Therapy and in Life») Джин Бейкер Миллер и Ирен Стайвер пишут: «Если внимательно посмотреть на жизнь женщины, не пытаясь втиснуть наши наблюдения в существующие рамки, мы обнаружим, что главная черта, вокруг которой организуется развитие женщины, – это внутреннее ощущение связи с другими людьми. Слушая рассказы женщин о своей жизни и серьезно анализируя их, мы нашли, что, в противоположность доминирующим сейчас моделям развития, которые предполагают обособление, самоощущение женщины и ее чувство собственного достоинства чаще всего коренятся в способности создавать и поддерживать

отношения».
Потребность в связи и стремление использовать стратегии стыдоустойчивости – наши внутренние свойства. И, как подчеркивает в своем письме Барбара, иногда мы утопаем в омуте стыда и нас нужно спасать, а иногда мы сами можем бросить утопающему спасательный круг.
Есть, конечно, реальные различия, которые нас всячески разъединяют, но в конце концов мы скорее похожи, чем различны. Нам всем нужно чувствовать, что нас принимают, ценят и одобряют. Когда нас отвергают, недооценивают и считают недостойными, нам стыдно. Можно написать письмо, не важно, длинное или короткое, и прислать его по электронной почте. Пишут молодые девушки и опытные специалисты. Суть их сообщений одна: им важно почувствовать, что переживания, которые заставляют их чувствовать себя одинокими, на самом деле свойственны всем.
Не важно, кто мы, как мы воспитаны и во что верим, все мы ведем тайную, молчаливую борьбу с предубеждениями: «я недостаточно хорошая», «недостаточно имею» и «не вполне принадлежу». Когда мы находим в себе храбрость, чтобы поделиться нашими переживаниями, и сочувствие, чтобы выслушать переживания других, мы вытаскиваем стыд наружу и прерываем молчание. Вот три женщины, которые смогли превратить переживание стыда в налаживание связи.

• Я забеременела в шестнадцать. У меня всегда были нерегулярные месячные, поэтому я не знала о беременности до трех месяцев. Сказала только своей сестре, даже парню не сообщила. Через неделю после того, как я поняла, что беременна, у меня случился выкидыш. Это было очень страшно. Моя сестра отвезла меня к доктору. По дороге домой сестра сказала, что выкидыш в моем случае – лучший выход из положения. Это случилось двадцать пять лет назад, и с тех пор я каждый год отмечаю день, который мог бы быть днем рождения моего ребенка. Я знала, что мне нельзя горевать об этом, потому что никто не знал, что я была беременна. Я стыдилась не только того, что «залетела», но и того, что нельзя было горевать. Теперь, когда я вижу, что кто-то стыдится своего горя, я говорю ему, как важно кому-то рассказать об этом и выговориться. Я говорю это дочерям, друзьям, племянницам – всем, если вижу, что человек боится горевать. Каждый имеет право на печаль и горе.
• Жена моего отца младше меня, а новый мамин парень был женат шесть раз. Вот такая у меня смешная семья. Считается, что нам все это нравится и что «это по идее нормально», потому что у всех семей свои тараканы. Но это верно только в том случае, если другие люди вокруг тебя тоже спокойно рассказывают о своих семейных тараканах. А если вокруг тебя люди, которые притворяются, что их семьи воплощенное совершенство, то все получается не так уж и радужно. А если честно, то это очень стыдно, потому что по твоей безумной семейке судят и тебя. Чтобы избежать дискуссии, начинаешь говорить о чем-нибудь еще. Когда при мне кто-нибудь признается в каких-то семейных «тараканах», а кто-то другой начинает его осуждать и говорить всякие гадости, я вмешиваюсь и рассказываю про свою семью. Если бы мы все говорили правду, никто не думал бы, что только у него семейство чокнутое. Я стараюсь помочь людям в такой ситуации, потому что знаю, что это такое. Ты как будто застываешь в своем одиночестве.
• Я думаю, что не знать правды о чем-то – это очень стыдно. Особенно когда ты растешь и думаешь о чем-то совсем не так, как есть на самом деле, или же получаешь неверную информацию. Когда я росла, я думала, что от тампона можно забеременеть и что если мастурбировать, то станешь порнозвездой. Я даже не помню, откуда эта чушь взялась в моей голове, но я целый год не пользовалась тампонами. Когда подруги меня спрашивали, почему я подкладываю прокладки, я им ничего не могла сказать, потому что не была уверена, что про беременность – это правда. И родителей я не могла спросить. Наконец я увидела тампон в сумочке у нашей няни и задала ей этот вопрос. Она только рассмеялась и рассказала мне все о месячных, сексе и парнях. Родители и не подозревают, насколько неверные сведения могут портить жизнь их детям. Когда ребята спрашивают меня о чем-то или даже утверждают что-то неправильное, я рассказываю им все, что они хотят знать. Вспоминаю себя и стараюсь избавить их мучений.

Если мы не будем протягивать руку другим, мы оставим их наедине с их стыдом, который любит тайну и молчание и только растет от них. С помощью стыда мы не можем заставить людей меняться, мы ничего не выиграем от их стыда. А вот разделенная эмпатия – другое дело. Ведь мы тянемся к людям не для того, чтобы их «исправить» или «спасти». Мы хотим им помочь, усилив их – и свою – сеть связей.
Это повышает нашу устойчивость к стыду, потому что мы:

• рассказываем нашу историю;
• инициируем изменение.

Если же мы не пытаемся войти в контакт с человеком, мы подпитываем наш собственный стыд и создаем изоляцию, потому что мы:

• отделяемся;
• разобщаем.

Одно из преимуществ того, что мы делимся своей историей, – переживание «смеха узнавания». Я определяю «смех узнавания» как такой смех, который возникает в результате осознания универсальности наших разделенных переживаний, как положительных, так и отрицательных. Он воплощает облегчение и ту связь, которая возникает между нами, когда мы понимаем, как важно поделиться своим стыдом. Надеюсь, если вы смеялись, когда читали историю про печенье, вы смеялись вместе со мной, а не надо мной. Это и есть понимающий смех.
«Смех узнавания» – это не такой смех, который использует юмор в качестве самоосуждения или для того, чтобы отвлечься от неприятных моментов. Это не болезненный смех, за которым мы порой прячемся. «Смех узнавания» вскрывает абсурдность ожиданий, сплетающих паутину стыда, и показывает нам иронию того, что мы верим в свое одиночество, попадая в эту западню. Когда я думаю о «смехе узнавания», то вспоминаю большую работу, проделанную Эрмой Бомбек, и ядовитый юмор Cathy, комиксов Кэти Гайсвайт. Их творчество, посвященное материнству и жизни без мужа, говорит о наших уязвимых местах, заставляя нас смеяться и чувствовать себя нормальными людьми. Есть нечто трогательное, возвышенное и очень важное в том, чтобы делиться «смехом узнавания» с людьми, которые понимают наши трудности. Мое любимое определение смеха дала замечательная писательница Энн Ламотт. Она однажды сказала, что смех – это «святость, которая искрится и фонтанирует» [29].
В течение последних нескольких лет у меня была возможность поработать над этим проектом с несколькими прекрасными студентами-выпускниками. Мы проводили часы за чтением и анализом интервью и обсуждением стыда. Вспоминаю момент, когда наша исследовательская группа принялась за концепцию «смеха узнавания». Мы интуитивно понимали, что смех над разделенным стыдным опытом играл важную роль в наших встречах, и все же удивились тому, сколько участниц исследования говорило об этом. В итоге мы поняли, что универсальный язык смеха дал нам всем возможность говорить о стыде; ведь словам и описаниям стыд сопротивляется. Вот что пишет Марки Макмиллан, один из наших исследователей: «Смех – свидетельство того, что удушающая петля стыда ослабла. “Смех узнавания” – это когда мы понимаем, что наш стыд трансформировался. Как и эмпатия, смех раздевает стыд до костей, отбирает у него силу и вытаскивает наружу».
Когда мы помогаем другим и рассказываем о себе, мы взращиваем нашу силу и укрепляем возможность что-то изменить. Для большинства из нас возможность обратиться к другим становится причиной серьезных личностных изменений, а некоторых вдохновляет и на то, чтобы участвовать в изменении общества.

Создание изменений

Вначале трудно или даже невозможно бывает поверить, что мы на самом деле можем изменить нашу жизнь. Но это один из решающих шагов на пути выработки стыдоустойчивости. Когда мы говорим о личностных и общественных изменениях, важно отметить, что не все мы собираемся участвовать в политических акциях, пропагандировать или даже направлять на верный путь свое окружение. Часто мы можем способствовать изменению общества тем, как мы сами взаимодействуем с людьми или меняем свои отношения. В других случаях нам предоставляется возможность помочь друзьям и близким повысить критическую осознанность.
Нам нужно найти такой способ изменяться, который бы вдохновлял нас и заряжал энергией. Иногда наши действия сильно зависят от того, каких областей касается дело. Есть проблемы, которые заставляют меня участвовать в коллективных действиях. В других областях самый значительный мой вклад – изменение себя. Способы создания изменений могут быть разными.
Я люблю перечислять «шесть П»: Пересмотри привычки. Пиши письма. Проголосуй. Поучаствуй. Покупай. Протестуй.
Стараемся ли мы изменить порядок вещей в школе, где учится наш ребенок, боремся ли за то, чтобы из местного магазина убрали вредные журналы, пытаемся ли получить лучшие условия декретного отпуска на работе, стремимся ли переделать государственную политику – везде работают «шесть П».
Пересмотри привычки. Даже те изменения, которые касаются только нас, могут вызвать волну перемен в жизни нашей семьи, друзей и сотрудников. Например, Джиллиан начала следить за тем, что смотрят по телевизору ее дети, и отказалась от подписки на отдельные журналы мод. Сондра, которую муж заставлял молчать своими замечаниями, снова спорит с деверем о политике и религии. Она, как и ее родители, говорит своим дочерям, что жить надо «дерзко и шумно», но вдобавок учит их тому, как эффективно справиться со стыдом, который появляется, когда нас пытаются заткнуть. Изменения могут принимать разные формы; в сущности, это и есть самая настоящая политика – когда мы вырываемся из паутины общественных ожиданий, живем своей жизнью на полную катушку и помогаем другим жить так же. Повседневная храбрость, сочувствие и выстраивание связей, для того чтобы побороть стыд, – это и есть политическая деятельность.
Пиши письма. Обычно главы организаций и представители законодательной власти отвечают на письма и факсы. Моя подруга и сотрудник Энн Хиблиг лоббирует в парламенте интересы детей. Она говорит, что члены Конгресса поручают своим подчиненным расследовать проблему уже после двенадцатого письма. Я все время пишу письма. Если вы увидели оскорбительную рекламу, напишите в компанию, которая ее запустила. Национальная женская организация спонсирует День любви к своему телу. Они собирают у себя на сайте оскорбительную рекламу, провоцирующую стыд по поводу внешности, пропагандирующую курение среди молодежи и употребление спиртного. У них есть форма для заявления, которое можно распространять среди друзей и посылать компаниям. Заявление гласит:

Уважаемый директор по маркетингу, мы отказываемся голодать ради того, чтобы влезть в одежду, модную этим летом. Мы отвергаем вашу идею по поводу табака как диетического продукта и обвиняем индустрию диет в том, что она заставляет нас сомневаться в наших достоинствах. Мы не хотим, чтобы нас подтягивали, втискивали, уменьшали, сглаживали, выпрямляли и подправляли. Вам не удастся сформировать на моем теле идеальные глаза, нос, грудь, живот, бедра, ляжки и ягодицы. Вы не разрежете нас, как мясную тушку, ради своей прибыли. Мы – и так красивы!
Мы ЗНАЕМ, что сигареты вызывают зависимость и убивают.
Мы ЗНАЕМ, что изнурительные диеты лишают нас мышечной ткани и мыслительных способностей.
Мы ЗНАЕМ, что те «эталоны» женщин, которые вы навязываете нам через картинки в журналах, оскорбительны, вредны, опасны и непочтительны. Эта реклама – нападение на женщин и девочек. Они – вызов моему уму. Они – насилие над равенством полов.

Проголосуй. Выясните, что думают кандидаты о вещах, которые влияют на вашу жизнь, и проголосуйте.
Поучаствуй. Узнайте об организациях, которые занимаются интересующими вас вопросами. Присоединитесь к их деятельности. Большинство организаций организует подписку на свою рассылку по электронной почте или факсу. Они помогают высказаться, присылая готовые формы писем для заполнения; вы просто вводите код и посылаете их прямо со своего компьютера. Две минуты – и вы можете быть уверены, что письмо достигнет адресата.
Покупай. Доллар – могучее оружие. Перестаньте делать покупки у людей, которые не разделяют ваших ценностей. Маркетинговые исследования показывают, что в 85 % случаев именно женщины принимают решения о покупке товаров для дома [30]. Вот пример. Два года назад мы с Эллен пошли в местный DVD-прокат взять пару дисков. Я читала анонсы на коробочках с дисками, и тут Эллен дернула меня за юбку и спросила: «Это принцессы?» Я посмотрела вниз и увидела совсем не детскую обложку с тремя девушками в мини-бикини. DVD назывался: «Срочно требуются, или Заморочки на окраине». Я выхватила диск у Эллен и внимательно осмотрела. Это был фильм «для взрослых».
Я тут же схватила Эллен, рванула к прилавку и потребовала вызвать менеджера. Через пару минут ко мне подошла девушка и представилась. «С каких пор вы это закупаете?» – спросила я. Она посмотрела на коробку и вздохнула. «С тех пор, как они увеличили нам рабочее время и урезали соцпакет». Оказалось, что их сеть видеопрокатов купил телекоммуникационный гигант. После поглощения им пришлось начать зарабатывать на порно. Она рассказала, что ее магазин получил только пятьдесят таких фильмов, а магазины в «бедных кварталах» – сотни.
По дороге домой я объяснила Эллен, почему я разозлилась и почему я считаю, что некоторые фильмы оскорбляют девочек и женщин. Она помогла мне разрезать на куски мою карточку постоянного клиента, и мы вместе с письмом отправили ее региональному представителю компании. Я нашла отличный онлайн-магазин, доставляющий DVD прямо на дом, – никаких комиссий за просрочку и никакого порно. Пусть наш прежний магазин продолжает в том же духе – мы с Эллен в этом больше не участвуем.
Протестуй. Протест – это не всегда миллионы людей на улицах столицы. Иногда это четыре-пять человек, которые отстаивают правду на собрании школьного комитета или в офисе. Каким бы ни был масштаб, если мы собираемся вместе, чтобы отстаивать свои права, наши действия можно назвать «протестом». Если нас останавливают, мы должны спросить: «Кому это выгодно?»
В книге «Танец близости» («The Dance of Intimacy») Харриет Лернер пишет: «Хотя связи не всегда очевидны, личностные изменения неразрывно связаны с общественными и политическими» [31]. Я верю, что так оно и есть. Обращение к другим людям помогает нам выявить общее и создает возможность для личных и общественных перемен.

Препятствия на пути обращения к другим

Обращаясь к другим, мы должны хорошо знать, какие препятствия могут оказаться на нашем пути. В оставшейся части этой главы мы рассмотрим две главные проблемы, которые часто мешают нам совершать храбрые поступки и выражать сочувствие. Самый удобный способ представить вам эти проблемы – рассказать историю Дженнифер и Тиффани. История отлично иллюстрирует эти препятствия и объясняет, почему их стоит попытаться преодолеть.
Когда я впервые брала телефонное интервью у Дженнифер, она и ее муж Дрю завершали курс MBA, а их сыну Тоби было три года. Наше интервью главным образом касалось того, как трудно Дженнифер высказываться вслух в их по преимуществу мужской группе и как стыдно ей отправлять ребенка в садик не только в будние дни, когда она работает, но и в выходные, когда она учится. Через несколько лет я встретилась с Дженнифер на своем семинаре по стыдоустойчивости. Она подошла ко мне в перерыве и выразила желание рассказать группе важную историю. Вот она.

Когда Дженнифер и Дрю закончили учиться и начали работать, они поселились в своем первом доме в районе, где всегда хотели жить. На той же улице, в доме напротив, жила женщина по имени Тиффани со своим мужем Энди. У них был сын того же возраста, что и Тоби, и совсем еще маленькая девочка. Сама Дженнифер в этот момент ждала следующего ребенка.
Мальчишки быстро подружились, а вот Дженнифер и Тиффани сближались медленно. Дженнифер: «Мы никогда не говорили ни о чем важном. В основном о детях. Я пару раз попробовала, но она не поддержала беседу. Мы жили рядом уже год, а я почти ничего о ней не знала, и она обо мне тоже… пока это все не началось».
Дженнифер объяснила, что ее младшая сестра Карли еще в подростковом возрасте пристрастилась к алкоголю. Их мать, сама бывший алкоголик, позвонила Дженнифер и рассказала, что Карли отправили на лечение в центр реабилитации и что дочь Карли, Эмма, поживет пока с бабушкой (то есть с матерью Дженнифер и Карли), пока Карли не выйдет. Она спросила у Дженнифер, смогут ли они с Дрю приехать на выходные в центр реабилитации. Конечно, ответила Дженнифер. Но она еще ни разу не оставляла ребенка с няней на ночь, и решила спросить Тиффани, можно ли Тоби переночевать у нее.
Вот как Дженнифер описывает эту сцену: «Я перешла улицу, постучалась в дверь и сделала глубокий вдох. Тиффани открыла, и я выпалила: “Моя сестра Карли оказалась в центре реабилитации, и мы с Дрю через пару недель поедем к ней на выходные. Можно Тоби побудет одну ночь у вас? Я бы попросила маму приехать, но она тоже будет у сестры”». По словам Дженнифер, Тиффани была шокирована. Она быстро ответила: «Разумеется, пусть переночует, нет проблем». Дженнифер выдохнула. Но тут Тиффани начала задавать вопросы. «Это какая сестра? Я думала, у тебя только одна сестра?» – «Да, это Карли, ты ее видела пару месяцев назад, она приезжала с дочкой. Она живет на севере штата, рядом с мамой», – ответила Дженнифер.
Тиффани смутилась: «Карли! Да ты что! Она же такая симпатичная, да? Это она с маленькой девочкой приезжала? В таких одинаковых платьях от Лилли Пулитцер?»
«Да, это она и есть». – Дженнифер чувствовала себя все более неудобно, а Тиффани будто прорвало. Дальше разговор развивался так.
Тиффани . По ней и не скажешь, что она может оказаться в таком месте. А что с ней?
Дженнифер . Пьет.
Тиффани . Да ты что! Она совершенно не похожа на алкоголичку! А куда ее муж смотрит?
Дженнифер . Она не замужем.
Тиффани . О боже! А что ваша мама об этом думает?
Дженнифер . О чем? Об алкоголизме или о том, что Карли – мать-одиночка?
Тиффани . Ну, я не знаю…
Дженнифер . Она любит Карли и Эмму. И она сама «в завязке».
Тиффани . Непростая у вас семейка.
Дженнифер . Непростая. Так что, Тоби может у вас переночевать?
Как вы понимаете, этот разговор не слишком улучшил отношения между Дженнифер и Тиффани. Нет, в конечном итоге они улучшились, но перед этим едва не испортились окончательно. Дело было так.
Спустя пару месяцев мальчики Дженнифер и Тиффани начали ходить в детский сад. Примерно на вторую неделю занятий на парковке у садика случилось пренеприятное происшествие. Дженнифер уже забрала ребенка и была на кухне. Тиффани постучалась в дверь. Дженнифер открыла, и Тиффани возбужденно пересказала все подробности случившегося. «Ты просто не поверишь. Видела полицейские машины и “скорую”?» Дженнифер испугалась. «Нет! А что произошло?» – «Одна из машин встала в очереди и ни с места. Народ давай сигналить. Какая-то мама вышла из машины и подошла к машине, которая застопорила движение. А там женщина просто лежит на руле! Эта мама завизжала, прибежали учителя. Думали, умерла, вызвали 911. Пока приехала “скорая” – выяснилось, что она жива, просто надралась в хлам! Ну, что скажешь?!»
Дженнифер едва смогла вымолвить: «Господи, ужас какой». На глаза навернулись слезы.
Тиффани прервала ее: «Да, ужас! И это в нашем саду! В нашем районе! Она могла сбить кого-нибудь.

Могла на наших детей наехать. Я сама там чуть не разревелась. Ты подумай, эта чокнутая в сад за ребенком в таком виде приехала».
Дженнифер онемела.
Тиффани продолжала, пользуясь ее молчанием: «Да уж, да уж. Кошмар. Я и сама расстроилась. Прямо рядом с нами, на соседней улице».
Дженнифер покачала головой и сказала: «Мне очень жалко ту маму. И ее детей. И ее семью. Не думаю, что мы с тобой расстроились по одному и тому же поводу, Тиффани».
Тиффани уже смотрела куда-то за дверь и не ответила на слова Дженнифер. Она отвлеклась на другую соседку, которая как раз подъезжала к своему дому, и сказала: «О, побегу расскажу Лине, увидимся позже».
Дженнифер обиделась и разозлилась. Рассказывая нам эту историю, она повторяла, что в тот момент не могла поверить, как она могла сойтись с таким поверхностным и глупым человеком. Тиффани ведь знала, что мать и сестра Дженнифер имеют проблемы с алкоголем, и не догадалась связать одно с другим. «Никогда не забуду, – сказала Дженнифер, – как она сказала: и это в нашем районе, на глазах у наших детей. Меня так и тянуло задать вопрос: а где это, по-твоему, должно происходить? На глазах у чьих детей?»
Их дружба еще немного подостыла, но это не помешало Тиффани спросить, не хочет ли Дженнифер вместе с ней заняться подготовкой зимнего карнавала в детском саду. Тиффани подбросила идею: это хорошая возможность познакомиться с мамочками из родительско-учительского комитета – особенно с Эмбер Дэниэлс. Дженнифер рассеянно согласилась. Она подумала, что это неплохой способ приглушить свою «совесть работающей мамаши».
У Эмбер Дэниэлс было трое детей-школьников: в пятом классе, в третьем и во втором. Она состояла президентом родительско-учительского комитета и, по словам Дженнифер, олицетворяла «совершенство во всем, других таких я не видела». Умная, красивая, добрая, по всем статьям первоклассная мама. Тиффани так ее обожествляла, что не осмеливалась даже заговорить с ней. У Эмбер было много друзей, в основном мамы тех детей, что постарше. Если Эмбер или кто-то из ее друзей здоровались с Тиффани, та лишь что-то мямлила в ответ. Дженнифер не испытывала такого уж благоговения, но «Эмбер и ее свита» ее немного пугали. На подготовке праздника Дженнифер и Тиффани отвечали за аукцион.
Однажды вечером, после встречи, на которой обсуждался предстоящий карнавал, Дженнифер и Тиффани выходили из кафетерия, и Эмбер, которая сидела там с двумя подругами, крикнула: «Идите к нам, кофейку попьем». Дженнифер и Тиффани переглянулись и медленно направились к столику. Рассказывая об этой минуте, Дженнифер смеялась своим самым «калифорнийским» смехом. «Я все думала: “О боже! Неужели! Да нас никак пригласили за стол к самим…”» Они уселись, и Эмбер представила им своих подруг. Потом спросила: «На каникулах, наверное, поедете развлекаться?»
В этом месте рассказа Дженнифер посмотрела на меня и произнесла: «Брене, честно, не знаю, что на меня нашло». Она посмотрела на Эмбер и сказала: «Ага. Поеду на север повидать родных. Сестра только что вышла из центра реабилитации, и мы собираемся провести какое-то время с ней и ее дочкой. Она одна воспитывает дочь, и ей пришлось несладко».
Тиффани так ошеломил искренний ответ Дженнифер, что она подалась вперед всем телом и стукнулась лбом о бутылку минералки на столе. Дженнифер: «Если она пыталась перевести разговор, это был верный ход. Эмбер даже спросила ее: ты в порядке?»
Наконец Тиффани собралась, посмотрела на Дженнифер и сказала: «Хватит, Дженнифер! Мне кажется, Эмбер неинтересны подробности из жизни твоей сложной семьи».
Эмбер рассмеялась: «Да ладно, разве не все семьи сложные?»
Дженнифер хотела ответить, но Тиффани быстро перебила ее: «Не до такой степени». Тут, по словам Дженнифер, ее начал охватывать стыд. Она пялилась на столик перед собой в некотором оцепенении, но Эмбер прервала неловкое молчание вопросом: «А как ваша сестра себя чувствует?»
Дженнифер описала этот момент так: «Эмбер задала вопрос мне, но смотрела при этом прямо на

Тиффани, и в глазах у нее читалось: а ты – помолчи».
«Спасибо. Ей лучше», – быстро ответила Дженнифер.
«Где она лечилась?» – поинтересовалась Эмбер.
«В Мурвуде».
Эмбер кивнула: «Знаю. Муж ходит к доктору, который прошел их программу обучения. Там, кажется, знают свое дело».
Тиффани онемела.
Одна из подруг Эмбер рассмеялась и произнесла: «Эмбер, а ты? Куда-нибудь поедешь на праздники?» Подруги Эмбер и она сама немного посмеялись, и Дженнифер ощутила, что за этим кроется какая-то шутка. Эмбер покачала головой и ответила: «Да уж, кстати, о сложных семьях». Она объяснила, что год назад они на каникулах поехали с детьми к ее маме. Мама Эмбер пригласила их на праздник, который устраивала ее близкая подруга – и так вышло, что она оказалась бывшей свекровью Эмбер, матерью ее бывшего мужа.
Посреди этого рассказа Тиффани брякнула: «Ты что, не первый раз замужем?» Эмбер кивнула и продолжила рассказ. Она объяснила, что все дети знали о ее предыдущем замужестве, но они с мужем просто выпали в осадок, когда ее бывший появился со своим бойфрендом.
Дженнифер: «К этому моменту все смеялись, было очень весело. Кроме Тиффани. Она даже не улыбнулась. Мне даже стало ее жаль, но тут она поинтересовалась у Эмбер, как же она объяснила таким маленьким детям “про геев”».
Эмбер, по словам Дженнифер, отреагировала достойно. Она объяснила, что не уверена, что именно Тиффани понимает под «объяснениями про геев», но младший брат мужа со своим спутником жизни живут с ними в одном городе и частенько сидят с малышами, так что для них «про геев» – это самое обычное дело.
Домой было возвращаться, по словам Дженнифер, крайне неуютно. Тиффани ни слова не промолвила. Спустя примерно неделю Дженнифер спросила Тиффани, могут ли они поговорить. Тиффани согласилась, и они поговорили о Карли, о случае на парковке и об Эмбер.
Дженнифер безнадежно пыталась объяснить свои чувства, а Тиффани снова и снова твердила: «Не понимаю. Ты так об этом говоришь, как будто гордишься этим».
Дженнифер: «Я пыталась объяснить, что не горжусь, а просто не хочу стыдиться. Пыталась рассказать, что работаю над проблемой стыда. Но она просто не понимала, о чем я говорю». Тиффани возражала: «И что, теперь я должна лучше думать об Эмбер, потому что ее муж алкоголик, брат мужа – гей и она не первый раз замужем? Знаешь, а я не стала думать о ней лучше. Я люблю честных людей. Посмотри, как Эмбер выглядит и что творится в ее семье на самом деле!»
Дженнифер: «Меня это взбесило, и я прекратила объяснения. Я поняла, что так мы окончательно поссоримся и перестанем друг с другом разговаривать».
С того момента их отношения ограничились детьми и садиком. А вот с Эмбер Дженнифер подружилась. Тиффани по-прежнему продолжала считать, что достоинства Эмбер сильно преувеличены, и отклоняла все приглашения Дженнифер провести время вместе с ними.
Прошло полгода. Однажды утром Тиффани позвонила Дженнифер. Она так рыдала, что слов было не различить. Дженнифер бросилась к ней. Входная дверь была открыта, Дженнифер вошла. Тиффани сидела на полу в кухне и горько плакала.
Дженнифер: «Я была уверена, что кто-то умер. Присела с ней рядом и стала спрашивать, что случилось».
Тиффани посмотрела на Дженнифер и ответила: «Я – не безупречная. У меня такая же дерьмовая жизнь, как у всех. Клянусь».
Дженнифер: «Наверное, у меня был настолько изумленный вид, что Тиффани произнесла со злостью: “Да, я выругалась. Верно. И еще раз выругаюсь”. И она зарыдала еще безутешнее».
Дженнифер обняла Тиффани и сказала: «Я знаю, что ты не безупречная. Поверь мне, я правда это знаю. Но это прекрасно. Это даже лучше, чем прекрасно. Это великолепно». Они обе рассмеялись, а

потом Тиффани повернулась к Дженнифер, сжала ее руки и рассказала о своей жизни. Она сообщила ей то, о чем Дженнифер действительно не ведала.
Тиффани рассказала, что она не знала своего отца – никогда не видела и не встречала. Она рассказала, что ее мама не приезжает к ней, потому что Тиффани слишком стыдится ее и поэтому не приглашает. Тиффани сказала: «У нее не такие проблемы, как у вас с Эмбер, обычные проблемы, над которыми вы смеетесь. Она нищая. У нее зубов нет. Она говорит не так, как мы. Я выросла в совсем другом районе, не в таком, как этот. Там жила беднота. Что бы я ни делала, когда росла, какие бы хорошие у меня ни были оценки, как я ни старалась одеться поприличнее – все равно я была дерьмо».
Когда Тиффани встретила Энди в колледже, он стал для нее воплощением мечты. У него была безупречная с виду семья, он научил ее хорошо одеваться. Тиффани рассказывала Дженнифер: «Я даже не пригласила маму на свадьбу. Энди встретился с ней, когда мы были уже женаты. Она ему не понравилась. Ему противно вспоминать о моем происхождении. Не то что я сомневалась, приглашать ли маму, а он меня уговаривал. Нет, он сам сказал, что всем будет проще, если она не будет к нам приезжать».
К этому моменту Дженнифер и Тиффани рыдали уже вместе. Тиффани сказала Дженнифер: «Я хочу быть нормальной. Но я вымоталась. Я все держу в себе, потому что Энди разозлится, если кто-нибудь узнает про наши проблемы. Я скучаю по маме. Я не знаю, что делать. Я хочу говорить с тобой об этом». Дженнифер: «Я не знала, что сказать, что сделать. Просто сидела, слушала и плакала».
Труднее всего, по словам Дженнифер, ей пришлось, когда Тиффани встала, подошла к кухонному шкафчику и вытащила сложенный листок: «Когда ты сказала мне, что работаешь над своим стыдом, я погуглила слово “стыд” и нашла это стихотворение. Если ты его прочтешь, то лучше поймешь меня. Хочешь прочитать?»
Дженнифер говорит, что с трудом заставила себя взглянуть на листок, но все-таки прочитала текст. То было стихотворение Верна Рутсалы «Стыд» («Shame») [32]. Я о нем никогда не слышала, пока Дженнифер не дала мне распечатку. С тех пор я поделилась им с несколькими людьми. Считаю, что это один из самых храбрых поступков по части правды, высказанной вслух, которые мне доводилось встречать. Вот это стихотворение:

Это стыд женщины, которая прикрывает рот рукой,
когда улыбается, потому что у нее плохие зубы, это не возвышенная
ненависть к себе, которая заставляет взяться за бритву, таблетки
или лебедем нырнуть с красивого моста в воду, хотя это, конечно,
весьма трагично. Нет, это стыд, когда видишь себя таким, как ты есть, это когда стыдишься своей квартиры, района и того,
что можешь себе позволить съесть и надеть на папину зарплату.
Это стыд жирных и лысых,
тех, чье лицо усыпано красными прыщами, это стыд, когда нет
денег на обед и притворяешься, что не голодна.
Это стыд скрываемой болезни – недугов,
которые не можешь себе позволить вылечить, предлагающих
лишь неумолимый билет в один конец. Это когда стыдишься стыда,
отвращение к себе за выпитое дешевое вино, за то, что нет сил
вынести мусор, это стыд, который говорит тебе,
что есть другой способ жить, но ты
слишком тупа, чтоб найти его. Это настоящий стыд, проклятый
стыд, вопиющий стыд, преступный стыд,
это стыд, который знает, что слов вроде «слава» нет
в твоем словаре, хотя ими пестрит Библия,
которую ты все равно оправдываешь. Это когда стыдно,

что не умеешь читать, и притворяешься, что умеешь.
Это когда так стыдно, что боишься выйти из дома,
это стыд за объедки в супермаркете, когда кассир
проявляет нетерпение, пока ты шаришь в поисках монеты.
Это стыд грязного белья, стыд
притворяться, что папа работает в офисе,
для которого Господь Бог создал всех мужчин. Это стыд,
когда просишь друзей высадить тебя рядом с красивым
домиком, а потом ждешь в тени, пока они не уедут, и пробираешься в свою берлогу. Это стыд
после маниакальной скупки всего на свете, стыд,
когда в доме зимой не топят, стыд, когда ешь кошачий корм,
позорный стыд, когда мечтаешь о новом доме и новой машине
и знаешь, насколько дешевы эти мечты.

Как вы понимаете, то был поворотный момент в дружбе Дженнифер и Тиффани. Первые несколько встреч после того дня обе испытывали вполне понятную неловкость.
Дженнифер: «Я в какой-то момент почувствовала, что нам обеим было бы проще сделать вид, что ничего не случилось. Но мы не сделали. Слишком важным оказалось то, что произошло».
Как говорит Дженнифер, теперь они с Тиффани лучшие друзья. Семья у Дженнифер, конечно, остается сложной, но ведь все семьи сложные, правда? Тиффани и Энди ходят к семейному психологу. По словам Дженнифер, Тиффани пригрозила мужу, что уйдет, если он не согласится консультироваться, и что это будет плохо для его репутации. Тиффани пытается наладить отношения с мамой, обеим приходится нелегко.
Эмбер не стала вновь выставлять свою кандидатуру в президенты родительско-учительского комитета, потому что решила стать инструктором по йоге. «Она уже обзавелась учениками, – смеется Дженнифер. – Мы с Тиффани вместе у нее занимаемся».
В следующем разделе мы рассмотрим понятия изоляции и чуждости – двух барьеров, с которыми мы сталкиваемся, пытаясь быть откровенными, – более внимательно. Эти барьеры мешали Дженнифер и Тиффани выстроить отношения, которыми они теперь так дорожат. Барьеры влияют на все элементы стыдоустойчивости. Если мы не поймем, как они работают в нашей жизни, мы не сможем выработать устойчивость к стыду. Начнем с понятия изоляции.

Изоляция

В культуре стыда нас постоянно переполняют страх, стремление обвинять и разобщенность. Получается мир, в котором существуют «мы» и «они». Есть люди, похожие на нас, а есть – «те, другие». И мы, как правило, очень стараемся изолировать себя от «этих людей». Когда мы были детьми, существовали «подходящая компания» и «неподходящая», с которой нам не разрешали водиться. Были школы для нас и для «других детей». Мы стали взрослыми и живем в районе, где живут такие, как мы, – а другие районы предназначены для иных. Мы эмоционально и физически изолируем себя от «них». И этому, кажется, не будет конца. Мы выработали язык описания других – иногда мы называем их «эти люди» или, более таинственно, «такие, как они». Я редко использую слово «истина», это слишком сильное слово, чересчур значительное. Но в этом случае я хочу использовать именно его, потому что среди вещей, которым я научилась за последние десять лет, есть одна идея, которая, как я полагаю, имеет наибольшую силу, чтобы помочь нам преодолеть стыд. Вот она: мы и есть «те люди». Истина в том, что другие – это мы.
Мы в одном шаге от «тех людей», которым не доверяем, которых жалеем, с которыми не разрешаем детям играть, с которыми вечно происходят неприятности, с которыми мы не хотим жить рядом. Нас от них отделяет одна зарплата, один развод, один ребенок-наркоман, один психиатрический диагноз,

одна серьезная болезнь, одно изнасилование, один запой, одна ночь незащищенного секса, одна измена. Давайте я вам это докажу. Если вы или члены вашей семьи НИКОГДА не имели дела ни с чем из предложенного ниже списка, можете смело пропустить остаток главы.

• Зависимость (алкоголь, наркотики, еда, секс, отношения…).
• Психиатрический диагноз (депрессия, тревожное расстройство, расстройства питания, биполярное расстройство, синдром дефицита внимания…).
• Социально-стигматизирующие болезни (заболевания, передающиеся половым путем, ВИЧ, ожирение…).
• Домашнее насилие (физическое, эмоциональное, словесное…).
• Сексуальное насилие (изнасилование, в том числе мужем, изнасилование на первом свидании…).
• Жестокое обращение с детьми (физическое и сексуальное насилие, инцест, плохой присмотр, эмоциональное насилие…).
• Самоубийство.
• Насильственная смерть.
• Криминальные деяния или тюремный срок.
• Крупные долги или банкротство.
• Аборт.
• Нетрадиционные религиозные взгляды.
• Бедность (включая классовые проблемы).
• Низкий уровень образования (неграмотность, исключение из школы…).
• Развод.

В этот список, хотим мы того или нет, внесены мы все, кое-кто даже отметил несколько пунктов. Вы можете прочитать этот список и подумать: «Да она издевается. Допустим, я в разводе, но это не значит, что люди будут относиться ко мне так же, как к человеку, который сидит в тюрьме или употребляет наркотики?» А вот и неправда. Есть люди, которые считают, что развод хуже наркомании. Я брала интервью у женщины чуть за шестьдесят, которая сказала мне, что ей часто бывает стыдно за своих детей. Особенно за дочь. Ее зять поймал дочку на измене и развелся с ней. Сын той же самой женщины провел несколько месяцев в тюрьме после второго задержания за вождение автомобиля под влиянием психоактивных веществ. Сравнивая их, она сказала: «Мальчики есть мальчики. Я могу это пережить. Но вот дочь-блудница – с этим я никогда не смирюсь».
Смысл моего списка не в том, чтобы ранжировать проблемы или сравнивать их. Как я сказала раньше, это ни к чему нас не приведет. Смысл списка в том, чтобы понять: все мы уязвимы перед осуждением, все можем испытывать стыд за наш жизненный опыт. И, что столь же важно, все мы можем сами поддаться желанию осуждать и стыдить других за их жизненный опыт. Я интервьюировала выздоравливающих наркоманов, которые весьма устойчивы к стыду по поводу своего стигматизированного пристрастия; интервьюировала женщин, которым завидуют их подруги; но я с трудом могу вынести стыд, когда сама оказываюсь человеком «не с той стороны». Каждый из нас – для кого-то «другой».
Дженнифер и Тиффани – отличные примеры. Семейная история алкоголизма у Дженнифер, рассказ о двух замужествах Эмбер и случай с женщиной на парковке – все это было для Тиффани «другим». Вспомним, как она сказала Дженнифер: «Карли не выглядит как алкоголичка» – и как она повторяла, что ужасно расстроена тем, что «такое может случиться в нашем районе».
Тиффани не могла принять инаковость в своих друзьях, потому что жестко отрицала ее в своей собственной жизни. При поддержке Энди она пыталась притвориться, что мама и та нищета, в которой она росла, не существуют. Она так стремилась создать мир, в котором ее никогда не будут воспринимать «другой», что не могла принять инаковость в Дженнифер и Эмбер.
Мы используем концепцию инаковости, чтобы обособить других и отделить себя от них. Это очень

серьезное препятствие к тому, чтобы открываться перед другими и вырабатывать стыдоустойчивость. Открываться другой стороне – это трудно, ведь практиковать храбрость так же непросто, как и сочувствовать. И то и другое требует от нас покинуть зону комфорта. Тиффани было непросто рассказывать Дженнифер правду о своей жизни, а Дженнифер – больно ее слушать. Но она себя заставила это сделать, потому что Тиффани и отношения с ней были важны для Дженнифер.
Делиться с другим человеком своим стыдом – болезненно, и даже находиться рядом с тем, кто делится с нами своей историей стыда, может быть столь же чувствительно. Естественное желание избежать этой боли или уменьшить ее – частая причина того, что мы начинаем судить и изолировать других, используя идею инаковости. Мы по сути обвиняем их в том, что им пришлось пережить. Мы бессознательно делим людей на два лагеря: тех, кто достоин нашей поддержки, и тех, кто недостоин. Если кто-то стыдится того, что для нас относится к категории «другое», мы не испытываем желания его выслушать. То же относится и к нам: если с нами происходит нечто из «стигматизированного» списка и мы стыдимся этого, то нам трудно открыться, чтобы получить поддержку. Проще верить, что мы просто заслуживаем нашего стыда.
Идея делить людей на достойных и недостойных не нова. Посмотрите на историю благотворительности и филантропии, насчитывающую столько же лет, сколько и история человечества, и вы увидите, что нуждающихся в помощи бедняков всегда делили на «достойных» и «недостойных». Такой способ мышления стал частью нашей культуры. Вы можете видеть, как он реализуется в политике, в районе, где вы живете, в вашей семье. Он действует на личностном уровне ровно так же, как и на общественном. Вернемся к истории на парковке. Допустим, что женщину, прильнувшую к рулю, поразил сердечный приступ и ее отправили в больницу. Сколько соседок на следующий день приготовят ее детям поесть? Сколько, пока она будет выздоравливать, предложат подбросить их до садика и встретить на обратном пути? Но она была пьяна. Теперь, если ее отправят на реабилитацию, как вы думаете, сколько будет кастрюлек с супом и сколько найдется мам, которые пригласят детей поиграть к себе домой или отвезут их в садик и обратно? Наверное, не очень много.
Эта история очень похожа на историю Бетт, женщины, у которой я брала интервью два года назад. Ее сын-подросток покончил жизнь самоубийством. У Бетт было много подруг и коллег, но на похороны почти никто не пришел. Переходя от слез к гневу, она рассказывала мне: «Всего за полгода до смерти сына у сотрудницы дочь погибла в ДТП. Девочка – ровесница моего ребенка. На похороны пришло очень много людей. А ведь у Скотта было не меньше друзей, чем у этой девочки. Он отвечал за альбом выпускников, в школе был активистом. И я так же дружу со многими сотрудниками, как и мать той девочки. Но они не пришли, потому что Скотт убил себя».
Бетт: «Мне было так плохо и я так злилась, что в конце концов спросила одну женщину на работе, почему пришло так мало людей. Почему только три человека прислали открытки. Она ответила: мы думали, что тебе нужно побыть одной. Не хотели усугублять положение». Бетт сделала глубокий вдох и добавила: «Я вам скажу, что это значит. Многие из них думают, что это в каком-то смысле моя вина. Они не знали, что сказать. Не хотели иметь с этим дело».

Слишком страшно

Другая причина изоляции – страх. Мой муж Стив прочитал «список инаковостей», покачал головой и сказал: «М-да, вот за это мы виним и осуждаем людей». Потом он немного подумал и спросил: «Но ведь есть же еще такие вещи, за которые мы на самом деле никого не виним, просто они нас пугают, и хочется бежать от них подальше, так?» Я прекрасно поняла, что он имел в виду.
Иногда мы отворачиваемся от людей не потому, что их опыт стигматизирован и социально неодобряем, а просто потому, что он нас слишком пугает. У меня есть своя история про страх. Однажды Стив в течение месяца проходил резидентуру в отделении реанимации новорожденных. Вечером он возвращался домой и рассказывал о том, что случилось за день. У меня хватало храбрости его выслушивать только потому, что я знала, что ему нужно кому-то рассказывать о переживаниях, кто-то

должен оценить его успехи. Но после двух недель рассказов о трудных родах, умирающих младенцах и рыдающей родне я стала все меньше сочувствовать и все больше психовать. Дело в том, что я сама была на шестом месяце беременности своим первым ребенком.

Я начала задавать ему вопросы о каждой семье, главным образом интересуясь цветом кожи, доходами, болезнями роженицы. Боясь показаться бесчувственной, я маскировала свои вопросы интересом и участием. «Хочу получше представить себе. Они выглядят так же, как наши знакомые? Им столько же лет? Это, наверное, дорого – у них есть страховка? А есть какая-нибудь медицинская причина, почему такое случилось?» В какой-то момент, чувствуя, что Стива начали раздражать мои бесконечные лживые вопрошания, я отбросила дипломатию и начала задавать вопросы, следуя демографическому признаку: раса? Бедные? Наркоманы? Трудная беременность? Проблемы с генетикой? Стив посмотрел на меня и сказал: «Нет, Брене, они выглядят совсем как мы с тобой. Такое случается со всякими людьми, даже с такими, как мы». Я заплакала. «Нет! Не случается!» Я не хотела в это верить. Я желала любыми способами отделить себя от «таких людей», а если уж, по странному совпадению, они оказались бы схожи с нами по всем показателям, я перешла бы к следующему шагу: «Что они сделали не так?»

Когда Стив возразил и пресек мои попытки отделить себя от «тех людей» из отделения реанимации новорожденных, я обнаружила, что часто применяю этот же прием, когда смотрю вечерние новости. Я готовлю на кухне и слушаю новости по телевизору в гостиной, и если слышу жуткую историю об изнасиловании, убийстве или похищении ребенка, то тут же с мутовкой в руке прибегаю в гостиную посмотреть, как выглядит жертва и где это случилось. Как только я выявляю какое-нибудь отличие от меня или вижу, что это случилось в отдаленном районе, мне сразу становится не так страшно.

Как-то я обсуждала со своими студентами сексуальное насилие. Мы заговорили о том, что жертвы насилия часто подвергаются еще одному насилию во время судебного процесса. «Адвокаты подсудимых, – сказала я студентам, – не хотят, чтобы присяжные находили в себе что-то общее с жертвой – внешность, возраст, раса, место совершения преступления и так далее. Поэтому адвокат описывает характер жертвы так, чтобы никто не захотел себя с ней ассоциировать. Я уверена, что это делается неспроста, – продолжала я. – Я не хочу находить между нами общее, потому что это означало бы, что со мной тоже может такое случиться».

В продолжение разговора я поделилась тем, насколько часто я сама полагаюсь на этот способ самозащиты. Студенты один за другим признавали, что делают то же самое, и рассказывали собственные истории о том, как и где они изолировали себя, боясь чего-то.

Сидя в аудитории, легко возмущаться по поводу того, как жертв насилия, даже детей, винят и бойкотируют за то, что они подверглись жестокому обращению, но на практике большинство из нас ежедневно отделяет себя от других. К сожалению, как мы поняли, найдя себя в списке «инаковостей», большинство из нас в течение жизни переживают потерю или травму, которую другие могут посчитать слишком тяжелой и пугающей.

Если мы всю жизнь постоянно изолировали себя от людей, страдающих и переживающих серьезные потери, что произойдет, когда что-то случится с нами? Я думаю, что большинство из нас начнет винить себя. Что я сделал, чем заслужил такое? Почему я? Это случилось потому, что я сделал что-то плохо или неправильно.

Как только мы убедили себя, что «такие вещи не случаются с такими людьми, как я», будьте уверены: если такая вещь все-таки произойдет, это будет значить, что мы совершили какую-то ужасную ошибку. Нас вышибли из группы, в которой ощущали себя в безопасности; из воображаемой группы, где не бывает трагедий. Именно поэтому люди, заболевшие раком, изнасилованные женщины, бездомные, родители, потерявшие детей, и семьи, в которых случилось что-то страшное, часто говорят мне две вещи: «Пока это не произошло, я не верила, что это может быть со мной; ведь такое случается только с другими». И: «Никогда не знаешь, что с тобой случится. Но это может произойти с каждым. Я хочу сказать это собратьям по несчастью».

Это трудно. Нам не хочется быть похожими на людей, которым больно, особенно если мы полагаем, что

они этого заслуживают, или если их боль слишком пугает нас. Мы не хотим открываться. Это кажется рискованным. Даже если мы просто ассоциируем себя с ними, мы либо попадаем в «их» число, в число «других», либо же нам придется признать, что плохое случается и с такими, как мы.
Вновь и вновь я слышу от женщин, стремящихся устанавливать связи с другими: это непросто. Женщины, готовящие детям обед, пока другие сплетничают и осуждают, женщины, перешагивающие через свой страх, чтобы сделать кому-то добро, – они не супергероини. Они обычные люди, и иногда им приходится себя заставлять. Это не всегда происходит само собой, но все они говорят, что чем больше делаешь, тем проще.
Одна из таких женщин – моя мама. Я прекрасно помню, как она сидела рядом с соседкой, которая переживала черную полосу в своей жизни. Это были тяжелые времена. Я росла на окраине и, поверьте мне, часто видела рядом с собой серьезные беды, совершенно не вписывающиеся в «нормальную» жизнь, которую мы все по идее должны были вести.
Я даже помню свое смущение, когда мама помогала человеку, обсуждаемому на каждом углу. Или приглашала на обед семью, тонувшую в вихре жутких слухов. Тогда я не понимала, а теперь до меня дошло.
В мамином списке инаковости занимали сразу несколько строчек. Как я уже говорила выше, бабушка много пила. Она была невероятно щедрым, сострадательным человеком, много лет боролась с зависимостью. Алкоголизм тогда не признавали болезнью, и он был еще бо2льшим источником стыда, чем сейчас, особенно для женщин. К тому же, когда мама была в третьем классе, бабушка с дедушкой развелись.
Мама, не скрывая, рассказывала нам, как трудно было увязать свою жизнь с общественными ожиданиями, определявшими пятидесятые годы. Как бы то ни было, в какой-то момент она нашла в себе храбрость открыто говорить о пережитом. Так она обнаружила, что не одна в своих несчастьях, и приняла решение выбраться из-под завалов стыда, образованных культурой «Оззи и Харриет» («Ozzie and Harriet») и его последователями. Поэтому меня, моего брата и сестер она воспитывала совершенно иначе.
Даже сейчас, когда я стала старше и «непростые вещи» случаются с людьми вокруг меня все чаще, мне иногда по-прежнему приходится бороться с собой. И, что вполне предсказуемо, я звоню маме. Она и сейчас говорит брату, сестрам и мне всякий раз одно и то же: «Просто приди на похороны. Просто помоги, пока соседки сплетничают и выглядывают из-за жалюзи. Введи себя в транс, если нужно, но сядь в машину и поезжай туда. Напиши слово в слово, что ты хочешь сказать, но возьми трубку и позвони».
Полагаю, самое важное из ее наставлений звучит так: «Ты это делаешь потому, что это человек, на месте которого ты можешь оказаться в любой момент. Ты делаешь это потому, что это могла быть я, а в другой раз это так же запросто можешь быть ты».

Ваша сеть связей

Если мы хотим развить стыдоустойчивость, мы должны научиться протягивать руку помощи другому. Мы должны на деле применить нашу храбрость, сочувствие и выстроить необходимые связи. Непросто попросить кого-то выслушать, непросто быть тем, кто слушает. На семинарах я прошу участниц посмотреть на свои факторы стыда и вспомнить людей, от которых они могли бы получить поддержку. Важно понять, что зачастую человек, к которому мы можем обратиться по поводу одного рода проблем, – не лучший выбор в случае проблем другого рода. Например, сестра Сьюзен (из предисловия) стыдила ее, когда та отправила ребенка в группу «маминого выходного дня». Сьюзен сказала: «В том, что касается воспитания, мама и сестра однозначно ткут паутину стыда. А в области религии и веры – они сильнейшие представители моей сети связей». Вот почему важно думать о конкретных проблемах, когда мы пытаемся понять, каким людям мы можем открыться. Иногда могут помочь следующие «вопросы об откровенности»; прочитайте их и соотнесите с разными категориями

стыда:

• Какие люди и группы людей входят в вашу сеть связей?
• Кто поддерживает вас своей эмпатией?
• Какие люди или группы людей составляют вашу паутину стыда?
• Когда вы видите людей с определенными проблемами, вы протягиваете им руку помощи или отстраняетесь?

Вот как ответили на эти вопросы Сьюзен, Кайла, Тереза и Сондра.

Сьюзен. В том, что касается материнства и воспитания, мои мама и сестра – скорее часть паутины стыда, чем сети связей. Они слишком близко, слишком зависят от моих решений. Моя сеть связей состоит из мужа, лучшей подруги и тех, кто посещает церковь вместе с мамой.
Кайла. Паутину стыда для моей профессиональной жизни очертить легко. Это Нэнси и все окружение на работе. Сеть связей – это, наверное, двоюродный брат и Кэтрин, одна из подруг. Она работала в этой отрасли, но теперь сидит дома с детьми. Она меня понимает. Боюсь, что в этой области я тоже член своей собственной паутины стыда.
Тереза. Думаю, муж и лучшая подруга – единственные люди, с кем я могу поговорить о своих проблемах, но они оба устали от моих жалоб. Мужа я уже по-настоящему достала. Вот, хожу к психотерапевту, думаю, это помогает. Она помогает мне установить связи между моими ожиданиями и семьей, в которой я выросла. Это болезненно, но стоит того, если поможет мне выбраться из моего состояния. Моя паутина стыда – это я, мама и несколько женщин, которые со мной общаются. Они – это то, что терапевт называет моими постоянными критиками. Даже если они не видят, что происходит в доме и с детьми, я все время задаю себе вопрос, что они подумают об этом.
Сондра. Трудный вопрос. Самая лучшая связь у меня с мужем. Мы можем говорить обо всем, кроме проблемы моих споров с его родными. Из-за этого мы постоянно ссоримся. Думаю, он одновременно и паутина стыда, и сеть связей. И я тоже – и там, и здесь. Я иногда слишком сурова к себе, а иногда я – свой лучший друг. Свекровь и свекра, учителей в школе, пастора и других авторитетных людей из детства однозначно поместила бы в паутину стыда. А в сеть связей – учеников, друзей и, конечно, родителей.

Глава 6
Четвертый элемент: проговаривание стыда

Нет ничего более неприятного, даже пугающего, чем чувствовать боль и не иметь возможности ее хоть кому-то описать или поведать о ней. Не важно, физическая эта боль или эмоциональная. Когда мы не можем найти правильных слов, чтобы объяснить наши болезненные переживания другим, мы часто чувствуем себя одинокими и напуганными. Некоторые из нас могут даже разозлиться и отыграться на ком-нибудь. В конечном итоге многие замыкаются и молчат о своей боли, либо, не в силах ее вынести, принимают чье-то чужое объяснение того, что мы чувствуем, просто из отчаянной необходимости найти хоть какое-то облегчение.
Стыд – это такая боль, которая часто не поддается определению. На страницах этой книги не раз говорилось, что стыд бессознательно управляет мыслями, чувствами и поведением человека. «Выживание» этого чувства зависит от того, сможет ли оно остаться незамеченным; поэтому оно стремится затаиться и умолкнуть. Если мы распознаём и понимаем факторы нашего стыда, практикуем критическую осознанность и открываемся другим, мы можем повысить нашу стыдоустойчивость, выстраивая сети связей. Эти сети – источники эмпатии, связи и силы, которые нужны нам, чтобы

выпутаться из паутины стыда. Но, чтобы припасть к этим источникам, нам нужно уметь общаться. Мы должны научиться распознавать стыд и рассказывать о нем.
Нам, как правило, трудно подобрать слова, чтобы осознать, описать и доказать наши переживания стыда и обрести устойчивость к стыду. Говорить о стыде следует особенным языком; для того чтобы его выучить, необходимы практика и сноровка. Чтобы говорить о стыде, нам нужно сформировать словарь терминов для описания отдельных, самых болезненных и отвлеченных представлений, с которыми нам, людям, приходится сталкиваться.
Например, как мы опишем переполняющие нас во время стыда физические и эмоциональные ощущения? Барбара, чье письмо вы прочитаете в последней главе, делает это красиво. Она рассказывает, что когда она стыдится, то ее лицо вспыхивает, желудок сжимается, и она раз за разом проигрывает в голове произошедшее. Другим же участницам не удавалось так четко описать свои реакции: «я психанула, растерялась, внутри все замерло». В ответ на подобные расплывчатые описания я просила конкретики, и участницы сразу начинали беспокоиться, пытаясь облечь в слова свои переживания. Рассказывая о стыде, мы учимся говорить о своей боли. Как я писала выше, мы созданы для общения, а значит, для разговоров. Именно рассказывая, мы можем описать, кто мы такие, как себя чувствуем, что для нас важно, что нам нужно от других. Без слов мы не можем поведать свою историю. Нарративные психотерапевты Джилл Фридман и Джен Кумс пишут: «Рассказ нельзя назвать нейтральной или пассивной позицией. Каждый раз, высказываясь, мы порождаем реальность… Если реальности, в которых мы обитаем, рождаются с помощью языка, используемого нами, то затем они начинают жить самостоятельно и передаваться другим в историях, которые мы проживаем и рассказываем» [33].
В интервью женщины говорили, что «у них нет способа объяснить стыд» и «они не знают, как говорить о стыде», и называли эти проблемы главными виновниками ощущения страха, обвинения и разобщенности. Женщины с высоким уровнем стыдоустойчивости были способны выразить свои чувства, переживая стыд, и могли попросить поддержки у других. В последующих разделах мы посмотрим на конкретные инструменты, связанные с проговариванием стыда.

Переводим стыд на понятный язык

Всех нас кто-то стыдил. Как я написала в предисловии, каждый из нас когда-то был ранен скрытно, а подчас откровенно подлыми словами о том, как мы выглядим, работаем, воспитываем детей, тратим деньги, о наших семьях и даже о жизненных ситуациях, над которыми мы не имели власти. Такие комментарии могут быть прямыми, непрямыми, манипулятивными, намеренными и даже, полагаю, ненамеренными. Общее в них – способность навредить нам и выбить из-под наших ног опору, заставив нас отчаянно искать защиту.
Конечно, когда мы в отчаянии и не ощущаем опоры, мы редко находим действенные способы самозащиты. На деле многие из стратегий совладания, которые мы используем, стыдясь, лишь усиливают нашу беспомощность и заставляют погрузиться в стыд еще глубже (например, появляется «завеса стыда»). В этой главе я покажу, как проговаривание стыда позволяет нам выразить наши чувства и попросить о том, что нам нужно для выстраивания устойчивости к стыду. Начнем с исследования ловушки стыда.

Ловушка стыда

Ловушка стыда – одна из сложнейших для распознавания, выслеживания и проговаривания форм стыда. Она часто так хорошо спрятана или замаскирована, что мы по незнанию попадаем прямо в нее – иногда бесконечно, раз за разом. Когда мы пойманы, мы начинаем трястись и задавать вопрос: что случилось, почему я весь в крови? А расставивший ловушку частенько отвечает: «Что ты имеешь в

виду? Я ничего не вижу. Может, у тебя глюки? Ты вообще-то как, в порядке?» Часто ловушка стыда застает нас врасплох, и мы, сами того не желая, снова и снова лезем в нее, чтобы убедиться, что она нам не померещилась.

У меня были случаи в прошлом, один – совсем недавно, когда я попалась несколько раз, прежде чем поняла, что происходит. Вот моя история про ловушку стыда.

Когда родилась Эллен, я очень радовалась, встречая других мам маленьких детей. Однажды вечером, на рабочем совещании, меня познакомили с Филлис, которая тоже недавно родила. Она, как и я, приходила за освобождением от работы. Я уговорила ее вместе пообедать и попробовать запланировать встречу вместе с детьми. Я так обрадовалась «попутчице» по путешествию в материнство, что, когда мы обедали, совершила обычную ошибку – поторопилась с откровенностью. Мне не терпелось поделиться своими новыми переживаниями, и я сказала: «Даже не представляла, что буду так уставать. Иногда так хочется поспать подольше или постоять под душем». Она ответила: «Да? А я вот никогда не жалею о том, что родила малыша».

Я, конечно, была в шоке. Я быстро ответила: «Я тоже не жалею, что родила Эллен, я говорю совсем о другом. Я просто устала». Она тут же вдарила второй раз: «Да это нормально, некоторым женщинам быть матерью непросто – природа не всем дает талант быть матерью». Тут я начала расстраиваться. «Филлис, слушай, мне нравится быть мамой, я люблю Эллен. Я ни о чем не жалею. Все здорово». Она посмотрела на меня как на ничтожество и произнесла: «Ладно, не впадай в истерику. Скоро она подрастет, и тебе будет полегче».

М-да, вот тут я уже начала крутить головой в поисках скрытой камеры и ведущего передачи Аллена Фанта. Я озиралась, надеясь, что кто-нибудь подслушал этот безумный разговор и сможет подтвердить, что я не псих и на самом деле хорошая мать. Я заплакала.

Филлис сказала: «Слушай, ну я же не знала, что это твое больное место. Давай поговорим о чем-нибудь еще». Я отправилась домой смущенная и ошеломленная.

Когда я рассказала про этот случай своей подруге Дон, она была поражена. Не «ловушкой стыда». А тем, что я уже собиралась снова пойти обедать с Филлис.

Дон все повторяла: «От этого же свихнуться можно. Зачем ты подставляешься?» Тогда я не смогла ей ответить, но теперь, задним числом, мне кажется, что я хотела со второй попытки доказать, что я нормальная, достойная подруга и мать. А еще вся эта ситуация казалась мне настолько невероятной, что можно было подумать, что это какая-то фантазия.

Два месяца подряд, встречаясь с Филлис, я каждый раз приходила домой злая, подавленная и страшно агрессивная. Дошло до того, что я тратила огромное количество времени и сил, пытаясь угадать, что она скажет в следующий раз, чтобы выдумать безжалостные ответы, дать ей сдачи, поставить на место.

Особенно запомнилось одно утро, когда я готовилась встретиться с ней в обед. Я открыла новую, подаренную кем-то бутылочку лосьона – зеленый чай, базилик и пачули. Я начала его наносить и обнаружила, что он чересчур «земляной» для меня. Он пах перегноем. Я стала счищать его влажной губкой, и вдруг задумалась. «Здорово, ведь Филлис наверняка нахамит мне по этому поводу. Она всегда пахнет как прилавок Este2e Lauder». И вот, вместо того чтобы избавиться от него, я намазалась им погуще и оделась.

По дороге на обед я принялась планировать ответные удары. Лучший был такой: «А, тебе не нравится? Он натуральный. Я стараюсь, чтобы ребенок поменьше нюхал сильные духи с химическими ингредиентами. А ты?» Но она так ничего и не сказала по поводу лосьона. Она нашла другие мишени. Я сидела за столом, борясь с разочарованием и тошнотой, и при этом пыталась незаметно пристроить свою руку ей под нос. Ну не говорить же прямо: «Понюхай-ка мою руку. Не нравится, а?»

Это была последняя история, которую Дон согласилась выслушать. Она сказала: «Ты должна понять, что происходит. Это уже просто смешно». Я помню, что ответила: «Знаю. Вот я и стараюсь понять, что с ней такое». Дон вздохнула. «Что с ней такое, мне совершенно наплевать. Мне интересно, что с тобой такое».

Примерно месяц спустя я случайно встретила Филлис в аптеке, и она сказала: «Ой, как ты плохо выглядишь. Поправилась?» Я, к счастью, болела гриппом. Я так плохо себя чувствовала и была такая замученная, что даже не наскребла силенок «поддержать» разговор. Просто посмотрела на нее, пожала плечами и продолжила искать лекарство на полках. Когда она отошла, я подумала: «Какая подлая фраза. Она меня задела».

Когда я оставила попытки побить Филлис на ее поле и сосредоточилась на собственных чувствах, я обнаружила, насколько я уязвима. Теперь я понимала, что незачем мне становиться в боевую стойку. Я четко осознала, насколько сильно она обижает меня, как часто говорит злобные вещи, то и дело стыдит. Мне пора перестать с ней общаться. После каждого обеда с Филлис я уходила как оплеванная, но, только проговорив вслух слова «подлая фраза», «она меня задела», я догадалась, что пора прекратить эти отношения, и нашла время подумать о своей роли в этом маленьком бедламе. Проговаривание стыда позволяет нам перевести наши переживания на понятный язык, нам становится легче учиться на собственных ошибках, а это и есть цель приобретения устойчивости к стыду. Мы не можем предотвратить стыд, но можем научиться распознавать его достаточно рано, чтобы переживать его конструктивно, а не разрушительно.

Вот чему я научилась, применяя четыре элемента стыдоустойчивости к моему опыту.

Во-первых, мне было одиноко и отчаянно хотелось пообщаться с кем-то по поводу своей новой роли матери. Я была крайне уязвима; мне еще предстояло понять, что материнство станет для меня серьезным фактором стыда. Я заметила, что наши отношения с Филлис превратились из обеденного партнерства в битву, но не распознала предупредительных сигналов, которые я теперь вижу в своем тогдашнем желании «выдумать безжалостные ответы, дать ей сдачи, поставить на место». Теперь я знаю, что когда мне хочется дать сдачи – я, скорее всего, пропустила включение «кнопки» стыда. Готовясь дать сдачи, я прямо-таки тону в своей уязвимости. Знаю я теперь и то, что, когда я «отбиваюсь» стыдом, это лишь увеличивает мой стыд, а не сглаживает его. Я не хочу быть такой.

Во-вторых, будучи новоиспеченной мамой, я тогда еще не знала о критической осознанности, необходимой, чтобы понимать, каким мощным фактором стыда является материнство для большинства мам. Я определенно индивидуализировала («это про меня») и патологизировала («я сумасшедшая») свой опыт. Нужно было время, чтобы научиться критической осознанности в области материнства и начать ею пользоваться.

В-третьих, когда я рассказывала Дон о разговорах с Филлис и она пыталась меня поддержать, мне нужно было ее послушаться. Я не полностью осознала тот факт, что Дон – значительный человек в моей сети связей, касающейся материнства. Жаль, что я не выслушивала ее слова, а отметала их.

В-четвертых, во время нашего обеда, когда я сказала, что материнство иногда утомляет и Филлис ответила: «Да? А я вот никогда не жалею о том, что родила малыша», я должна была использовать свой опыт проговаривания стыда и сказать что-то вроде: «Ничего себе. Как ты ловко подменила тему: я говорю об усталости, а не о появлении ребенка». Если бы наша пикировка продолжалась, мне бы следовало произнести что-нибудь вроде этого: «Кажется, мы не понимаем друг друга. Давай сменим тему». И конечно, мне совсем не нужно было продолжать эту дружбу.

И последнее. Я научилась переводить свои переживания на язык, который позволяет мне распознать неэффективные привычные способы поведения – мои завесы стыда. Эта история – хороший пример того, как четыре элемента стыдоустойчивости работают вместе (и не всегда в простой связке). Когда я по-настоящему задумалась о своем поведении с Филлис, до меня дошло, что я использовала (иногда и сейчас использую) любопытную комбинацию элементов стратегии разобщенности, особенно когда дело касается материнства.

Моя стратегия состоит из «движения к» и «движения против». Я или затыкаюсь, или стремлюсь понравиться, когда я нахожусь рядом с этим человеком, а когда прихожу домой, начинаю злиться и разрабатывать в отношении обидчика, устыдившего меня, всякие ответные ходы. Полагаю, что я перенесла часть своей злости и на Дон, думая: «Она просто не хочет, чтобы у меня появилась новая подруга». Защищать себя перенесением своих чувств на другого человека – обычная стратегия при

стыде. Многие участницы говорили, что начинают злиться или срывать ярость на детях, муже, друзьях, вместо того чтобы сделать что-то с тем человеком и с той проблемой, которая запускает стыд.
Моей дочери семь, так что эта история случилась примерно семь лет назад. Я рассказывала ее много раз и очень часто о ней думала. Мне потребовалось много времени, чтобы ясно осознать, что случилось и почему. Это не мгновенный процесс. Он развивается медленно.
В следующем разделе мы поговорим о намеренном и ненамеренном стыде. При обсуждении этого вопроса, думаю, важно указать на то, что мотивации, стоящие за стыдом, не уменьшают нашей боли. Ненамеренный стыд – все равно болезненный.

Каковы ваши намерения?

Определить, является ли стыд намеренным или ненамеренным, очень трудно. Возможность такого определения предполагает, что мы знаем намерения человека, который своей репликой вызвал в нас стыд. Иногда намерение очевидно, а иногда нет. В примерах, приведенных ниже, участницы исследования полагали, что слова были сказаны нарочно, чтобы задеть и пристыдить, но каждая привела разные предположения о причинах такого поведения человека. (Я отметила для каждого высказывания намерения, которые предположила участница исследования.) Под каждым высказыванием – пример того, как мы можем обратиться к намерению, говоря человеку о своем чувстве обиды.

• Каждый раз, когда я прихожу к ней с мужем и детьми, первое, что я слышу от нее: «Боже, как ты располнела!» – а последнее, перед тем как закрыть дверь: «Желаю тебе сбросить хоть несколько килограммов». (Намерение – пристыдить.)

Мне так стыдно, когда ты говоришь обидные вещи про мой вес. Мне просто плохо становится. Как будто тебе интересно только то, как я выгляжу. Если ты хочешь, чтобы мне было плохо, надеясь, что я изменюсь, то это не сработает. Мне станет еще хуже: вес я не сброшу, а отношения с тобой испортятся. Ты меня очень сильно обижаешь своими словами.

• Мне стыдно, потому что муж ушел к другой, а сын сказал мне, что это из-за того, что я «жирная корова». (Стыд как злость.)

Когда ты меня обзываешь, особенно такими обидными словами, как «жирная корова», у меня просто руки опускаются. Если ты злишься на меня или на отца, давай поговорим. Но если мы будем нападать друг на друга, диалог невозможен.

• Когда у моего сына впервые обнаружили отит, педиатр сказал: «Ну, что делать будем? Каков ваш выбор – карьера или слух ребенка?» (Стыд как осуждение.)

Не знаю, что вам на это ответить. Я к вам пришла за медицинской консультацией, и, когда вы начинаете меня стыдить, мне трудно понять ваши рекомендации.
Теперь приведем примеры ненамеренного стыда. Участницы говорили об этих ситуациях так: «Я, правда, не думаю, что он (а) хотел (а) меня пристыдить». Или: «Я не думаю, что они лучше знают». Но, опять-таки, важно заметить, что участницы подчеркивали: невзирая на «намерения», переживания стыда все равно были очень болезненными, и отношения со стыдящими людьми в результате этих переживаний оказались под угрозой. Я опять-таки пометила каждое из высказываний тем намерением, которое определила участница.

• Мне стыдно было болеть раком. На работе все думали: «Она теперь не работник». И в семье все

думали: «От нее теперь никакого толку». Все относились ко мне так, будто я ничего не могу. (Неловкость, жалость.)

С тех пор как я снова вышла на работу, я все время ощущаю, что из-за рака вы стали ко мне относиться по-другому. Вы пытаетесь меня поддержать и помочь, но делаете это так, что я чувствую себя одинокой, я ощущаю себя чужой. Мне необходимо знать, что я осталась прежней и что люди относятся ко мне так же, как и раньше.

• Когда я рассказала подругам про выкидыш, они напрочь обесценили мои чувства. Они говорили мне: «По крайней мере, ты знаешь, что можешь забеременеть». Или: «Хорошо хоть срок был не очень большой». (Неловкость, жалость, желание утешить.)

После выкидыша мне очень грустно и одиноко. Я знаю, что женщины переживают это по-разному, но для меня это серьезно. Я хочу, чтобы вы выслушали, как я себя чувствую. Ваши попытки утешить меня не помогают. Мне надо просто поговорить об этом с людьми, которые ко мне внимательны.
Выбраться из паутины стыда может быть очень трудно, потому что, как и большинство ловушек, она затягивает тебя тем сильнее, чем больше ты трепыхаешься. Чтобы выпутаться, мы должны двигаться медленно, осторожно и с полнейшим осознанием того, что мы делаем и почему.
В первом примере многие из нас отреагировали бы словами: «Хватит ко мне цепляться. Меня достал твой зудёж по поводу моего веса. Достал, понимаешь?» Но такие слова ни к чему не приводят. На деле таким способом мы просто защищаем стыдящего нас человека от того, чтобы он услышал: «Ты обижаешь меня», а себя защищаем от необходимости сказать: «Я обижен». Парадокс, но сказать человеку о своих чувствах – это более храбрый и действенный поступок, чем накинуться и обругать его.
Тот же способ честного фокусирования на чувствах работает и в случае с ненамеренным стыдом. Ненамеренный стыд часто возникает, когда люди стараются принести пользу, а вместо этого дают непрошеные советы, судят или сворачивают разговор, потому что им неловко его вести. Тема, которая часто возбуждает ненамеренный стыд, – бесплодие. Эта тема затрагивает жизни многих из нас, и я использую ее как пример в разделе, посвященном ненамеренному стыду. Те из вас, кто испытывал трудности с зачатием, понимают, как это бывает, лучше, чем большинство из нас. Те, кому не приходилось бороться с бесплодием, наверняка имеют друга или члена семьи с таким опытом. И большинству из нас приходилось слышать от кого-то: «Мы пытаемся забеременеть. У меня не получается». И тогда – что? Вот тут-то оно и происходит. Мы начинаем нервничать, нам не по себе, и мы говорим всякие банальности: «Вот увидишь, все получится» или: «Может, вам подумать об усыновлении?» Когда на семинарах мы говорим о бесплодии, это всегда очень эмоциональный разговор. Меня так тронула глубина этой проблемы и мое личное чувство собственной несостоятельности в ее разрешении, что я начала искать ресурсы. И однажды набрела на одну памятку, она оказалась очень действенной. Я попросила близкую подругу – социального работника, которая сама боролась с бесплодием, оценить ее с человеческой и профессиональной точек зрения. Памятка показалась подруге невероятно сильным примером того, как можно выражать свои чувства и просить о том, в чем нуждаешься.
Проговаривание стыда позволяет нам сказать другим, что мы чувствуем, и попросить о том, что нам нужно. Это основные составляющие стыдоустойчивости и связи. Я призываю вас взять эту памятку за основу (сокращенная версия приводится ниже, полная – на сайте www.infertilityeducation.org). Возможно, ваша проблема – безработица, ожирение, борьба с болезнью – решится с ее помощью. Мы все можем почерпнуть что-то важное из этой памятки и использовать ее для того, чтобы подумать, как мы могли бы заставить заговорить свои чувства и потребности. Прочитав каждый из разделов памятки, подумайте о том, что является проблемой для вас и каким образом этот текст может послужить вам полезным источником. Говорить о стыде – это очень личное переживание. Чужими

словами его не передашь; однако научиться на примере, думаю, возможно.
Автор, Джоди Эрл, часто испытывала необходимость в подобной брошюрке, когда целых одиннадцать лет боролась с бесплодием. У нее было три выкидыша, в каждом из триместров беременности; в итоге – преждевременное рождение двух сыновей. Она продолжает быть персональным консультантом для женщин, которым трудно забеременеть. Эту памятку подготовила миссис Эрл и Консультативный комитет по образовательным материалам института Ферре.

Бесплодие: памятка для родителей и друзей

Поделюсь с вами своими мыслями о бесплодии, потому что мне хочется, чтобы вы понимали мои трудности. Знаю, что понять, какие чувства испытывает бесплодная женщина, трудно; временами мне кажется, что я и сама не понимаю. Борьба с бесплодием вызывала во мне сильные и необычные чувства, и я боюсь, что мои реакции на эти чувства могут быть поняты неверно. Надеюсь, что моя способность справиться с этим и ваша способность к пониманию улучшатся по мере того, как я поделюсь с вами своими чувствами. Я хочу, чтобы вы меня поняли.
Вы можете охарактеризовать меня так: одержимая, унылая, беспомощная, подавленная, завистливая, слишком серьезная, назойливая, агрессивная, враждебная и циничная. Это не слишком приятные черты характера; неудивительно, что вам трудно понять, какие чувства я испытываю по поводу бесплодия. Я предпочитаю описывать себя иначе: смущенная, торопливая и нетерпеливая, робкая, отверженная и одинокая, виноватая и пристыженная, злая, грустная и безнадежная, неуверенная.
Бесплодие заставляет меня смущаться . Я всегда считала, что способна родить. Долгие годы я избегала беременности, а теперь – какая ирония судьбы! – не могу зачать.
Бесплодие заставляет меня торопиться и проявлять нетерпение . Я поняла, что бесплодна, только после продолжительных попыток забеременеть. Весь мой жизненный план пошел наперекосяк. Сначала я ждала удобного момента стать матерью, а теперь должна ждать, когда смогу забеременеть.
Бесплодие заставляет меня бояться . Такая ситуация полна неизвестности, и я боюсь, потому что мне нужна определенность. Сколько это продлится?
Бесплодие заставляет меня испытывать одиночество и отверженность . Все вокруг напоминает о том, что у меня нет детей, мне больно смотреть на младенцев. Кажется, что одна я проклята. Я обособлена от других, потому что все вокруг ранит меня.
Бесплодие заставляет меня винить и стыдить себя . Порой я забываю, что бесплодие – проблема медицинская и к ней надо относиться именно так. Бесплодие понижает мою самооценку, я чувствую себя неудачницей. За что я наказана? Чем заслужила это? Неужели я недостойна иметь ребенка?
Бесплодие заставляет меня злиться . Меня злит абсолютно все, и я знаю, что большая часть злости направлена совсем не по адресу. Я злюсь на свое тело, потому что оно изменило мне, хотя я всегда о нем заботилась. Злюсь на мужа, потому что мы не можем испытывать одинаковые чувства по поводу бесплодия. Размер моей семьи, возможно, будет ограничен моими финансовыми возможностями. Страховая компания не идет навстречу, и мне приходится самой оплачивать медицинские услуги. Работу пропускать больше нельзя, иначе уволят. Я не могу пойти к доктору, потому что мне трудно уйти с работы и денег почти совсем не осталось. Наконец, я злюсь на всех остальных. Каждый имеет свое мнение по поводу моей неспособности стать матерью. Каждый предлагает простые решения. Все мало чего знают, а говорят много.
Бесплодие заставляет меня грустить и ощущать безнадежность . Мне кажется, что я потеряла свое будущее, и никто не знает о моей печали. Бесплодие лишает меня энергии. Никогда я не плакала так много и так часто. Мне грустно, что из-за бесплодия в нашей семейной жизни возникает напряжение.
Бесплодие делает меня неуверенной . Моя жизнь как будто остановилась: невозможно принять решение ни о близком, ни об отдаленном будущем. Я не могу ничего решить в отношении

образования, карьеры, приобретения дома, хобби. Я не могу завести домашнее животное, поехать в командировку, запланировать отпуск, посещение гостей. Чем дольше я борюсь с бесплодием, тем больше теряю контроль над собственной жизнью.
Иногда моя паника утихает. Я узнала, что существуют способы справиться с моей проблемой. Теперь я убедилась в том, что не безумна, и верю, что я переживу это. Я учусь слушать свое тело, принимать свои нужды и не злиться на них. Я обнаружила, что качественная медицинская помощь и действенная эмоциональная помощь не обязательно соседствуют друг с другом. Я учусь быть кем-то бо2льшим, чем просто бесплодная женщина; я нахожу поводы радоваться, испытывать воодушевление, жажду жизни.
Ты можешь мне помочь. Я знаю, что ты заботишься обо мне, и знаю, что мое бесплодие влияет на наши отношения. Из-за моей печали грустишь и ты; что ранит меня, ранит и тебя тоже. Верю, что мы можем помочь друг другу справиться с этой печалью. По отдельности мы оба бессильны, но вместе можем стать сильнее. Возможно, некоторые из этих подсказок помогут нам лучше понять бесплодие.
Я хочу, чтобы ты меня слушал . Когда я говорю о своей борьбе, это помогает мне принимать решения. Дай мне знать, когда ты можешь выслушать меня. Мне трудно рассказывать о сокровенном, когда ты торопишься. Пожалуйста, не сообщай мне обо всех ужасных вещах, которые случились с другими, и о том, как легко решилась проблема бесплодия у кого-то из наших знакомых.
Я хочу, чтобы ты меня поддерживал . Пойми, мои решения дались мне непросто, я над ними долго билась. Напомни мне, что ты уважаешь эти решения, даже если ты с ними не согласен, потому что ты знаешь, что они приняты взвешенно и серьезно.
Я хочу, чтобы тебе было со мной удобно , и мне тогда тоже будет удобнее. Говорить о бесплодии порой неловко. Ты беспокоишься, что можешь сказать что-то не то?
Поделись со мной. Спроси меня, хочу ли я говорить. Иногда я захочу говорить об этом, иногда нет, но это напомнит мне о том, что тебе не все равно.
Я хочу, чтобы ты был чувствителен . Я могу шутить о бесплодии, чтобы лучше справиться с ситуацией, но, когда шутят другие, это не так смешно. Пожалуйста, не дразни меня замечаниями вроде: «Ты, кажется, не знаешь, как это делается». И не опошляй моих трудностей словами: «Я бы с удовольствием предоставил в твое распоряжение парочку своих ребят». И в пустых заверениях вроде «Ровно через год ты уже родишь» никакого утешения нет.
Я хочу, чтобы ты был честным со мной. Дай мне знать, что тебе нужно время, чтобы привыкнуть к некоторым моим решениям. Мне тоже нужно было время, чтобы привыкнуть. Если ты чего-то не понимаешь, скажи об этом.
Я хочу, чтобы ты был информированным . Твои советы и предложения только раздражают меня, если они безосновательны. Узнай об этой проблеме побольше, и ты сможешь просвещать других, когда они скажут что-нибудь мифическое. Не позволяй никому внушить тебе, что проблема моего бесплодия будет сразу же решена, если я расслаблюсь и усыновлю ребенка. Не говори мне, что на все Божья воля. Не проси доказать свое желание стать матерью.
Я хочу, чтобы ты был терпеливым. Помни, что борьба с бесплодием – это длительный процесс. Нет гарантий, нет готовых решений, полных наборов, нет единственного правильного ответа, нет «быстренького» выбора.
Я хочу, чтобы ты меня вдохновлял , поднимал мою самооценку. Чувство неполноценности мешает мне брать на себя ответственность. Хвали мое чувство юмора, помогай находить радости. Поздравляй меня с успехами, даже если они маленькие, например, я не плакала на врачебном осмотре. Напоминай мне, что моя человеческая сущность не сводится к «бесплодной женщине». Помоги мне, поделись своей силой.
В конце концов битва с бесплодием останется позади. Конечно, бесплодие не уйдет от меня совсем, ведь оно изменило мою жизнь. Я уже не смогу быть тем человеком, каким была до этого опыта, но борьба с ним уже не будет определять мой жизненный путь. Я оставлю борьбу позади, и благодаря ей у меня будет больше эмпатии, терпения, устойчивости, способности прощать, умения принимать решения и ценить себя. Я благодарна тебе за то, что ты своим пониманием стараешься облегчить нашу

дорогу.

Знаю, все это звучит рискованно. Я социальный работник и исследователь стыда, но и мне до сих пор бывает страшно открыто говорить о своих эмоциональных потребностях. Мы чувствуем себя уязвимыми и незащищенными. И порой откровенность не срабатывает. Она может утолить людей, они применят свои завесы стыда, и нам будет больно.
Когда учишься говорить о стыдном, это позволяет уловить скрытый язык паутины стыда. Это язык, который используется, чтобы стыдить и защищать стыдящего, когда мы пытаемся объяснить, как мы себя чувствуем и в чем нуждаемся. Я навостряю уши, когда слышу такое:

• Ты такая чувствительная.
• Ты слишком тонкая.
• Я не знал, что это для тебя такая проблема.
• Ты оправдываешься.
• Что я, сказать ничего не могу?
• Ты просто выдумываешь.

И последнее, но не по значению: я не люблю ничего грубого, даже грубой честности. Честность – лучшая политика, но честность, обусловленная стыдом, злостью, боязнью быть задетым, – не честность. Это стыд, злость, страх, замаскированные под честность. Если что-то верно или соответствует фактам, это не значит, что можно размахивать этим, как топором. Честность часто висит в паутине стыда как приманка. Так проще тому, кто стыдит, у него есть готовый ответ: «Я просто говорю тебе правду. Это факты».
Когда мы говорим о тех аспектах стыда, которые «сводят с ума», например стыд, замаскированный честностью, важно понимать, что «сводить с ума» можно слегка (как в моем случае с Филлис), а можно посильнее – вплоть до эмоционального насилия. В разговоре о домашнем насилии мы иногда используем термин «газовый свет» – это отсылка к названию известного американского фильма. Героиню этого фильма медленно сводят с ума некоторыми из «ловушек стыда», описанных в этой главе. Я говорю так, чтобы подчеркнуть: для нашего понимания стыда крайне важно иметь в виду, что игра на этом чувстве может быть реальной, опасной формой жестокого обращения.
Следует заметить, что участницы интервью, которые демонстрировали высокий уровень стыдоустойчивости, очень полагались на членов своей сети связей, проявлявших храбрость и сочувствие.
Читая эти главы, вы начали формировать понимание стыда и стыдоустойчивости. Некоторые из вас следуют упражнениям и выполняют их, размышляя о своих проблемах, другие просто читают и впитывают. Так или иначе, читая и размышляя, вы тоже учитесь высказывать стыд.

Исследуем проблемы

Как уже было показано в предыдущих главах, стыд – глубоко личное переживание. Каждый из нас может исследовать собственные «кнопки», включающие стыд, и установки, которые стоят за ними, и проложить свою собственную дорожку к стыдоустойчивости. Но нам также уже стало ясно, что есть и общие для всех моменты, присутствующие в наших жизненных опытах. Например, переживание стыда для женщин происходит в основном в двенадцати областях: внешность и образ тела, материнство, семья, воспитание детей, деньги и работа, психическое и физическое здоровье, стереотипы и ярлыки, высказывание мнений вслух, переживание травмы. В дополнение к указанным областям стыда существует также общая культура. Сегодня в нашей культуре страх разобщенности чувствуется очень явно. Большинству из нас приходится постоянно что-то предпринимать, чтобы чувствовать под собой опору и осуществлять связь с людьми. Начиная развивать устойчивость к стыду, мы обнаружим, что

причиной многих ожиданий и установок, из-за которых возникает стыд, являются страх, стремление обвинять и разобщенность, то есть культура стыда. В следующих трех главах мы исследуем, как культура стыда влияет на нашу жизнь, особенно в том, что касается проблем перфекционизма, стереотипов, скрытности и зависимостей. Мы рассмотрим и то, как, невзирая на подразумеваемое нашей культурой стремление нравиться и стать совершенством, мы можем развить и поддерживать свою подлинность и силу, которая нужна нам для храбрости, сочувствия и установления связей с людьми.

Глава 7
Практикуем храбрость в культуре страха

Невозможно представить себе более тесную связь, чем та, которая существует между стыдом и страхом. Эти два чувства вместе раздувают сильнейшую бурю эмоций: стыд ведет к страху, а страх приводит к стыду. Они действуют так яростно, что зачастую невозможно различить, где кончается одно и начинается другое. Стыд, или страх разобщенности, заставляет нас бояться множества вещей. Проблемы, которые, по моему опыту, сильнее всего влияют на женщин, – это наш страх оказаться небезупречной, обыкновенной, неприятной, уязвимой. В следующих разделах мы исследуем эти трудности и то, как элементы стыдоустойчивости могут помочь нам практиковать храбрость и сочувствие пред лицом страха.

Перфекционизм – голос тирана.
Энн Ламотт. Птица за птицей (1994)

Стыд и перфекционизм

Фильм «Танец-вспышка» («Flashdance») я смотрела, наверное, раз двадцать, не меньше. В 80-х годах я хотела быть похожа на Алекс, героиню Дженнифер Билз. Днем она была крутым строительным рабочим, а по ночам превращалась в талантливую и целеустремленную танцовщицу. Конечно, моей любимой сценой было поступление Алекс в престижную балетную школу. И это я еще из деликатности не рассказываю, сколько я испортила маек и сколько купила гетр. Разумеется, я не одна была такая. Однажды мы с подругами собрались поужинать вместе и обнаружили, что все шестеро явились в драных майках, с перманентом и банданами на головах. Конец моему тайному обожанию!

Мы все хотели быть Алекс из «Танца-вспышки». Она была безупречна: рваная одежда выглядела сексуально, сварочный аппарат – захватывающе, балет – потрясающе, а брейк-данс – естественен как дыхание. Но, увы, совершенство оказалось иллюзией. Я горько разочаровалась, узнав, что режиссер фильма использовал четырех разных людей в сцене ее поступления в балетную школу: красивое лицо Дженнифер Билз, профессиональную танцовщицу для балетных сцен, чемпионку по гимнастике для прыжков, а для брейк-данса – вообще мужчину, уличного танцовщика. К чему было портить волосы перманентом и скупать гетры? Чтобы достичь совершенства, которого на самом деле не существовало!

Если мы на минутку остановимся и трезво посмотрим на наши ожидания, мы поймем, что, как в той сцене из «Танца-вспышки», наше понятие совершенства настолько нереалистично, что оно не может уместиться в одном человеке. Это целая комбинация кусочков или деталей того, что считается совершенным. Мы не хотим просто хорошо делать то, что делаем; мы жаждем безупречности – нам хочется склеить вместе лучшие куски того, что мы видим, и составить из них свою жизнь.

Так откуда же берется эта идея «склеивания совершенства»? Ответ прямо перед нами: из паутины стыда. Если мы посмотрим на всех людей, составляющих эту паутину, – семью, мужа, себя, коллег, членов различных групп и т. д., – то большинство из нас сможет выявить ожидания, которые формируют у нас эти люди. Это особенно верно для отдельных областей стыда, таких как внешность,

материнство, воспитание детей, работа и семья.
Главная причина влиятельности этих ожиданий состоит в том, что они возлагаются на нас еще в раннем детстве. В день нашего появления на свет от нас уже ждут, что мы будем милые и хорошенькие, что мы вырастем, выйдем замуж, будем успешны, станем мамами, хорошими родителями, любящими членами здоровых и уравновешенных семейств. Еще больше усложняют дело СМИ, которые представляют совершенство вполне достижимым, затопляя нас картинками, которые на самом деле – отредактированное и склеенное совершенство. Мы смотрим на наших новорожденных детей и уже «прокручиваем пленку» вперед, мечтая об их возможностях. Родители думают: «Я еще ничего не успел испортить, и он может стать в этой жизни победителем!»
В некоторых семьях эти ожидания высказываются громко и четко. В других они менее явные. Но независимо от того, как они проговариваются, девочки и женщины каждый день слышат и видят эти установки в усиленном варианте на экране телевизора, в книгах, в игрушках, в подслушанных разговорах, в школе от учителей и ровесников. Мощный эффект этих ожиданий легко можно увидеть на примере проблем с образом тела, ухода за родственниками и материнства – трех важнейших разновидностей перфекционизма, всплывших в моем исследовании. Давайте на них посмотрим и начнем с образа тела.

Образ тела

Когда я впервые выделила области стыда, среди них была «внешность», и это понятие охватывало все представления о том, как мы выглядим, – включая образ тела. Но, продолжая собирать данные, я поняла, что образ тела – это самостоятельная область стыда, которая заслужила отдельного упоминания в списке. Внешность – категория широкая, в нее входит все, от образа тела до одежды, стройности и стиля. Образ тела – конкретная проблема, лучше всего подходящая на роль универсальной «кнопки», ведь более чем 90 % участниц стыдятся своего тела. Этот стыд так силен и часто так мощно укоренен в наших душах, что он неизбежно влияет и на появление стыда во множестве других областей – таких как сексуальность, материнство, воспитание, здоровье, старение, способность женщины уверенно высказывать свое мнение.
Наш образ тела – это то, что мы думаем и чувствуем о нашем теле. Это мысленная картинка нашего физического облика. К сожалению, наши картинки, мысли и чувства могут иметь мало общего с нашей реальной внешностью. Образ тела мы сводим к перечислению того, насколько он не дотягивает до мнимого совершенства.
Обычно мы говорим об образе тела как общем отражении нашей внешности. Но невозможно игнорировать конкретику – части тела, из которых складывается эта картина. Если исходить из понимания того, что женщины чаще всего испытывают стыд, когда они запутаны в паутине многослойных, противоречивых и конфликтующих ожиданий, – мы не можем пройти мимо того факта, что в отношении каждой, даже самой, казалось бы, незначительной части тела существуют общественные ожидания. Регламентируется все, буквально с головы до пят.
Составляющие нашего тела – это важно, и я их перечислю: голова, волосы, шея, лицо, уши, кожа, нос, глаза, губы, подбородок, зубы, плечи, спина, грудь, талия, бедра, живот, ягодицы, вульва, анус, руки, запястья, ладони, пальцы, ногти, колени, икры, лодыжки, ступни, пальцы ног, волосы на теле, биологические жидкости, прыщи, шрамы, веснушки, растяжки, родинки.
Посмотрите на каждое слово. Готова поспорить, что у вас есть конкретный образ для каждого из них – не говоря о мысленном списке желательного, того, что вы хотели бы иметь, и нежелательного, того, чего вы бы хотели избежать.
Когда наше собственное тело становится для нас источником отвращения и чувства недостойности, стыд может коренным образом изменить нас и наш подход к миру. Представьте женщину, которая не улыбается на людях, потому что боится, что ее кривые желтые зубы заставят людей сомневаться в ее достоинствах. Или женщину, которая сказала мне, что самое неприятное в избыточном весе – это

постоянная необходимость быть с людьми приятной. Она объяснила: если будешь своенравной, можешь услышать что-нибудь жесткое про твой вес.
Участницы исследования часто рассказывали, как стыд по поводу тела мешал им получать удовольствие от секса или заставлял их заниматься сексом, когда они этого не хотели, но отчаянно нуждались в каком-то физическом доказательстве собственного достоинства.
Многие женщины говорили и о стыде, связанном с тем, что тело им изменило. Они говорили о физических, психических болезнях и бесплодии. Часто мы понимаем «образ тела» слишком узко, но это больше чем просто желание быть стройной и привлекательной. Когда мы начинаем винить и ненавидеть свое тело за то, что оно не хочет удовлетворять наши ожидания, мы раскалываем себя на части и уходим от цельности, от подлинности собственной личности.
Разговор о стыде и образе тела невозможен без разговора о теле беременной. У этого тела есть разные стадии, и каждая из них может быть стыдной по-своему. Сначала это женщина, которая хочет забеременеть. Я выслушивала рассказ за рассказом о том, какое давление оказывается на женщин: якобы перед беременностью надо быть стройной и в хорошей форме. Мы уже упоминали о том, как одна женщина избегала походов к врачу во время беременности, потому что боялась, что доктор будет ее стыдить и что она окажется «слишком толстой» для вынашивания ребенка.
Далее, есть тело уже беременной женщины. Этот образ постоянно эксплуатируется в рекламе, кино, шоу-бизнесе. Не поймите меня неправильно. Я – за то, чтобы показывать чудесное тело беременной, избавляться от стыда и стигмы большого живота. Но давайте не заменять его приглаженной компьютерной картинкой, вызывающей стыд в женщинах, которые не могут ей соответствовать. Кинозвезды, которые набирают пятнадцать фунтов и которым в Photoshop замазывают растяжки – «Посмотрите, я тоже человек!» – не соответствуют истинному образу беременной.
Наконец, есть мать, которая уже родила. Когда женщины говорят со мной о проблемах с образом тела после беременности, я слышу больше чем переживание стыда. Я слышу горе, утрату, злость и страх. Вдобавок к набранному весу, геморрою и растяжкам женщины борются с весьма реальными и постоянными изменениями, которые мы часто испытываем после беременности и родов. Опять-таки, мощную силу в формировании ожидаемого образа тела после родов играют средства массовой информации. Предполагается, что уже через неделю мы влезаем в джинсы, сидящие на бедрах, обтягивающие футболки с открытым животом, на плече у нас сумка для памперсов за пятьсот долларов, а у груди – моднейший аксессуар года – младенец.
Образ тела влияет и на воспитание, которое тоже рассматривается как область стыда. Как заведомо уязвимый, несовершенный родитель, я не примкну к партии, считающей, что родители, и особенно матери, виноваты во всем. Я вас предупредила; а теперь – вот что я извлекла из своего исследования. Стыд порождает стыд. Родители имеют гигантское влияние на то, какой образ тела формируется у их детей, а ведь родители, особенно мамы, до сих пор стыдят девочек за их вес. Воспитывая образ тела, родители, по моему мнению, придерживаются некой шкалы. На одном ее конце расположены те, кто в высшей степени осведомлен о том, что они – самые влиятельные ролевые модели в жизни детей. Они прилежно работают над созданием у детей позитивного отношения к образу тела (принятие себя и других, отсутствие акцента на недостижимом или идеальном, концентрация внимания не на весе, а на здоровье, разоблачение установок средств массовой информации и т. п.).
На другом конце шкалы те, кто любят детей как свое продолжение, но так твердо намерены сформировать у дочерей болезненное неприятие лишнего веса или непривлекательности (а у сыновей – неприятие слабости), что всеми способами подталкивают детей к достижению идеала – всеми, включая стыд и унижение. Многие из таких родителей сами ведут борьбу со своим образом тела и пытаются справиться со своим стыдом, стыдя детей.
И есть люди, которые располагаются посередине; они не совершают ничего особенного, чтобы противостоять негативным образам тела, но и не стыдят. К сожалению, общественное давление и массмедиа делают все возможное, чтобы у детей таких родителей не появилось стыдоустойчивости, связанной с образом тела. Места для нейтралитета в этой области просто не существует: ты либо

активно стараешься помочь ребенку выработать позитивную концепцию своего тела, либо, по умолчанию, отдаешь его на растерзание средствам массовой информации и общественным ожиданиям.
Как видите, то, как мы думаем о своем теле, как ненавидим его, испытываем к нему отвращение и сомневаемся по его поводу, – касается не только самой внешности. Стыд по поводу тела может влиять на нашу жизнь и любовь. Это касается и таких областей, как забота о родственниках и материнство.

Уход за родственниками

Неудивительно, что мне пришлось выслушать множество печальных историй об уходе за родственниками. Особенно грустны были те, где речь шла об уходе за мужем или стареющим членом семьи. Самые тяжкие переживания вызывал уход за больными или пожилыми родителями.
В плане душевного здоровья мы рассматриваем уход за родственниками как один из самых серьезных жизненных стрессов, с которыми человек может встретиться. Когда женщины говорили, какую тревогу, страх, напряжение и стыд вызывает у них эта ситуация, я чувствовала в их рассказах присутствие демонов перфекционизма. Не важно, какие слова они говорили: я слышала, как они сравнивают тяжелую реальность своих ежедневных обязанностей с идеальной картинкой не слишком напряженного, ответственного и благодарного ухода.
Боюсь, что идеальная картинка – роскошь, доступная только тем, кому пока не пришлось столкнуться с этой реальностью. При мысли о том, что нам в конце концов придется ухаживать за старыми родителями или больным мужем, нас охватывает тревога, печаль и страх. Чтобы подавить эти некомфортные эмоции, мы иногда убеждаем себя, что у нас это будет по-другому – не так, как у женщины, которая сидит рядом с нами на работе, не так, как у лучшей подруги, мать которой стала «сложным случаем». Мы пытаемся увильнуть от реальности, погружаясь в возможности совершенства: все наладится наилучшим образом. Это отличный случай побыть вместе, провести больше времени друг с другом.
Так что, когда нам действительно приходится заботиться о стареющем члене семьи, мы совершенно не готовы к моменту, когда «я тебя люблю, ухаживать за тобой – большая честь» превращается в «ненавижу тебя, умирай скорее, верни мне мою жизнь». Напряжение, тревога, страх и горе растут, когда в нас поселяются стыд и отвращение к себе. Так что, мы монстры? Как мы можем испытывать такие чувства в отношении близкого человека?
Нет, мы не монстры. Наши чувства вполне естественны. Мы обычные люди, пытающиеся управлять огромным жизненным событием, при том что в подобных случаях у нас обычно бывает крайне мало поддержки и ресурсов. В интервью женщины, ухаживающие за родственниками, были невероятно строги к себе. Они высказывали разочарование и даже отвращение к себе за то, что не обладают природной способностью быть сиделкой. Когда я пыталась глубже проникнуть в их переживания, многие из них сравнивали опыт ухода за больными и стариками с воспитанием ребенка. Они считали себя хорошими, добрыми людьми, которых почему-то подвело их умение заботиться о других.
Это распространенная ошибка – сравнивать уход за пожилым человеком с воспитанием ребенка. Поверхностное сходство, возможно, и присутствует. Но если рассмотреть различия, становится очевидно, что это абсолютно разные вещи, и если верить, что это одно и то же, то неизбежно обрекаешь себя на стыд. Во-первых, и это самое важное, у нас совершенно другие отношения с мужем или родителями, чем с детьми. Нам не приходится кусать губы, чтобы не расплакаться, когда мы купаем детей. Но именно так случилось со мной, когда я впервые купала бабушку. А ведь я даже не была главным человеком, ухаживавшим за ней. Основное бремя несли моя мама и ее сестра.
Силы, которые мы тратим на детей, подпитываются надеждой. Заботиться о другом взрослом – это часто страшно и горестно, особенно если этот взрослый стоит на пороге смерти или же его будущее неизвестно. Страх и горе не питают нас, они иссушают.
Во-вторых, мы живем в обществе, которое выстроило все свои системы специально для поддержки

родителей и детей. Школы, детские садики – самое простое. Но не только это. Столы, дома, машины, рестораны – все приспособлено для родителей с детьми. Издаются тысячи книг и журналов о родительстве. Существуют игровые группы и кружки. Нам как родителям дана масса возможностей устраивать жизнь и налаживать связи.
Когда же мы ухаживаем за взрослым человеком, родителем или кем-то еще – ощущаешь массу неудобств. Работа под ударом, потому что приходится постоянно отпрашиваться, чтобы посидеть с больным или съездить к врачу. Муж больше не может сойти по лестнице, или мама отказывается переезжать к нам (если это вообще возможно). И что хуже всего, мы чувствуем себя абсолютно разобщенными. Чтобы оставались силы ухаживать за родственником, мы забываем о своей собственной жизни и впрягаемся в жизнь человека, которому необходимо наше внимание и время. Есть только одно общее в родительстве и заботе о постаревшем или заболевшем члене семьи; и это далеко не позитивная вещь: и в том и в другом случае нас охотно критикуют. Челси, женщина под шестьдесят, резко высказалась о таких критиках.

• Отец умер два года назад. Неожиданно и внезапно. Все страшно горевали, особенно мама. Она уже долгие годы болеет, и именно отец ухаживал за ней. Теперь это делаем мы. Или, лучше сказать, я. Старший брат слишком занят своими важными делами. Старшая сестра выбрала удобную позицию: стоять в сторонке и критиковать любую мелочь в моем поведении. Полгода назад мы с мужем поняли, что больше не можем вынести этого ада, ни физически, ни морально. Мы решили поместить маму в дом престарелых, расположенный по соседству. Брат с сестрой пришли в ужас. Сестра высказалась жестко: «Это же тюрьма! Неужели вы бросите ее в застенки, как преступницу?» А брат безапелляционно отрезал: «Ни за что». Конечно, оба сказали, что у них активная жизнь и сами они не могут ничего сделать для матери. Когда я пыталась возразить, что у нас нет выбора, они ответили, что этот выбор жестокий и что они не будут помогать нам с оплатой. В результате мама так и живет у себя дома. Брату с сестрой проще думать, что все превосходно, хотя маме все хуже и уже становится опасно жить одной. А у меня брак разваливается, начальник вечно недоволен, в общем, положение критическое.

В истории Челси говорится о множестве трудностей, связанных с уходом за родственником. Теперь мы рассмотрим материнство и несколько общих «кнопок» стыда, связанных с перфекционизмом, а затем исследуем стратегии стыдоустойчивости, которые могут помочь нам сверить ожидания с реальностью.

Материнство

Материнство и воспитание детей, конечно, связаны, но как области стыда они различаются. Материнский стыд вертится вокруг нашей материнской сущности или сущности женщины бездетной. Стыд воспитания касается того, как мы растим детей и общаемся с ними.
Материнский стыд переполняет женщин. Все участницы интервью, имеющие детей, назвали материнство областью стыда. А так как материнство тесно связано с нашей женской сущностью, то ясно, что не обязательно быть матерью, чтобы стыдиться вопросов, касающихся материнства. Как мы уяснили из впечатляющей памятки о бесплодии, женщины, которым не удается забеременеть, горячо высказываются о стыде материнства в своей жизни. То же относится к женщинам, откладывающим рождение детей или не желающим их иметь.
Общество рассматривает женскую сущность и материнство как неразрывно связанные вещи; поэтому наша ценность как женщин часто измеряется тем, какое отношение мы имеем к материнству. В некоторых сообществах ожидания материнства многослойны и включают в себя определенные нормы: слишком юна или слишком стара, какого пола должен быть ребенок (как будто мать может по своей воле родить ребенка нужного пола). Достигнув «того самого возраста», признанного сообществом подходящим, чтобы родить ребенка, женщина начинает испытывать необходимость соответствовать ожиданиям в плане материнства. Женщин постоянно спрашивают, почему они не замужем, а если

замужем, почему не рожают. Даже если женщина замужем и у нее есть ребенок, то у нее обязательно поинтересуются, почему она не заводит второго. Если у нее четверо или пятеро детей, она должна объяснять, зачем их так много.
Стыд материнства кажется прирожденным приоритетом девочек и женщин. Помимо определения женской сущности через материнство существуют и другие очень жесткие ожидания по поводу того, какой должна быть хорошая мать. Существует несколько «правильных» качеств хорошей матери и несколько универсальных нежелательных характеристик. Что интересно, «слишком старательная» воспринимается как характеристика нежелательная, не только в области материнства, но и во всех связанных с ним областях. Мы стремимся к совершенству, но не хотим выглядеть так, будто мы работаем над этой проблемой. Нам хотелось бы, чтобы совершенство приходило как будто само собой.

Раз – и готово!

«Для такого беспорядка на голове у тебя маловато времени и способностей». Я слышу это от своего парикмахера каждый раз, когда приношу ему кипу фотографий Мэг Райан, но все никак не могу поверить в это. Мне просто необходимо иметь такую прическу, как у Мэг Райан. В последний раз я попросила: «Я хочу такую прическу, как будто я только что вылезла из постели. Это трудно сделать?» Она парировала: «Для такой “естественности” нужно два часа и десять человек. Забудь об этом». Мы хотим быть натуральными красавицами, естественными мамами, от природы хорошими родителями, мы хотим принадлежать к семьям, у которых безо всякого труда получается быть прекрасными. Подумайте, сколько денег было сделано на продаже продуктов, которые обещают помочь «выглядеть натурально». А на работе? Нам нравится слышать: «Ей это так легко дается» или: «Она прирожденная…» Участницы исследования обнаружили интересный парадокс безупречности: несовершенство приносит стыд, и чрезмерное старание достичь совершенства тоже приносит стыд. В наш век немедленного вознаграждения и известности ради известности легко понять, почему мы клюем на мысль о том, что достаточно просто очень сильно захотеть – а потом раз, и готово! Сколько женщин пали жертвой этого заблуждения, говоря: «Это не должно было быть так трудно» или «Что-то это мне не дается, наверное, это не мое».
Да, есть люди одаренные от природы. Но большинство из нас, включая звезд и знаменитостей, добиваются успеха прилежанием и упорным трудом. 95 % людей, находящихся в прекрасной форме и имеющих здоровое тело, прикладывают для этого очень много усилий. Я знаю нескольких людей, вызывающих огромное уважение своим умением воспитывать детей; но они над этим постоянно работают. Они говорят о родительстве как о квалифицированном труде, который требует тренировки, практики и значительного вложения времени. Они читают специальную литературу, берут уроки, практикуются и реально оценивают используемые техники и стратегии.
То же самое относится к семье и материнству. Здесь тоже существует прямая зависимость между вкладом и тем, что вы в итоге получаете. Все как обычно: если у вас есть разумные цели, то чем больше вы вкладываете времени и ресурсов, чем больше вы этим занимаетесь, тем больше вероятность того, что эти цели будут достигнуты.
Пару лет назад одна аспирантка сказала мне: «Я хотела бы написать книгу. Уже несколько лет собираю материал. Но мне кажется, что я не смогу». Я спросила, что ее останавливает. Она уставилась в пол и сказала: «Это непросто для меня. Писать – это так напрягает. Я не такая, как вы, мне трудно выжать из себя текст. Плюс ко всему я слишком чувствительная. А писателям, говорят, надо уметь посмеяться над критикой».
Я чувствовала, что она немного стыдится говорить об этом, и какая-то часть меня испытывала по отношению к ней эмпатию. Но другая часть была слегка раздражена. Я стояла и думала: «Мне тоже не так-то просто писать. Я текст вымучиваю по словечку. Иногда не слишком трудно, а иногда просто мучение. А критика… да все писатели, кого я знаю, страдают от критики». Стараешься не так сильно

расстраиваться, когда ее слышишь, но все равно неприятно, особенно когда переходят на личности. Если мы верим, что успех не должен требовать усилий, мы одновременно приговариваем себя к стыду и преуменьшаем усилия людей, которые борются с перфекционизмом; мы становимся частью своей паутины стыда и паутин стыда других женщин. Сколько раз мы обесценивали усилия человека, покупаясь на установку: «материнство (семья) – это легко и просто»? Замужество, воспитание, здоровье, карьера, материнство – объем работы огромный. Уравновесить требования этих пяти областей – действительно нелегкая жизненная задача.
Мы должны сверять наши ожидания с реальностью. Если мы не можем сесть и за неделю написать гениальный роман, это не значит, что писателей из нас не получится. И следует помнить, что за всякой «прирожденно» талантливой личностью стоит, как правило, огромный труд, прилежание и верность своему делу.

Защитим нашу жизнь

Когда я говорила с женщинами о давлении совершенства, они быстро объяснили мне, что невозможность выглядеть, любить и работать безупречно – лишь часть проблемы. Не менее важен тот стыд, который вырастает из нашего желания безупречно выглядеть или скрывать несовершенства. Когда совершенство – ожидаемое состояние и/или цель, мы многое можем поставить на карту ради поддержания и защиты своего имиджа. Вот несколько историй из интервью.

• Стыд – это когда женаты двадцать лет, а муж меня голой ни разу не видел. Ни единого раза.
• Я все время вру людям. Говорю им, что мой отец живет в Нью-Джерси. А он уже шесть лет в тюрьме. Мне больше стыдно за свою ложь, чем за то, что папа сидит. Одно дело – когда твоя семья «не такая», потому что родители развелись или что-нибудь в этом духе. И другое дело, когда твой отец преступник.
• Мой муж в прошлом году мне изменил. Я не сказала об этом даже лучшей подруге. Моего мужа все любят, и все думают, что мы прекрасная пара. Мне кажется, если бы я об этом рассказала подруге, она стала бы хуже думать о нас обоих, не только о нем.
• Я хочу вернуться в школу и закончить образование. Но у меня дети и работа на неполный рабочий день, и я просто не представляю, что смогу сделать это так, как хочу. Боюсь не справиться. Не хочу даже начинать, пока не смогу сделать это на 100 %. И поэтому не иду учиться.
• Я говорю, что мои родители просто много путешествуют. В прошлом году я была единственной в нашей общаге, к кому родители не приехали на родительский день. Я их не пригласила. Они расисты, полны ненависти, думают, что весь мир против них. Папа считает, что все ему должны. Когда я была маленькая, всегда испытывала смущение, когда кто-то приходил к нам в гости. Они были как будто с другой планеты.
• Когда я разговариваю с родителями, то тщательно выбираю темы. Они не знают, что я гей и что у меня есть любимый. В гей-лесби-сообществе очень нажимают на каминг-аут. Я знаю, что это важно, но надо иметь в виду, что в таком случае твои родители исчезнут из твоей жизни. Немногие готовы столкнуться с такой реальностью.
• Люди на работе всегда говорят: «Все, к чему она прикасается, превращается в золото». В целом это верно, но и я не застрахована от ошибок. Когда я в первый раз совершила убыточную сделку, весь офис буквально взорвался. Винили кого угодно, кроме меня, а на самом-то деле это была моя ошибка, я плохо проработала заявку. В нашем бизнесе просто необходимо делать больше денег, чем теряешь. Никто не делает деньги на каждой сделке, но предполагается, что я это могу. Босс мне сказал: «Ты должна показать людям, как это делается. Ты ставишь планку». Теперь я ненавижу работу. Я начала врать про свой счет и перекладывать убытки на других.

Мы также более охотно используем стыд, страх и осуждение в отношениях с людьми, которые угрожают нашему преследованию совершенства. Мы можем чувствовать угрозу, когда люди критикуют

нас или ставят под сомнение наши действия или даже когда кто-то делает выбор, отличный от нашего. Это в высшей степени касается вопросов воспитания, которое является сложной проблемой, потому что мы оцениваем свою близость к совершенству и по тому, как воспринимают нас, родителей, и по тому, как воспринимают наших детей. Как показывают примеры этой книги – и, конечно, некоторые из приведенных ниже, – мы очень склонны применять стыд, страх и обвинение против наших детей, когда они плохо себя ведут, подрывая наш старательно взращиваемый имидж хороших родителей.

• Когда мы с мужем сказали моим родителям, что решили не заводить детей, они чуть в обморок не упали от расстройства. Стали спрашивать: «Что с вами не так?» и «Как вы можете так поступать?» Мама сказала даже: «Это бесчестье для семьи, все будут думать, что с вами что-то не то». Я знала, что это трудно, но получилось намного хуже, чем я себе представляла.
• Отец моей любимой произносил свои обычные тирады и ругал ее за то, что она лесбиянка. Он называл ее «коблой» и говорил, что она позорит их «уважаемую» семью. И потом, прямо при мне: «А в довершение всего у тебя еще и подружка цветная». Помню, я просто стою и думаю: «Он не мог такое сказать». И это не какой-нибудь Арчи Банкер, это пятидесятилетний руководитель в нефтегазовой компании. Стыд реально сводит людей с ума.
• Мой муж очень строг с нашим сыном. Он слишком сильно на него давит. Хочет, чтобы сын получал отличные оценки и был лучшим игроком в бейсбол в школе. Я пытаюсь умаслить мужа, но у меня не получается. Я вижу, что ребенок напряжен. Я раньше пыталась говорить об этом с мамами других ребят из команды, но потом перестала. Они мне такую взбучку задали. Сказали, что все ребята считают моего мужа жестоким и несправедливым. А их матери думают, что мы с мужем разрушаем жизнь ребенка. Не представляю, что мне делать. Просто молчу.

В крайних случаях наша неспособность мириться со своими несовершенствами может означать серьезную опасность для нас и людей, о которых мы заботимся.

• Когда я была беременна, все подружки говорили: «О, только подожди, только подожди, ты почувствуешь такую любовь, какой еще никогда не ощущала, это так удивительно». Они твердили и твердили об этом, а когда родился мой сын, мой первенец, я впала в настоящее уныние и совсем ничего не почувствовала к нему. Мне только было грустно, и я хотела вернуться во времена до беременности. Мне было так стыдно, что я думала: «Боже, я буду одна из тех мамочек, которые… Я сумасшедшая, и мой сын вырастет сумасшедшим». Муж очень злился. Наверное, он думал, что женился на монстре. Он не знал, что сказать, а свекровь повторяла: «Что-то не так, она какая-то ненормальная». Два месяца ада. Я не обращалась к врачу, мне было слишком стыдно. Наконец все стало так плохо, что я почти ничего не могла делать, я испугалась, что меня просто запрут в сумасшедший дом, и отправилась к доктору. Он объяснил, что у некоторых женщин после родов бывает депрессия и что все дело в гормонах. Я стала пить таблетки, что само по себе довольно скверно, но не так скверно, как не испытывать никаких чувств по отношению к своему ребенку. Через два месяца я пришла в норму. Оглядываясь на те времена, понимаю, что хуже мне никогда не бывало.
• Я стыжусь того, до какой степени я ненавижу свое тело. Абсолютно. То есть до такой степени, что иногда мечтаю заболеть, тяжело заболеть. Так тяжело, чтобы сбросить тридцать-сорок фунтов. Я не хочу умирать, но, если бы можно было заболеть как следует, я бы даже не подумала о том, как мне будет худо, лишь бы заболеть так, чтобы сбросить тридцать-сорок фунтов, а потом выздороветь, оно того стоит. То есть вы можете представить себе, до какой степени надо ненавидеть свое тело? Я стыжусь тела и стыжусь того, насколько я его ненавижу.
• Моя дочка сидит на наркотиках, а сын плохо учится в средней школе. Когда твоя работа – воспитание детей и оба ребенка неудачные, то и ты неудачница. Подруги убеждают меня, что надо искать помощи для дочери, но я не знаю, что делать. Я не могу сказать мужу, он умом тронется. Я знаю, что она водит пьяная, но, если я заберу у нее машину, он потребует объяснений.

• В какой-то момент я поняла, что не идти к врачу из-за того, что я стесняюсь своего тела и слишком много вешу, – это самоубийство. Только когда все стало чрезмерно запущено, я смогла себя заставить пойти.
• Я иногда занимаюсь незащищенным сексом. Я знаю, это глупо, но это так заводит парней. Мне тридцать лет, я не замужем – это само по себе неприятно. Не хочу в довершение к этому быть еще и занудой. Если я прошу надеть презерватив, а парень притворяется, что не слышит, или говорит, что не хочет, мне неудобно настаивать.

Как показывают эти цитаты, стремиться к совершенству иногда не только бесполезно, но и опасно. Иногда риски не такие очевидные, как те, что описаны выше. Вот пример: моя собственная борьба за то, чтобы меня не воспринимали как чрезмерно тревожную, чрезмерно опекающую своих детей мать. Помимо моего опыта социального работника и рассказов мужа-педиатра, мне довелось видеть непомерно много несчастных случаев с детьми. Иногда мне трудно отделить страх от разумных опасений. Две вещи особенно важны для меня: недоступность огнестрельного оружия и ремни безопасности. Если Эллен приглашают играть к кому-то в дом, я стараюсь удостовериться, что в доме нет заряженных ружей. И я всегда проверяю, хорошо ли она пристегнута в машине. Раньше девочка была слишком мала, чтобы ходить к подругам играть одной, но теперь она стала старше. Иногда я замечаю, что мне стыдно показаться навязчиво тревожной. Я не хочу, чтобы меня воспринимали как «мамашу-наседку, которая трясется над ребенком». Мне пришлось искать помощи в своей сети связей, чтобы пересмотреть отношение к этой проблеме. Подруга, которая работает в программе предотвращения ранней беременности, сказала мне, что она объясняет детям: «Если тебе неловко сказать человеку про презерватив, это значит, что ты знаешь его недостаточно хорошо, чтобы заниматься с ним сексом». Теперь вместо того, чтобы думать: «Надеюсь, они не считают меня чокнутой», я думаю: «Если мне слишком стыдно говорить с ними об этом, значит, мне недостаточно удобно с этими людьми. Поэтому не нужно, чтобы Эллен ходила к ним без меня».

Перфекционизм и стыдоустойчивость

Чтобы лучше понять, как каждый из элементов стыдоустойчивости может помочь нам преодолеть перфекционизм, я поделюсь еще одной личной историей борьбы со стремлением к совершенству. Когда я была беременна Эллен, несколько компаний, включая производителя компьютеров, запустили рекламу, в которой молодые мамы работали, не выходя из дома. Реклама неизменно изображала мамочку в пушистых тапках, сидящую за компьютером, в то время как младенец умильно таращился на нее с коврика, лежащего рядышком с письменным столом. Ролики заканчивались тем, что маму целовали в обе щеки: в одну – восхищенные сотрудники, в другую – прелестное дитя.
Я каждый день вспоминала эту картинку. Я хотела быть такой, как в рекламе. Я представляла, как сижу в нарядной футболке и брюках для йоги сорок второго размера (я никогда не влезала в сорок второй размер), с небрежным хвостиком (я уже лет десять носила короткую стрижку) за ноутбуком, все понимающий младенец улыбается с коврика, работа захватывающая, личного и профессионального удовлетворения и одобрения – море. Надо признать, что кто-то в рекламном агентстве хорошо выполнил свою работу; похоже, я вошла в их целевую аудиторию и попалась на крючок.
Однажды, когда Эллен было около двух месяцев, мое видение сбылось. Я стала одним из трех исследователей, которых хотели пригласить в проект, оценивающий местное сообщество. Телефонное интервью с двумя руководителями сообщества было назначено на час дня. Я рассчитала все до минуты. Укачала Эллен в полдень, и к 12.55 она крепко заснула. Позвонили ровно в час. Я приготовила все ответы, поставила телефон на бесшумный звонок, под рукой на всякий случай были наушники. Все шло превосходно… до 1.05. Через пять минут после начала интервью Эллен заплакала. Только заплакала, не закричала. Кричать она начала через минуту, в 1.06. И так громко, что оба интервьюера спросили, все ли нормально с ребенком. Я быстро ответила: «Все прекрасно, продолжайте,

пожалуйста». Пока они объясняли мне суть проекта, я пошла в комнату к Эллен, держа палец на бесшумной кнопке и поминутно спрашивая для проверки: «Вы меня слышите? Вы меня слышите?» Когда я подошла к кроватке малышки, передняя часть моей футболки уже промокла от грудного молока. Крик Эллен был «голосом природы» – молоко мгновенно отзывалось на него, переливаясь через край. А кричала она потому, что обкакалась, причем обкакалась так обильно, что и памперс не выдержал.

Я нервно оценивала ситуацию, когда вдруг услышала: «Миссис Браун, вы здесь?» – «Да, я здесь. Я записываю, чтобы более внимательно вдуматься в проект. Расскажите мне, пожалуйста, о финансировании».

Ух! Сработало. Они принялись объяснять всякие важные вещи, которые я как будто записывала, а сама, держа палец на бесшумной кнопке, подпихнула Эллен к бортику кроватки, взяла девочку одной рукой (какашки, какашки!), виртуозно раздела ее, вытерла дюжиной влажных салфеток и отнесла ее, голенькую, обратно в свою комнату. Она все еще плакала, и молоко уже буквально сочилось сквозь мою майку. Я положила ее к себе на кровать буквально на несколько секунд, чтобы успеть задрать майку, спустить промокший лифчик на пояс, плюхнуться рядом с ней и дать ребенку грудь. Как только Эллен успокоилась, я помчалась туда, где лежал мой телефон, схватила его, успела сделать пару дельных на первый взгляд замечаний, и наконец весь этот ад закончился.

Я испытала такой стресс, что для моего организма он стал чрезмерным. Пару секунд мне казалось, что я сама вот-вот обкакаюсь. Я стояла совершенно растерянная, по лицу лились слезы, мокрая майка свисала со спины, трубку я прижимала к щеке плечом, потому что руки были заняты ребенком, и покачивалась, как пингвин. Я приложила немало усилий, чтобы как можно вежливее и тактичнее отказаться от участия в конкурсе на место исследователя местного сообщества, и поблагодарила интервьюеров за время, которое они мне уделили. Я сидела с Эллен на руках и плакала. Мне было стыдно за то, что я не смогла соответствовать идеальной картинке работающей мамы. То, что мне пришлось отказаться от конкурса на позицию исследователя – полбеды; еще хуже мне становилось, когда я смотрела вниз на маленькую, голенькую, пахнущую какашками Эллен и чувствовала, что ее я тоже подвела.

Через несколько недель Стив и Дон предложили мне применить то, что я знала о стыде, к этой ситуации (да, мне часто приходится слышать «врачу, исцелися сам»). По мере моих размышлений стыд превратился в разочарование, потом – в крушение иллюзий и, наконец, в твердую решимость «никогда не попадаться на крючок этого лживого беби-гламура». Теперь, когда мои беременные первым ребенком знакомые женщины говорят мне, что собираются работать дома, не отходя от новорожденного, я сразу рассказываю им свою историю. Они часто задают встречные вопросы: «А разве нельзя работать, когда она спит?» или: «А разве нельзя посадить ее на горшок, а потом поговорить по телефону?» Я любезно отвечаю им: «В рекламе – можно».

Вот что я поняла, применив четыре элемента стыдоустойчивости к этой ситуации.

Распознавание факторов стыда. Я не хотела, чтобы меня считали неспособной совмещать материнство и работу. Я не хотела, чтобы меня считали нуждающейся в помощи. Я хотела, чтобы меня считали одной из тех работающих мам, которые «все спокойно успевают, и помогать им не нужно». Я все еще не уверена в происхождении установок, питающих этот образ. Знаю, что отчасти их корни уходят в семью, где я росла.

Мама не работала вне дома до моих шестнадцати-семнадцати лет. Она всегда была дома, возглавляла герл-скаутов, водила нас в бассейн, распоряжалась на школьной парковке и т. д. Эту картинку я охотно применяла и к себе, но в моей голове к ней каким-то образом добавлялась еще и работа. Я делаю все то же, что и она, при этом полный день работаю и к тому же заканчиваю аспирантуру. Мысль о том, что «от чего-то придется отказаться», была мне совершенно чужда. Это другие мамы пусть отказываются, те, которые не могут совместить все сразу. А я другая, сами понимаете, я как в рекламе. Рекламные установки выглядели поинтереснее.

• Купи наш ноутбук и работай дома с младенцем, работать будет легко, а ты будешь выглядеть стильно, модно и прикольно.
• Начни свое утро с чашки нашего кофе, и будешь жить в великолепном лофте в Сохо и носить потрясающие шмотки.
• Купите наше моющее средство – и вот вы уже разгуливаете по пляжу с младенцем в одной руке и приказом о повышении в другой.

Применяем критическую осознанность. Существуют ожидания, что женщина может успеть все, появляется эдакий синдром сверхженщины. Несмотря на все мои усилия и уроки, преподанные мне жизнью, я до сих пор иногда думаю, что могу успеть все, причем одновременно. Думаю, это ожидание сформировалось в результате стремления женщин к равенству, хотя поддержки и помощи, необходимой для настоящего равенства, они так и не получили. Необходимость совмещать все, особенно работу и материнство, связана с тем фактом, что мы рассматриваем материнство как неоплачиваемую, второстепенную, нетрудную работу. Правда же заключается в том, что растить детей – работа гораздо более трудная (и благодарная), чем любая другая, какая у меня была. При этом тебя формально совершенно никак не оценивают, не признают и тебе не платят денег. Ну и наконец, все споры насчет «возвращаться к работе или сидеть дома» касаются женщин, которые имеют возможность выбирать. Мы часто виним женщин за то, что они берут на себя слишком много и пытаются стать сверхженщинами. А ведь многим приходится «успевать все», потому что иначе детям будет просто нечего есть.
Для меня практика критической осознанности отчасти состоит в том, чтобы постоянно расшифровывать установки, которые нам преподносит общество. Иногда люди говорят что-то о нашем выборе, и нам становится стыдно, непонятно почему. Приведу несколько противоречивых установок, которые питают наш стыд и сомнение в себе.

• Ты – это то, что ты зарабатываешь.
• Материнство – это просто, ты же больше ничем не занимаешься.
• У тебя должна быть настоящая работа, свои деньги и своя жизнь.
• Ты должна быть дома. Это и есть твоя работа.
• Если бы ты была лучшей матерью и лучшим профессионалом, ты смогла бы легко совмещать одно с другим.

Обращение за помощью. Когда дело доходит до моих личных противоречий по поводу внешности, семьи, материнства, воспитания детей и работы, я на 100 % зависима от своей сети связей. Я завишу от их советов, от их направляющей руки, поддержки, обратной связи, признания, похвалы, а иногда мне просто хочется, чтобы кто-то взял меня за руку или посидел с ребенком. Я потратила много усилий на свою сеть связей, и теперь она широкая и крепкая. Я завишу и от возможности этих людей опереться на меня. Знаю, звучит смешно, но мне нравятся отношения, которые работают в обе стороны. Получать эмпатию – замечательно, это бесценный дар, но и дарить ее не менее прекрасно. И получение, и отдача делают меня лучше и помогают увеличить устойчивость к стыду.
Моя паутина стыда соткана главным образом из того, что выплескивают на меня средства массовой информации и я сама. Я работаю над этим, но я до сих пор беззащитна перед воздействием журналов и фильмов. Мне приходится неусыпно практиковать критическую осознанность и говорить об этих вещах с людьми из моей сети связей. «Кнопки», включающие стыд, иногда нажимают и некоторые мои друзья и члены семьи – особенно в вопросах воспитания детей и работы.
Рассказывать о стыде. Если цель рассказа о стыде – научиться выражать свои чувства и просить о том, что нам нужно, то я постепенно этому учусь. Первое у меня получается определенно лучше. Как и многим женщинам, мне часто бывает непросто попросить о том, что мне нужно, особенно если мне необходима помощь или поддержка.

Во время интервью постоянно всплывал интересный мотив, касающийся просьбы о помощи. Кажется, для многих женщин это настоящая проблема. Мы так часто помогаем и ухаживаем за другими сами. И убеждаем себя в том, что нам помощь не нужна, поэтому мы и не должны о ней просить. Потом мы начинаем злиться, что нам ее никто не предлагает. Мы думаем: «Он что, не видит, что я тону?» Или: «Почему она ничего не предпримет?» Эти обиды могут быстро перерасти в ситуацию стыда и обвинения: нам нужна помощь, но мы о ней не просим, начинаем злиться, что не получаем помощи, стыдимся того, что подумали, будто кто-то мог бы помочь нам, в то время как сами знали, что помогать никто не будет.
Что касается меня, то я только учусь просить помощи.

Рост и постановка целей

По мере того как мы все лучше научаемся говорить о стыде, подспудное значение слов становится все более очевидным. Женщины с высоким уровнем стыдоустойчивости используют совершенно другой словарь, чем те, кто сильно страдает от стыда. Например, когда я говорю с женщинами о внешности, материнстве, воспитании, работе и семье, женщины с высоким уровнем стыдоустойчивости меньше говорят о совершенстве и больше о росте. Вот какие, например, фразы я слышала от них:

• «Я хочу поработать над тем, чтобы лучше…»
• «Я хочу исправить то, как я…»
• «Я хочу поменьше делать это… и побольше то…»
• «Вот какие у меня цели…»
• «Я хочу, чтобы мои усилия замечали…»
• «Я хочу, чтобы видели, как я стараюсь…»

Когда мы выбираем рост, а не совершенство, мы немедленно повышаем нашу устойчивость к стыду. Улучшение – гораздо более реалистичная цель, чем совершенство. Уметь просто «отпустить» недостижимые цели – важный шаг, снижающий нашу склонность к стыду. Когда мы верим, что «должны быть такими», мы игнорируем самих себя, таких какие мы есть на самом деле, наши возможности и ограничения. Мы исходим из совершенного образа, и получается, что с вершины идти некуда, кроме как вниз.
Когда мы думаем: «Я хочу, чтобы мои родители считали меня безупречной дочерью», нас может ждать только неудача. Во-первых, безупречность недостижима. Во-вторых, мы не можем контролировать то, как другие нас воспринимают. Наконец, нет шансов, что мы сможем сделать абсолютно все, чего от нас ждут и чего мы сами от себя ждем.
Если наша цель – рост и мы говорим: «Я хочу исправить это», – мы начинаем анализировать, кто мы есть и где мы есть. «Я хотела бы поработать над своими отношениями с родителями» – это совершенно иная цель, чем «Я хочу, чтобы мои родители считали меня безупречной дочерью». Чтобы показать, насколько это разные утверждения, многие женщины, у которых я брала интервью, описывали, как улучшились их отношения с родителями, когда они перестали стараться быть «безупречными дочерьми». Сказанное относится и к внешности, материнству и воспитанию детей. Когда мы разрешаем себе быть небезупречными, когда мы находим в себе достоинства, невзирая на несовершенства, когда мы выстраиваем сети связей, в которых нас ценят и одобряют, несмотря на наше несовершенство, – мы способны измениться гораздо сильнее.
Помните фразу, с которой началась моя работа: невозможно путем стыда и унижения заставить человека измениться. Это значит, что мы не можем использовать ненависть к себе для похудения, не можем стыдить себя, чтобы стать лучшими родителями, не можем унижать себя и свои семьи, чтобы стать или сделать их такими, как нам хотелось бы. Вывешивание портретов людей на «доску неудачников» не работает. Стыд поражает ту самую часть нашей личности, которая верит, что мы

способны измениться .
Постановка целей. Женщины с высоким уровнем стыдоустойчивости не ставят себе цели «стремления к совершенству». Формирование устойчивости к стыду предполагает реалистичную постановку целей. Например: «Я не хочу, чтобы меня считали нетерпеливой» – это то же самое, что «Я хочу работать над тем, чтобы стать терпеливее и никогда не злиться». В конечном итоге цель обоих подходов – совершенство. Когда я спрашивала женщин о «целях роста», например «я хочу стать терпеливее», я интересовалась у них, как, по их мнению, это будет происходить. Основываясь на их ответах, я обнаружила прямую зависимость между их уровнем стыдоустойчивости и их способностью выявить небольшие конкретные цели, ведущие к общей цели.
Например, Черил, моя хорошая подруга и коллега, сказала мне, что ее цели в области родительства – стать «веселой, сильной, доброй, знающей, терпеливой и любящей». Она особенно подчеркнула, что это именно цели, и она понимает, что все время быть такой невозможно. Когда я спросила, что она делает, чтобы достичь их, она очень уверенно начала перечислять простые, вполне измеримые (они есть, или их нет), осязаемые вещи. Например: «Я стараюсь больше спать, потому что, когда я отдохну, я могу больше дать своему ребенку. Даже если мне трудно, я стараюсь придерживаться режима для сыновей, чтобы они хорошо себя чувствовали. Я читаю много книг о воспитании детей – если они хорошие, я использую советы из них, если нет, то не использую. Когда я вижу, что у какого-то родителя что-то хорошо получается, я спрашиваю его (или ее), как ему (ей) это удается. Мы с мужем посещаем семинары по воспитанию. Я хожу в группу общения для мам. Я сменила несколько педиатров, пока не нашла такого, который разделяет мои ценности и дает мне такие советы, которые мне полезны. Я сократила время своей работы. Когда кто-то критикует мои методы воспитания, у меня есть поддержка – я могу поговорить об этом с друзьями. Я стараюсь заботиться о себе и находить время, чтобы наполнять свой собственный колодец. Когда мой колодец иссыхает, я ничего не могу дать другим».
Странно, но рост и постановка целей требуют больше труда, чем мечты о совершенстве. Когда мы пытаемся быть безупречными, мы терпим неудачи так часто, что привыкаем к этому. Через какое-то время мы начинаем обманывать себя: мол, верить в совершенство благороднее, чем работать над конкретными целями. Гораздо проще сказать: «Я похудею к декабрю», чем «Я с сегодняшнего дня начинаю есть здоровую пищу и делать упражнения». Или: «Все будет хорошо, когда мы освободимся от долгов» вместо «На этой неделе я не буду ничего покупать в кредит».
Когда мы обозначаем небольшие реальные вехи, которые должны привести нас к «целям роста», мы берем на себя ответственность за сегодня, завтра и послезавтра, а не откладываем ее на полгода и далее.
Женщины с самыми высокими уровнями стыдоустойчивости к проблемам совершенства имели очень реалистичные цели и конкретные, измеримые стратегии их достижения. Один пример – женщина, более десяти лет страдавшая расстройством питания. Она сказала, что преодолела булимию и стыд за нее, когда стала каждую неделю ставить перед собой в письменной форме реалистичные цели, связанные со здоровьем, вместо расплывчатого «похудеть». Она заявила, что больше не хочет, чтобы ее считали худой, – пусть лучше считают здоровой, и над этим она работает – пять раз в неделю по тридцать минут делает упражнения и трижды в день ест здоровую пищу.
Одно из преимуществ роста перед постановкой целей состоит в том, что при росте нет установки «все или ничего» – успех и неудача не единственные возможные выходы. Если наша цель – стать лучшим родителем и мы ставим разумные цели – читаем одну статью о воспитании в месяц, говорим с родителями, которые умеют действовать так, как мы бы хотели, – то мы можем продолжать учиться и расти, даже если не все цели достигнуты нами. Допустим, мы не прочитали статью, но зато научились многому от другого родителя, и это тоже рост. А может быть, мы поймем, что чтение статей нам не помогает и куда полезнее проводить еще больше времени с другими родителями. Когда мы ставим цели по улучшению и намечаем измеримые «вешки» на пути их достижения, мы можем постоянно учиться и расти. Если же наша цель – совершенство, мы неизбежно провалимся, и этот провал только сделает нас еще более уязвимыми для стыда.

Умение оглядываться

Суть умения оглядываться состоит в способности учиться на ошибках, а не рассматривать их как провал в своем стремлении к совершенству. Я постепенно поняла, что умение оглядываться – крайне важный момент для моего исследования. Женщины с высокими уровнями стыдоустойчивости в областях внешности, материнства, воспитания, работы и семьи страстно уверяли меня, что расти и меняться никогда не поздно, и очень важно в это верить. Они сопротивлялись, когда их осуждали за ошибки, и рассматривали «несовершенство» как необходимую часть роста, а не как препятствие. Более того, многие из этих женщин особенно отмечали, как ценно, когда в вашей сети связей есть люди, которые умеют оглядываться и используют это умение, чтобы расти и меняться. Особенно сильно влияло на женщин то, насколько их родители умели учиться на своих ошибках в воспитании детей.

Напротив, женщины, которые жаловались на постоянное чувство стыда, считали, что прошлые ошибки и неудачные попытки достичь совершенства подрывают их теперешние связи и ослабляют их. Как и женщины с высоким уровнем стыдоустойчивости, они были подвержены влиянию извне, но на них влияла в основном паутина стыда, а не сеть связей. Когда женщины говорили о том, что постоянно ошибаются и не могут сместить акценты с совершенства на рост, по меньшей мере 80 % из них упоминали, что этому они научились от родителей или в семье.

Итак, умение оглядываться важно в первую очередь потому, что нам нужно использовать старые ошибки и неудачи для изменения и роста. Кроме того, это умение влияет на выстраивание эмпатии в нашей сети связей. Мы должны не только захотеть оглянуться и научиться на своих ошибках, – нам нужно, чтобы в нашей жизни были люди, которые хотят того же.

Из всех сентенций, всплывших в моем исследовании, мощнее всего для меня прозвучала тема родительского влияния на детей. С кем бы я ни общалась – с восемнадцатилетней или с шестидесятивосьмилетней, – на всех сильно повлияло умение родителей оглядываться и желание исправить отношения с детьми. Это было очевидно во всех областях, но особенно в тех, которые связаны с совершенством. Среди голосов, громко или тихо дающих нам установки, голоса родителей были самыми властными. Когда родители дают детям установку на совершенство, детям очень трудно потом дать себе установку на рост. Это особенно верно, если родители стыдят детей, чтобы усилить внушение. Женщины, чьи родители сами охотно учились на ошибках и побуждали детей стремиться не к совершенству, а к росту, были более привязаны и эмпатичны к родителям.

Мне трудно описать словами чувства, которые передавали участницы, когда рассказывали, как их родители говорили им: «Прости меня» или «Я понимаю, как ты себя чувствовала тогда». Когда родители признают боль своих детей, по-настоящему выказывают эмпатию, не оправдываясь и не защищаясь, – может произойти волшебное исцеление.

Наоборот, женщины, чьи родители продолжали ожидать от них совершенства, даже когда они выросли, либо по-прежнему с трудом справлялись со стыдом, либо им пришлось усердно трудиться, чтобы выработать стыдоустойчивость к родительским установкам.

Вспомним пример из предыдущей главы, где мама говорит дочери: «Боже! Ты все такая же толстая». Что, если, выслушав слова дочери о ее чувствах, мать ответила бы: «Я не хочу тебя стыдить и обижать. Прости, что это сделала. Я хочу, чтобы мы были ближе. Я тебя люблю».

Конечно, это не исправит их отношения моментально, но может стать серьезным шагом к исцелению. Да, в какой-то момент эта мама несомненно захочет оправдать себя или защититься и скажет: «Я просто так беспокоилась о твоем здоровье». Но чтобы оглянуться на самом деле, важно, чтобы мы могли начать с простого признания: мы причинили боль и хотим выстроить отношения по-новому.

Мои родители умеют оглядываться, и я имела возможность испытать силу этого умения в своей жизни. Когда у меня еще не было детей, я хотела сделать правильно все, что они делали, по моему мнению, неправильно. Теперь я сама мама и надеюсь лишь, что я умею оглядываться так же хорошо, как и мои

родители. Недавно я говорила с отцом о воспитании детей, и он сказал: «Совершенных родителей не бывает; единственное, чем можно измерить успех, – это когда твои дети воспитывают своих лучше, чем ты, а ты их в этом поддерживаешь».
Я долго думала об этом утверждении. Как впечатляет, когда твои родители готовы пересмотреть свои действия; и еще больше впечатляет, когда думаешь, как твои дети попросят тебя самого сделать это.
Одно из препятствий, мешающих нам оглядываться, связано с эмпатией. Если наша цель скорее совершенство, чем рост, мы вряд ли захотим учиться на ошибках, ведь это требует эмпатии к самому себе – способности посмотреть на свои действия с пониманием и сочувствием; понять свои переживания в контексте прошлого и не осуждать себя. Я называю эту способность думать о собственных действиях с эмпатией «заземлением».

«Заземление»

Если мы выбираем рост вместо совершенства, мы выбираем эмпатию и связь. Я использую слово «заземление», потому что для того, чтобы понять, кто мы такие, куда хотим пойти и как туда добраться, мы должны обладать умением принятия себя. «Заземление» дает нам стабильность, которая необходима, чтобы открыться и понять, кто мы и кем хотим быть. Чем больше мы «заземлены», тем меньше нам хочется оправдывать свои решения и защищаться. Мы можем посмотреть на себя с сочувствием, а не с отвращением. К тому же, «заземляясь», мы перестаем стремиться нравиться другим любой ценой, отказываясь от своих желаний.
Я брала интервью у двух женщин со схожими историями, касающимися внешности. Обе в отрочестве и юности имели большой избыточный вес. Обеим на момент интервью было примерно лет 35, они были очень стройные и растили дочерей.
Первая женщина презирала себя в прошлом. Она сказала: «Я была толстая и противная. Не могу поверить, что когда-то так выглядела». Дальше она долго распространялась о том, как сильно не любит женщин с избыточным весом. Она сказала, что ее мать была стройная и постоянно шпыняла ее за полноту. Теперь у нее самой две дочки, и она следит за тем, что они едят. Старшей дочери только семь, и она уже на диете. Женщина сказала, что пусть лучше она скажет дочке, что она жирная, чем дочка услышит это от одноклассников. Я поняла, что эта дама хоть и сбросила вес, но по-прежнему стыдилась проблем с телом. Она укоренилась в стыде и не могла принять себя.
Другая женщина рассказала мне, что страдала от избыточного веса 25 лет. Она была полной с детства и похудела, лишь достигнув 30. Когда я спросила, что она чувствует, вспоминая прежние времена, она ответила: «Это только часть меня. Я вышла замуж и родила детей, моя мать умерла, когда мне не было 30, – как и все, я переживала хорошее и плохое». Она сказала, что ее сын и дочь были очень малы и не помнят ее прежнего образа, поэтому когда они смотрят старые видео и фотографии, то иногда могут что-нибудь брякнуть. «Я объясняю им, – сказала она, – что меня обижает, когда они смеются над моими старыми фотографиями. Я использовала эти случаи как пример того, что людей нельзя судить по внешности. Они любят меня и знают, что я замечательная мама. Я часто говорю им, что если вы видите перед собой только полную женщину, то вы не замечаете ее достоинств. Теперь они очень чувствительны к этой теме, когда общаются с друзьями». Она сказала, что чувствует полную свободу и власть над своей внешностью. Ее очень поддерживают друзья и семья. Она надежно «заземлена» и принимает себя такой, какая она есть.

Воздаем должное обычным людям

Разрушительная навязчивая идея, связанная с перфекционизмом, – это преклонение перед культурой знаменитостей. Мы отчаянно листаем журналы, выискивая интимные детали жизни звезд, которых мы любим или ненавидим. Мы хотим знать: кто сбросил вес, кто как украсил дом, что они едят, чем кормят собак и т. д. Если они что-то едят, носят, имеют или теряют – мы хотим того же!

Мы хотим жить их жизнью, потому что мы верим, что таким способом можем стать ближе к нашему совершенству. А еще знаменитости приближают нас к другому ценному призу – выглядеть «на все сто». Важность этого не следует недооценивать. Мы знаем, на какие безумства, грозящие физическими и психическими опасностями, идут подростки, чтобы считаться крутыми среди сверстников. К сожалению, в нашей культуре жажда быть крутым не заканчивается и после школы. Женщины в возрасте от 18 до 80 говорили мне, как горько, когда тебя считают «недотепой», «немодной». Они откровенно рассказали о разных случаях, из-за которых их жизнь пошла не так, а причиной этих случаев было желание поддержать имидж «современной женщины», «девчонки что надо». К сожалению, в культуре, основанной на прибыли, существуют мультимиллионные индустрии, которым выгодно, чтобы совершенство и соответствие общепринятым ценностям оставались соблазнительными и при этом неуловимыми. Не существует ведь таких понятий, как «достаточно круто» и «достаточно безупречно».

В своей книге «Шалаш друг для друга: перестраиваем нашу семью» («The Shelter of Each Other: Rebuilding Our Families») Мэри Пифер высказывает мудрую мысль: СМИ реально угрожают нашим семьям [34]. Она поясняет: медиа формируют наше новое общество, гораздо менее разнообразное, чем в настоящей жизни. «Мы “знаем” знаменитостей, но они не знают нас. Новое общество – это не прежнее соседство, где все друг с другом были знакомы и всегда выручали в случае необходимости. Дэвид Леттерман не поможет, если зимним утром у нашей машины сел аккумулятор. Дональд Трамп не принесет поесть, если папа потеряет работу. Эти замещающие отношения создают новый вид одиночества – одиночества людей, которые общаются с персонажами, а не с личностями».

Вдобавок к культивированию перфекционизма и одиночества (которые часто связаны) мы сравниваем нашу жизнь с жизнью знаменитостей. Мы часами смотрим шоу, где нет ничего, кроме подробностей их встреч и расставаний. И сознательно или бессознательно сравниваем их жизни со своей.

В моем исследовании принимали участие и мужчины, и женщины, многие говорили, что стыдятся своей «скучной, незначительной жизни». За редким исключением, эти участники сравнивали свою жизнь с тем, что они увидели по телевизору или в журналах. Доктор Пифер объясняет этот феномен, вписывая его в контекст нового медиасообщества. Она пишет: «Там меньше разнообразия, чем в реальной жизни. Проблемы, которые показываются, – это не проблемы реальных людей. Эксплуатируется ряд типовых ситуаций, например: юная звезда, которой угрожают, или молодой красивый мужчина борется с преступлениями. Другие ситуации, более жизненные, в поле зрения не попадают: родительское собрание, написание стихов, поход в музей, доставка готовой еды, обучение игре на пианино – все это практически игнорируется. Обычные люди, а таких среди нас большинство, совсем не представлены. Выбираются истории, на которых можно делать деньги. Исчезает богатство и сложность настоящей жизни».

В нашей культуре стыд и страх быть обыкновенным – частое явление. Многие пожилые женщины в интервью сокрушались о том, что в своей жизни не сталкивались с «выдающимися», «значительными» вещами. Похоже, мы меряем ценность вклада человека (а порой и всей его жизни) уровнем его известности. Другими словами, достоинство измеряется славой и удачей.

Наша культура недооценивает тихих, обычных, трудолюбивых мужчин и женщин. Часто мы уравниваем «обычное» со «скучным», и, что еще опаснее, «обычное» становится синонимом «бессмысленного». Одно из серьезнейших культурных последствий обесценивания нашей собственной жизни – терпимость к тому, на что человек готов пойти ради достижения «выдающегося» положения. Игроки в бейсбол, накачивающие себя стероидами и гормонами, – герои. Мы завидуем главам корпораций, получающим зарплату в миллион долларов, даже если в то же самое время их подчиненные теряют свои пенсии и доли прибыли. Молодые девушки создают сайты и чаты, где обсуждают, на какие уловки идут знаменитости, чтобы скрыть расстройства своего пищевого поведения и остаться стройными и красивыми. Маленькие дети перенапрягаются и страдают от тревожности из-за чрезмерного количества уроков, факультативов, торжеств и тестов.

Эти примеры взывают к вопросу: чем мы собираемся пожертвовать в погоне за «выдающимся»? Мы

можем использовать инструменты стыдоустойчивости, чтобы понять больше о наших страхах и уязвимости по отношению к давлению окружающей культуры. Практика критической осознанности особенно важна, если мы хотим лучше понимать медиасообщество, которое стало частью нашей жизни.

Страх уязвимости

Если мы хотим признавать и принимать то, что делает нас людьми, в том числе наши несовершенства и «не слишком выдающуюся» жизнь, мы должны спокойно относиться к своим уязвимым местам. Это крайне трудно, потому что мы боимся быть уязвимыми. Как я написала в главе 1, мы уравниваем уязвимость со слабостью, а в нашей культуре слабость – одна из самых ненавистных вещей. Когда я слышала, как женщины говорят о своем страхе уязвимости, я снова и снова слышала одно: «Я не хочу никому рассказывать о себе, они используют это против меня». Это очень больно – когда обнажаешь свои уязвимые места или страхи, а их используют в качестве оскорбления, аргумента в споре или распускают сплетни.

В интервью женщины не раз говорили о том, что я назвала «похмельем уязвимости». Оно тесно связано с нашим страхом обнажить слабые места, и, к сожалению, большинство из нас его испытали. Мы все побывали в ситуациях, когда нам очень хотелось поделиться чем-то важным с другом, коллегой или членом семьи, и, несмотря на страх, эта необходимость была так велика, что мы раскрывались перед ними. Мы рассказывали им все, делились самыми болезненными переживаниями. И через час, день или неделю на нас накатывала тошнотворная волна сожаления: господи, зачем я ей это рассказала? Что она теперь подумает о моей семье? Она же всем растреплет… Вот это и есть похмелье уязвимости.

Когда мы начинаем работать над нашей устойчивостью к стыду, желание открыться и поговорить о наших переживаниях может быть очень сильным. Таким сильным, что иногда это и впрямь приводит к откровенности с людьми, с которыми у нас нет доверительных отношений.

Несколько утешает в случаях с похмельем уязвимости общий опыт. Когда я говорю о нем на лекциях, все начинают кивать, и на лицах появляются выражения: «да-а… со мной такое тоже происходило… очень противно». Как было бы хорошо, если бы все мы могли находить правильных людей, правильное время и правильный способ для своих излияний. Но, увы, большинству из нас приходилось откровенничать с едва знакомыми людьми и открывать им свои слабые места. Хороший совет по этому поводу дает Харриет Лернер [35]. Она пишет: «Если вы хотите кому-то открыться, имеет смысл подождать и проверить, стоит ли рассказывать этому человеку свою историю. Мы стремимся удостовериться, что другой не станет отрицать или умалять нашу боль и не будет также без нужды преувеличивать проблему. Мы не хотим, чтобы нас ставили на место, жалели, чтобы о нас сплетничали или использовали сокровенную информацию против нас».

Страх, уязвимость и ожидания

Мы боимся уязвимости и потому, что она часто связана с нашими ожиданиями и болью разочарования. Элизабет, женщина, давшая мне интервью несколько лет назад, говорила, как стыдно ей было, когда ей не предложили продвижение по службе, которого она так ждала. Она сказала: «Стыднее всего было потому, что я всем рассказала, как много это для меня значит. Я успела поговорить об этом со всеми: мужем, детьми, соседями, мамой, сотрудниками. Я не говорила всем, что обязательно его получу; просто я честно признавалась, что мне этого очень хочется. И потом вместо того, чтобы чувствовать просто грусть и разочарование, я почувствовала грусть, разочарование и стыд».

Когда кто-то храбро делится с нами своими надеждами, у нас появляется серьезная возможность проявить сочувствие и укрепить связь с этим человеком. Подумайте, как впечатлили бы Элизабет такие слова: «Ты такая смелая: попросила повышения и честно говорила, как тебе его хочется. Просто

горжусь, что я твоя дочь (мама, подруга)».
Как показывает пример Элизабет, между нашими ожиданиями, уязвимыми местами и страхами – сложная связь. Когда у нас появляются ожидания, мы в своей голове рисуем картинку, как все пойдет и как все будет выглядеть. Иногда мы даже воображаем, что это осязаемо, имеет запах и вкус. И эта картинка в нашей голове имеет для нас большую ценность.
Наши ожидания основываются не только на том, как мы вписываемся в эту картинку, но и на том, какую роль играют в ней окружающие. И если эти ожидания не сбываются, мы часто испытываем стыд. Когда я сброшу тридцать фунтов, это будет выглядеть так… Если меня примут в аспирантуру, я почувствую… Если мы сможем купить этот дом, изменится вот что… Если я скажу папе, как я себя ощущаю, он поймет, что… Если я сделаю это для своих детей, они будут очень благодарны.
Иногда несбывшиеся ожидания приводят лишь к легкому разочарованию, но очень часто они ведут к стыду, особенно если срабатывают уязвимость и страх.
Келли, одна из участниц исследования, откровенно рассказала о том, как ее ожидания и страхи постоянно заставляют ее стыдиться общения со свекровью. Свекровь Келли очень критично относится к тому, как Келли воспитывает детей, ей не нравится, что она сидит с ними дома, ей кажется, что Келли неправильно относится к мужу (ее сыну). Келли рассказала, что перед приездом свекрови она неделями, месяцами думает, как бы показать свекрови такое воспитание детей и отношение к мужу, которые бы той понравились. Но неизменно, когда свекровь приезжает, ничего не срабатывает. Она не только продолжает осуждать Келли, но и проницательно разоблачает все ее попытки создать ситуации, в которых она бы показала себя с хорошей стороны.
Что бы мы ни делали, мы не можем контролировать то, как люди на нас отреагируют. Если мы сбрасываем тридцать фунтов, чтобы наши одноклассники на встрече выпускников изумились, глядя на нас, что случится, если изумления не последует? Нам придется пережить определенные эмоции – от легкого разочарования до сильного стыда.
Келли рассказала, что в конце концов она перестала специально готовиться к приездам свекрови. Когда они с мужем собрались с духом и высказали свекрови все, что они думают, та и не подумала пойти навстречу. Поэтому Келли стала приглашать свекровь к себе реже и готовиться к ее приездам иначе. Вместо того чтобы пытаться все предусмотреть, она окружала себя людьми, которые могли ее поддержать, – семьей и подругами.
Келли рассказывала свою историю как пример выработки стыдоустойчивости. Она сказала, что не предполагала изменить ситуацию, меняя свое поведение; она думала, что в конце концов изменится поведение свекрови. Вот в этом и заключается главная трудность в отношении ожиданий: иногда они нереалистичны и возлагаются совсем не на тех людей. В следующем разделе мы обсудим интересное упражнение, которое может помочь нам распознать наши страхи и сверить с реальностью наши ожидания.

Жизнь тасует карты

В некоторых родильных домах на курсах подготовки к родам проводится следующее полезное упражнение. Будущим родителям дается десять карточек, на каждой из которых они пишут по одному важному для них пожеланию, связанному с будущими родами. Предполагается, что все они хотят счастливого родоразрешения для мамы и ребенка, так что это пожелание просят опустить. Обычно женщины желают естественных родов, без разрезов, без эпидуральной анестезии, без медицинского вмешательства, чтобы члены семьи приехали вовремя, чтобы младенца не пришлось тащить щипцами, чтобы вовремя приложили к груди, чтобы не докармливали смесью и нянечки были хорошие. То есть на этих карточках – та картинка, которую они нарисовали у себя в голове про свои роды.
Когда все написано, женщин просят перевернуть карточки, перемешать их и взять пять из десяти. Им говорят, что эти пять – сбудутся, а остальные нет. Их спрашивают: «Вы готовы к тому, что сбудется только пять ожиданий из десяти?»

Думаю, это очень ценное упражнение, которое касается не только родов. Этот пример касается всей нашей жизни. Когда у нас есть ожидания, осуществляя которые мы жертвуем нашей самооценкой, – мы обрекаем себя на стыд. Тасуя жизненные карты, чтобы лучше понять свои уязвимые места и страхи, мы можем надежно сверить с реальностью некоторые из наших ожиданий.

Принцип возрастания

Игра с перетасовыванием может помочь нам понять, сколько чувств мы вкладываем в конкретные ожидания. Но, говоря об ожиданиях и страхе уязвимости, нельзя не упомянуть, что многие женщины привыкли видеть в некоторых жизненных событиях универсальное спасение от всего на свете. Все плохо, но если найти парня, все наладится. Еще лучше выйти замуж. А уж если родить ребенка, то все будет просто непомерно прекрасно.
В процессе исследования я пришла к пониманию того, что с появлением новой ситуации в жизни любые уже присутствующие в ней проблемы будут умножаться – сразу после того, как ситуация потеряет прелесть новизны. Если вы не замужем и у вас есть личностные проблемы, то, когда вы найдете мужа, проблем у вас только прибавится. Опять-таки, пока сияние новой любви не померкнет, это может быть незаметно, но в конце концов вы это обязательно почувствуете.
Проблемы, которые вы и ваш муж приносите с собой в ваш брак, возрастают. То же самое и с детьми. Существующие проблемы останутся, но станут более сложными и многосторонними. Если сейчас для вас важно одобрение родителей, то появление ребенка ничего не изменит. У вас лишь появится гораздо больше моментов, в которых вам будет необходимо одобрение.
Я брала интервью у женщины почти шестидесяти лет, которая рассказала мне, что она вышла замуж за парня, который бил ее. Она сделала это, несмотря на то что подруги и семья предупреждали ее о том, что не стоит совершать такой поступок. В те времена она верила, что, как только они поженятся, он начнет работать над своей агрессивной натурой. Когда родился их первый сын, муж окончательно сорвался с цепи. Она чувствовала себя в полной изоляции. «Я никого не слушала, – сказала она. – Я правда верила, что женитьба и дети изменят его. Это было ужасно, но я не могла пойти к родителям и друзьям, ведь они меня предупреждали. Я оставалась с ним, пока он не сломал мне нос и руку. Этого я уже не смогла скрыть от семьи».
Изменения могут произойти, и всегда есть возможность для роста; но жизненное событие само по себе не предполагает желанного роста или изменения. Ревнивец после свадьбы становится еще ревнивее – ставки-то повысились. Мать, которая хочет, чтобы мы все делали безупречно, теперь ждет еще большей безупречности – теперь все по-настоящему. Старенькая мама заболевает, нужен уход – и напряженные отношения между братьями перерастают в войну. Принцип умножения состоит в том, что жизненное событие выступает в качестве катализатора для несбывшихся ожиданий. Мы ставим все свое достоинство на реализацию того, что не можем контролировать, и подвергаем его неоправданному риску. Когда мы говорим: «Наши отношения улучшатся, если мы поженимся», – и они после свадьбы ухудшаются, – это может стать источником сильного стыда.
Повторюсь. Если мы собираемся признавать и принимать то, что делает нас людьми, включая наши несовершенства и обыкновенную жизнь, мы должны спокойно относиться к нашим страхам и уязвимым местам. Понимание наших страхов – часть процесса выстраивания устойчивости к стыду. Это также и важная часть налаживания отношений, необходимых нам для полной жизни, в которой присутствуют устойчивые связи с людьми.

Глава 8
Практика сочувствия в культуре обвинения

Это ТЫ виноват! Это Я виновата! Это твоя ошибка. Моя ошибка. Мы живем в культуре, одержимой

поиском ошибок и определением виноватых. Возложение ответственности на себя или на других – штука хорошая, но ответственность и обвинение – разные вещи. Разница между ними, полагаю, примерно такая же, как между виной и стыдом. Как и вина, ответственность, как правило, мотивирована желанием исправить и переделать; это когда кто-то отвечает за свои действия и за их последствия.

С другой стороны, мы часто используем обвинение, чтобы переложить на кого-то переполняющие нас чувства стыда и страха: «Мне больно, кто виноват? Обвиняю тебя! Ты плохой, и ты виноват». Когда мы возлагаем на себя или на других ответственность за наше поведение, мы ожидаем изменений и решения. Обвинение же просто заставляет нас опустить руки и замолчать; меняться оно не помогает. Если я переживаю стыд, потому что потеряла терпение, общаясь с ребенком, и виню себя за то, что плохая мать, я с большей вероятностью буду стыдиться еще сильнее. Если же я потеряла терпение, испытала стыд, а затем взяла на себя ответственность за свое поведение – я с большей вероятностью извинюсь перед ребенком и разберусь, как перестать стыдиться и стать такой матерью, какой я хочу быть.

Эта же идея применима и в отношении обвинения других. Мэгги, мама двадцати с небольшим лет, рассказала мне, что пережила невероятный стыд, когда ее шестилетний сын свалился с батута и сломал запястье. Когда в больницу приехала ее лучшая подруга Дана, Мэгги не выдержала и разрыдалась: «Я просто ужасная мать! У меня ребенок руку сломал! Надо было смотреть за ним лучше!» Дана сказала ей на это: «Нет. Надо было купить то ограждение, о котором я тебе говорила. Я предупреждала тебя, что может случиться что-то подобное». После этих слов Мэгги просто погрузилась в пучину стыда. Дана не собиралась ей сочувствовать, она винила Мэгги за то, что ее сын получил травму.

В истории с Мэгги и Даной обвинение прямое, но так бывает не всегда. Иногда обвиняют скрыто и подспудно, мы даже не замечаем, как обвиняем и почему мы это делаем. Например, если мы едем по улице на автомобиле и у него вдруг спускает колесо, то заводимся и обзываем себя жирной уродиной. Мы убеждаем себя, что с красивыми и стройными такого не бывает, только с такими никчемными людьми, как мы. Или у нас кончаются деньги на счете, и вместо того чтобы подумать: «Надо быть повнимательнее», мы думаем: «Я дура. Это случилось потому, что я не окончила колледж».

Культура обвинения насквозь пропитывает наши жизни. Мы постоянно обвиняем и стыдим себя и других. В предыдущих главах мы говорили о разделении и изоляции. И то и другое – побочные продукты культуры обвинения. В этой главе мы исследуем еще четыре понятия, связанные с обвинением: гнев, невидимость, стереотипы и ярлыки; исключение. Потом я расскажу о том, как женщины используют четыре элемента стыдоустойчивости, чтобы перейти от обвинения к сочувствию.

Гнев

Чувство, которое лежит в основе нашей одержимости обвинением и поиском ошибок, – гнев. В нашей культуре стыда и обвинения гнев проявляется повсюду. Политическое ток-шоу становится полем брани и визга. Поедешь в магазин, а на дороге водители яростно размахивают руками. Вспышки злобы, с которыми люди бросаются на прохожих или представителей сферы обслуживания, становятся обычным делом. Гнев может быть обусловлен множеством разных переживаний и чувств: стыд, унижение, стресс, тревога, страх и горе – это только самые распространенные. Стыд и гнев связаны, потому что мы используем обвинение и гнев, чтоб защититься от боли, причиняемой стыдом. Джун Тэнгни и Ронда Диаринг выделяют одну из стратегий самозащиты, которую мы используем, переживая стыд: «перевести стрелки» и сместить обвинение вовне [36]. В своем исследовании они обнаружили, что, когда мы обвиняем других, мы часто испытываем праведный гнев. Так как гнев – это эмоция, связанная с властью и авторитетом, злость помогает нам вновь обрести контроль. Это очень важно, поскольку стыд делает нас недостойными, обездвиженными, бездействующими. Реакция

стыда/обвинения/гнева, описанная Тэнгни и Диаринг, очень похожа на стратегию «движения против», стратегию разобщения, о которой мы говорили в главе 3. «Движение против» – это попытка получить власть над другими, действуя агрессивно и побеждая стыд стыдом.
Многие женщины говорили в интервью, что используют гнев и обвинение, чтобы справиться со всепоглощающим чувством стыда. В их словах чувствовалось глубокое сожаление и печаль о таком злоупотреблении гневом. Обращение к ярости и злобе как к решению проблемы стыда только усиливает наше чувство собственной неполноценности, мы начинаем думать, что недостойны находиться в людском окружении.
Тэнгни и Диаринг: «Надо ли говорить, что гнев, основанный на стыде, может создавать серьезные проблемы для межличностных отношений. Те, на кого он направлен, склонны рассматривать его как возникающий “на пустом месте”. Чувствуя, что разумного смысла тут немного, злополучная жертва задается вопросом: “С чего бы это?” Хотя такой защитный гнев может ненадолго умерить боль стыда, в итоге он, скорее всего, будет разрушать взаимоотношения между людьми – как в конкретном случае, так и в долгосрочном смысле. Защитное обвинение, под которым кроется стыд, и гнев могут постепенно привести или к уходу из отношений одного или обоих, или к усилению враждебности и взаимных обвинений. В любом случае в конце концов отношения, весьма вероятно, дадут трещину».
Гнев – не «плохая» эмоция. Чувство гнева и его адекватное выражение жизненно необходимы для построения отношений. Но срываться на других, когда чувствуешь стыд, – не означает «чувствовать гнев». Когда мы это делаем, мы чувствуем стыд и маскируем его злостью. Более того, злость и обвинение, в основе которых заложен стыд, редко бывают выражены конструктивно. Стыд переполняет нас эмоциями и болью, и инстинкт стыда/обвинения/гнева выливается на кого-то другого. Если гнев и обвинение – одна из главных наших завес стыда, нам обязательно нужно понять и признать, что такова наша стратегия совладания со стыдом. После этого мы должны найти способ успокоиться и оставаться разумными. В таком случае мы непременно распознаем, что чувствуем стыд.
Многие женщины сообщали, что им помогает глубокое дыхание. Мне оно тоже помогает. При чувстве стыда спокойные, глубокие вдохи и выдохи дают мне возможность обрести почву под ногами.
Некоторые женщины говорили, что они просто извлекают себя из этой ситуации и буквально уходят. Каждый может найти свой способ взять тайм-аут, чтобы выбраться из стыда и принять сознательные решения относительно своих реакций и ответов. Из своего исследования и личной жизни я знаю, что это требует долгой практики, а также храбрости, умения учиться на ошибках и извиняться, если гнев и стремление обвинять все-таки взяли над нами верх.

Невидимость

Использование стыда и обвинения для защиты от стыда имеет смысл, если в отношении к вам приемлемо определение «стыдно, когда видно». Для многих из нас стыд – это выставление напоказ, обнаружение или страх обнаружения. Поэтому мы так стараемся спрятать наши слабые места, то, что могут высмеять или осудить. Мы боимся, что нас осадят, и не высказываемся. Мы стремимся выглядеть безупречно и сидим дома, спрятавшись под одеялом.
Но, стыдясь того, что мы видим в себе или что другие видят в нас, мы можем стыдиться и того, чего не видим. Эту другую сторону стыда иногда труднее выявить и назвать: это стыд невидимости.
Я несколько лет преподавала на последнем курсе обучения социальных работников, проводя со студентами семинары о проблемах женщин. Каждый семестр я устраивала на одном из занятий «день журналов». Студентки приносили свои любимые модные журналы и раскладывали их по полу – получалось как минимум 150 разных изданий. Я выдавала девушкам ножницы, клей и картон. Первое задание: за час нужно было просмотреть журналы, вырезать картинки и сделать из них коллаж своей идеальной внешности: одежда, украшения, волосы, макияж, руки, ноги, ступни, обувь и т. д. – на картинке должно быть отражено все, что их вдохновляет. К концу первого часа у каждой получался готовый коллаж, иногда весьма подробный. Одним из самых важных осознаний этого упражнения

было то, как быстро мы разрезаем изображения женщин, чтобы составить из них наши идеальные картинки. Мы хотим использовать ее глаза, нос, губы, волосы, но другого цвета. Руки у нее слишком тощие, а вот бедра мне нравятся. Мы, по сути дела, расчленяем женщин, чтобы вырезать отдельные части и сложить из них совершенство.
Следующее задание было такое: я предложила найти и вырезать из журналов картинки, похожие на них. Изображения должны соответствовать реальному облику участников: внешний вид, размеры и формы тела (руки, ноги, ягодицы…), одежду, которую они надели сегодня, волосы и т. д. Примерно через четверть часа многие студентки терялись и бросали работу. Кому-нибудь удавалось найти похожую прическу или туфли, и на этом все заканчивалось. После этого упражнения я задавала группе один простой вопрос: «Где здесь вы? Вы платите за этот журнал. Вам он нравится. Но где в нем вы?» Ответ простой, но может вызвать стыд. Нас там нет, потому что мы в этой культуре ничего не значим. И чем дальше вы от идеала (молодая, красивая, белая, приятные черты, сексуальная, стройная; выглядите как дитя, богато, соблазнительно, беззащитно, смущенно, испуганно) – тем меньше вы значите.
Последний шаг в упражнении с журналами – ответить на вопрос: «Как вы чувствуете себя, будучи невидимкой?» Подавляющее большинство женщин отвечали, что они немедленно начинают винить себя: я невидима, потому что недостаточно хороша , или я невидима, потому что незначительна . Только когда мы начали говорить о критической осознанности, женщины начали понимать, что винить себя – разрушительное занятие, которое приводит к стыду.
Невидимость означает разобщенность и бессилие. Когда мы не видим, как нас отражает наша культура, мы чувствуем, что нас уменьшили до таких ничтожных размеров, что мы вот-вот будем стерты, удалены из мира важных вещей. Как процесс стирания, так и его итог, невидимость, могут быть невероятно стыдными.
В тех интервью, где речь шла о старении, травмах и стереотипах, четко прослеживалась тема невидимости; равно как и там, где дело касалось личных характеристик вроде расы или сексуальной ориентации. Делясь со мной своими открытиями и переживаниями, участники исследования помогли мне нащупать основной механизм, который используется, чтобы сократить и стереть нас: стереотипы.

Стереотипы и ярлыки

Хотя все мы каждый день пользуемся стереотипами, думаю, полезно будет начать с определения. Вот самое четкое из найденных мной: «Стереотип – это чрезмерно обобщенная, жесткая характеристика, приписываемая людям, принадлежащим к определенной группе» [37]. Иногда мы со спокойной душой применяем стереотипы в разговоре, потому что используем их не из предрассудков и не желая кого-то очернить; мы просто хотим быстро и емко охарактеризовать человека.

- Она этого не сделает. Она же «зеленая».
- Ой, не знаю, что она об этом подумает. Она такой консерватор.
- Не спрашивай у нее. Она полнейшая клуша.

Я чаще всего ловлю себя на том, что фиксирую внимание на обуви: она носит сабо, эта – шлепанцы, а эта – мокасины.
Такие фразы кажутся вполне безобидными. Но от безобидного до позорного – один шаг. Взгляните на такие утверждения из интервью.

- «Она, кажется, китаянка – знаете, умная такая».
- «Она – индианка. Они всегда жутко грубые».
- «Она такая ограниченная, терпеть не могу старух».
- «Я думаю, она стала такой, потому что ее два года назад изнасиловали».

• «Ее это не обидит, она типичная бабушка – божий одуванчик».
• «Не думаю, что она сумасшедшая, обычная черная стерва».
• «Ее парень из Пакистана, наверное, он ей не разрешает выходить».

Это уже не безобидно, это обидно и стыдно. И хотя мы морщимся, читая эти фразы, большинство из нас постоянно пользуется подобными стереотипами. Они дают нам возможность разложить людей по заранее подписанным полочкам, которые хорошо нам известны и которые имеют для нас смысл. И они дают нам право обвинять людей в их проблемах, избавляя от ответственности за сочувствие: «Не хочу быть с тобой, когда тебе плохо, ты сам во всем виноват».
Стереотипы, позитивные и негативные, вредят людям. Согласно исследованиям, позитивные стереотипы воспроизводят стерильные, идеализированные картинки, а негативные – дискредитирующие и гротескные [38]. Так или иначе – мы преобразовали тебя до чего-то такого, что легко осваивается нашим мозгом.
Вот что пишет о стереотипах Мишель Хант, эксперт по развитию и модернизации организаций: «Я не хочу, чтобы меня заносили в какую-то категорию. Я не могу себе этого позволить. Я всю жизнь выстраивала собственную личность, со всеми моими разнообразными проявлениями и сложностями, и меня оскорбляет, когда меня отправляют в корзинку с надписью, например “феминистки” или “афроамериканки”. Это означает, что я говорю, хожу и думаю, как целая группа людей. В этом кроется опасность для некоторых моментов, в которых сейчас проявляется человеческое разнообразие. Оно приводит к усилению категоризации, а не уменьшает ее. В то же самое время существует моя уникальность, которая включает в себя женский пол, афроамериканскую расу и все остальное, что, собственно, и составляет мое “я”, – и мне хочется, чтобы ее ценили. Мне нужно, чтобы мне позволили показать свою уникальность во всем многообразии ее проявлений» [39].
Когда женщины говорят о том, что их сводят к стереотипу, и о том, что они чувствуют себя невидимыми, я вижу две разные проблемы. Первую я называю «заклеймили шепотом». Примерно так ее описывали участницы: тихий шепот за спиной; часть их жизни, которую используют, чтобы наклеить на человека ярлык. Например: Обычная мамашка. У нее рак. Которая в молодости отсидела. Та девушка с МДП . Она в завязке. Та, у которой муж покончил с собой. Старая маразматичка. Феминистка. Ее муж бьет. Из тех, что живут в трейлерах. Она единственный ребенок. Живет на пособие. Она лесбиянка. Она мексиканка. Это которую два года назад изнасиловали.
Когда вы говорите: «Она единственный ребенок», то есть констатируете это просто как факт, это еще не обидно. Но если вы говорите «Она единственный ребенок» – и этим объясняете ее поведение («Она настоящая эгоистка. Сами понимаете, единственный ребенок») – то это уже ярлык. Точно так же, если вы описываете национальность – «Она мексиканка», – все нормально. Но если вы объясняете, почему она как-то себя повела или высказываете предположения о ней как о личности, – это негативный стереотип.
Стереотипы и ярлыки ограничивают нашу способность выстраивать связи. Когда мы думаем, что знаем кого-то благодаря принадлежности этого человека к определенной группе, мы выстраиваем отношения на предположениях. Мы упускаем возможность узнать других и быть узнанными. Для многих женщин ярлыки – это вечная борьба с предубеждениями общества, которое имеет о тебе заранее сложившееся представление. Что остается в итоге? Уход в невидимки. Вот как одна из участниц описала свои переживания.

• Самое неприятное, что происходит, когда узнают, что я лесбиянка, – это то, что сразу начинают делать выводы. Люди считают, что им обо мне уже все известно автоматически. Могут сразу заполнить всю анкету про всю мою жизнь. Делают вывод, например, что меня якобы изнасиловал мужчина, поэтому я ненавижу всех мужчин, что я сама мужеподобная и усиленно занимаюсь спортом; предполагают, что я буду определенным образом одеваться, вести себя, голосовать, делать покупки. Большинство людей, не входящих в ЛГБТ-сообщество, не понимают, что мы такие же разные, как и

гетеросексуалы. Никогда ведь не услышишь: «А, ты – гетеросексуалка, можешь больше ничего не говорить, я все про тебя знаю». Сексуальная ориентация ничего не говорит о политических и религиозных взглядах, ценностях, убеждениях, о том, кто я есть и что я люблю. Я не делаю о тебе выводов, когда узнаю, что ты – гетеросексуал. Так не пытайся делать обо мне выводы, когда узнаешь, что я лесби.

Другая проблема, связанная с общественными стереотипами, – это грубые клички. Примеры таких кличек, или обидных ярлыков: шалава, шлюха, клуша, корова, стерва, тупая блондинка, чокнутая, бой-баба, чумичка, подстилка, синий чулок, карга, истеричка . Да и лесбиянка может быть оскорбительным словом, если его используют, чтобы оскорбить. Существует много таких слов, адресованных тем, кто не вписывается в рамки общественных ожиданий. Они так часто используются, что легко забыть, как сильно они могут ранить. Легко упустить тот факт, что брань – один из самых мощных способов усиления стереотипа. Использование характеристик как оскорбления унижает личность и группы людей в целом.

Нет правил без исключений

Если быть честными с собой, большинство из нас признает, что мы очень склонны полагаться на стереотипы, ярлыки и клички. Один из механизмов, который помогает стереотипам оставаться на плаву, – «фактор исключения». Часто мы считаем стереотип подходящим для всей популяции в целом, но отвергаем его, если он не стыкуется с нашим личным опытом. Мы можем делать обобщения о феминистках, но если кто-то вдруг возразит нам: «Ну, вот я феминистка, и я совсем не такая», мы тут же сделаем для нее исключение. Мы скажем: «Я совсем не тебя имел в виду. Я про других феминисток». Или: «Ну, ты – это другое дело!»
Вот примеры того, как «фактор исключения» мешает нашим попыткам выстроить связь с человеком и выработать устойчивость к стыду.

• Мне тридцать два, у меня двое детей. Я много занимаюсь делами сообщества, являюсь вице-президентом органа местного самоуправления. Когда я училась в колледже, я состояла в женском землячестве и очень много пила. После выпускного осознала проблему и вступила в общество анонимных алкоголиков. Теперь я – алкоголик в стадии ремиссии, восемь лет трезвости. Людям очень хочется верить, что все алкоголики – старые вкрадчивые беспринципные хмыри, и мне часто говорят, что я необычный алкоголик, и задают вопросы: «А ты действительно выпивала?» Когда я объясняю, что очень многие люди в стадии ремиссии выглядят точно так же, как и я, они абсолютно не желают верить. Они думают, что делают мне комплимент, когда говорят, что я – исключение, но это очень стыдно и противно. Вот из-за таких узколобых невежд людям и бывает трудно говорить о своей зависимости.
• Однажды я беседовала с лучшей подругой про своего парня Мэтта. У нас с ним начинались серьезные отношения, и подругу интересовали все подробности. Она спросила меня, расскажу ли я Мэтту о том, что в детстве меня изнасиловал отец. Я ответила, что мы уже касались этой темы и, наверное, я выложу ему все до конца. Подруга пришла в ужас. «Ни в коем случае не говори, это все испортит!» Когда я спросила ее, что она имеет в виду, она предупредила, что он перестанет получать удовольствие от секса со мной, или подумает, что я буду ему изменять, или, что еще хуже, не захочет на мне жениться, потому что будет бояться, что я буду развращать своих детей. Я была поражена и очень оскорблена. Я спросила, думает ли она сама, что насилие сделало меня сумасшедшей, сексуальной маньячкой или способной развращать своих детей. Она ответила: «С тобой не обязательно должно такое произойти, но это вполне могло случиться с другими, кто пережил такое». Она никогда не узнает, до какой степени оскорбила меня и насколько я изменила свое мнение о ней.

В школах социальной работы мы уделяем много времени изучению стереотипов и ярлыков. Как я уже говорила выше, мы не верим в концепцию чистой объективности, так что, чтобы поддерживать значимые, этически корректные отношения с нашими клиентами, мы должны исследовать свои собственные убеждения, ценности и стереотипы. Если мы этого не сделаем, мы будем слишком легко приходить к неверным умозаключениям по поводу наших клиентов, их проблем и нашей работы.
За годы своих исследований я поняла, как важно для нас осознавать, что мы не защищены от применения стереотипов к самим себе и другим людям, с которыми у нас есть общие черты. Труднее всего выкорчевывать и обсуждать именно те стереотипы, которые, как мы полагаем, нам позволительно использовать, потому что они метят в нашу собственную группу. Мы почему-то считаем, что если мы женщины, то это дает нам право клеить ярлыки на других женщин; что лесби имеет право использовать стереотипы в отношении других лесбиянок и т. д.
Около пяти лет назад я разработала упражнение, помогающее социальным работникам выявить эти «разрешенные стереотипы». Я попросила их составить список из трех групп, к которым они принадлежат по каким-то своим характеристикам. Потом я попросила их выявить несколько стереотипов и ярлыков, связанных с каждой группой. И наконец, выявить стереотипы, которые они сами используют, чтобы охарактеризовать разных членов этих групп.
Наши студенты – в основном представители слабого пола, так что большинство из них указывают в качестве одной из групп «женщины». Когда они выявляют стереотипы, связанные с женщинами, они вспоминают такие слова, как сплетницы, врушки, интриганки, манипуляторши, истерички, психованные. Многие студентки охотно признают, что и сами используют эти слова, описывая других женщин. Это всегда становится началом большого разговора, потому что я обычно возражаю: «А я не думаю, что я сплетница, врушка и интриганка. Я не манипуляторша, не истеричка и не психованная. И у вас я таких качеств тоже не припомню. Любопытно: если мы этими словами описываем женщин, а сами мы при этом не такие, то кто мы тогда? Где все эти психованные истеричные манипуляторши-интриганки, которые все время врут и сплетничают?»
В таком случае обычно отвечают: «Ну, мы – исключения». Они пытаются доказывать, что если мы принадлежим к какой-то группе, то мы можем использовать эти ярлыки, чтобы описывать остальных членов группы. Если я много вешу, я могу назвать тебя жирной коровой. Если у меня с кем-то одна раса или одинаковая социальная принадлежность, то мне можно использовать слова, которые нельзя использовать людям, находящимся вне этой группы. Я думаю, что позволять себе вешать ярлыки на людей из нашей группы означает вступление на скользкую дорожку стыда. Мы часто не чувствуем, что пренебрежительно относимся к себе и похожим на нас людям, когда ругаем ту группу, к которой принадлежим.

Старение

Недавно на семинаре я спросила, не хочет ли кто-нибудь поделиться своим опытом и рассказать о том, как выполнил упражнение с «кнопками», включающими стыд. Одна женщина подняла руку и сказала: «Я посмотрела на свои факторы стыда и поняла, что мне больно не оттого, что я старею, а оттого, что я действительно верю во все мифы о себе, о моих возможностях и моем теле. Я не думаю, что мое тело меня предает. Это мои стереотипы меня предают».
Участницы исследования, говорившие о возрасте, отмечали, что сила стереотипов о старении гораздо болезненнее, чем сам процесс старения. Отчасти это происходит из-за того, что стереотипы о старении пропитывают все стороны американской жизни. Марти Каплан, медиааналитик и заместитель декана Института коммуникации Анненберг при Университете Южной Калифорнии, сообщает, что рекламодатели и создатели телевизионных программ не заинтересованы в мужчинах и женщинах старше пятидесяти. Она объясняет: «На самом деле некоторые из создателей программ резко не расположены к людям старше пятидесяти. Если статистика показывает, что ваше шоу смотрит именно эта демографическая группа, рекламодатели реагируют на это, как клопы на дихлофос».

Таковы были комментарии доктора Каплан в сюжете передачи «Воскресное утро» («Sunday Morning») на канале CBS.
Самая ценная демографическая группа – от 18 до 49 лет, это наилучшая целевая аудитория для воздействия маркетинговых и рекламных механизмов в Америке. Значение этого сегмента подчеркивается и в рекламе AARP, в которой говорится: «Доктор еще не констатировал вашу смерть, а рынок – уже да».
Рассмотрим же некоторые негативные стереотипы, касающиеся возраста и тех черт характера, которые с ним связывают люди [40].

• Унылые – боязливые, подавленные, безнадежные, одинокие, заброшенные.
• Уединившиеся – наивные, тихие, робкие.
• Сварливые/ворчливые – язвительные, жалующиеся, негибкие, требовательные, предубежденные, пронырливые, упрямые.
• Ограниченно дееспособные – зависимые, хрупкие, медленно двигающиеся, быстро устающие.
• Недееспособные – хилые, с бессвязной речью, косноязычные, дряхлые.
• Уязвимые – пугливые, скучающие, неэмоциональные, ипохондрические, скупые, подозрительные, потенциальные жертвы.
Теперь посмотрим на четыре позитивных стереотипа, выявленные тем же исследованием.
• «Золотые годы»: активные, полные сил, самостоятельные, жизнерадостные, общительные, здоровые.
• «Мировой дедушка/мировая бабушка»: веселые, благодарные, счастливые, любящие, мудрые.
• «Крепкое старое дерево»: экономные, приверженные традициям, выносливые.
• «Хранители традиций»: эмоциональные, ностальгирующие, патриотичные, религиозные.

С первого взгляда трудно отрицать, что эти характеристики могут напоминать кого-то из наших знакомых. Это и делает стереотипы такими опасными. Они так хорошо подходят к окружающим нас людям, что мы разрешаем себе не обращать внимания на все, что отклоняется от этого образа. Если мы считаем женщину, живущую напротив, «мировой бабушкой», мы можем не заметить у нее синяков и отметин от побоев; более того, она может так стараться соответствовать нашим ожиданиям, что никогда нам не расскажет о своих проблемах. Когда нам нужно, чтобы наш отец оставался «хранителем традиций» и жил согласно своему образу «крепкого орешка», он может постыдиться поделиться с нами своими опасениями или слабыми местами. Или мы можем купиться на стереотип счастливой «золотой» бабушки и думать, что она не возражает, чтобы ее воспринимали как аттракцион.

• Мои дети и внуки просят меня: «Ба, а ба, станцуй нам!» Не потому, что я хорошо танцую, а потому, что они смотрят и смеются надо мной. Иногда, если я пойду по кругу, они кричат: «Давай, ба, давай, гоу-гоу!» Это неприятно. Мне стыдно, потому что им нравится смеяться надо мной. Они видят во мне старуху-клоуна. Я – «их бабуля», а не настоящая женщина со своими чувствами, не талантливая и интересная личность. Мне стыдно, что меня это так задевает. Я знаю, они меня очень любят; но иногда они совсем бесчувственные.

Стереотипы – это формы обвинения и упрощения, два базовых ингредиента, из которых слагается стыд. Если мы хотим уйти от обвинения к связи и сочувствию, мы должны работать и вдумываться в то, как, когда и зачем мы используем стереотипы.

Переживание травмы

В предыдущей главе мы выяснили, что многие из установок, которые ведут к стыду, связаны с совершенством. Но когда речь идет о переживании травмы, стереотипы основаны на несовершенстве, на клейме, стигме, связанной с нанесенным человеку вредом или постоянной раной, и обвинении в

том, что человек сам каким-то образом виноват в полученной травме.
Когда я говорила с женщинами о переживании травмы и излечении ее, я узнала, что общественные ожидания и стереотипы, касающиеся травмы, заставляют женщин иметь дело с двумя отдельными проблемами: как пережить само событие и как пережить стыд, который мы наваливаем поверх него, используя стереотипы, обесценивая их переживания и определяя, какими они стали в результате травмы. Когда я говорю, что мы обесцениваем их переживания, я имею в виду самые разные вещи, от использования стереотипов до вопросов вроде «Это правда было так ужасно?» или «Что ты с ним делала?». Вместо того чтобы выслушать и попытаться понять, мы сводим на нет и преуменьшаем их опыт.
С помощью стереотипов мы не только обесцениваем переживания, но и рисуем образ человека, пережившего травму. Многие из нас впитали непререкаемые понятия о том, как люди могут или не могут переживать травмирующие события. Недавно я читала лекцию в одном женском профессиональном объединении. Пришло время подписывать книги. Ко мне подошла женщина и положила на стол четыре мои книги. По ее лицу катились слезы. Она сказала: «Одну книгу мне, остальные – сестре и двум ее дочерям. Мою племянницу несколько месяцев назад изнасиловали в колледже». Дама глубоко вздохнула и добавила: «Она была такая умница, такая красавица. Вся жизнь была впереди…»
Сначала я как-то не сообразила и подумала: «Какой кошмар, ее убили». Потом до меня дошло, что книгу-то я подписываю для нее. Ее тетя имела в виду, что она была красавица и умница до того, как ее изнасиловали. Серьезно сомневаюсь, что эта женщина, стоя передо мной в слезах и рассказывая на людях о своей племяннице, соображала, что она несет и какой это стыд для девочки.
Мы все склонны к подобным обобщениям и суждениям. Сколько раз мы слышали или думали: «Она никогда не будет прежней» или «Теперь она навсегда сломлена»? Мы также можем пытаться использовать наше знание о чьей-то травме, чтобы объяснять его/ее поведение. Прекрасный пример – история Алисии.
Алисия и Том встречались уже два года, когда я брала у нее интервью. Она сказала, что их отношения «пришли к печальному концу». Я спросила, почему, и Алисия рассказала: несколько месяцев назад она призналась Тому, что мать и отчим били ее, когда она была маленькая, и что поэтому она воспитывалась у бабушки. Алисия сказала, что Том очень сочувствовал и поддерживал ее, но теперь каждый раз, когда она злится или расстроена, Том ссылается на тот факт, что она «ребенок, подвергнувшийся жестокому обращению». Алисия объяснила, что в глазах Тома это – ее новый образ, основа всего ее поведения. Она сказала: «Он даже возвращается назад к тому времени, когда мы только начали встречаться, и говорит всякие вещи вроде: “Теперь-то я понимаю, почему ты так ненавидишь этот фильм”». За несколько дней до интервью Алисия пришла домой и расплакалась: босс устроил ей выволочку в присутствии одного из сотрудников. Том ответил: «Тебе так трудно воспринимать критику на работе, потому что с тобой плохо обращались родители». Алисия объяснила Тому, что это нормально – остро реагировать на критику в присутствии коллег, и спросила: «Я что, не могу быть как все остальные?» Том не понял, и она попросила его уйти. Алисия: «Да, меня били, когда я была маленькая. Это было стыдно, и я ничего не могла сделать, потому что была ребенком. Я не хочу, чтобы всю мою жизнь и мою личность сводили к этой истории, ведь мне уже за тридцать. Я имею право быть кем-то еще, не только тем ребенком».
Когда женщины рассказывают о стыде, связанном с изнасилованием или грубым домогательством, бо2льшую часть стыда они ассоциируют именно с тем, как больно, когда их дальнейшую жизнь связывают с пережитой травмой. Конечно, изнасилование – ужасный опыт, который может долго влиять на человека. Но общественная реакция на него – женщина «потеряла свою сущность», она больше не имеет права «быть нормальной» – слишком болезненна и часто вызывает дополнительный, еще более тяжкий стыд.

• Если у нее был такой отец, который мог это сделать, что уж говорить о ней?

• Она уже не будет такой, как раньше, она испорченная.
• Она лишилась своей чистоты, невинности.
• Как же она теперь сможет стать хорошей_____ (впишите нужное: матерью, женой, заместителем президента).

Бывают случаи, когда наши чувства, мысли и действия прямо связаны с нашими прошлыми или текущими проблемами. Но, разумеется, такое происходит не постоянно. Проблема возникает потому, что в какой-то момент большинство из нас начинает верить в ожидания, связанные с тем, кем мы должны быть, как должны выглядеть и что делать, как много или как мало мы должны значить.
Мы также начинаем бояться отклонить такие ожидания. Мы постоянно видим, что если будем им противостоять, то переживем болезненное отторжение, будем отвергнуты. Поэтому мы впитываем их в себя, и они становятся нашей эмоциональной тюрьмой. А на страже стоит стыд.

Отвержение

Невозможно говорить с женщинами о стыде и обвинении и не услышать истории о том, как болезненно бывает «не суметь влиться» или чувствовать себя отверженной. Во многих интервью женщины рассказывали о «сплетнях», «отторжении», «интригах за спиной» как о серьезном источнике стыда.

• Ненавижу работать в женском коллективе. Женщины такие мелочные и завистливые. Все принимают на свой счет, постоянно обсуждают друг друга.
• Внешне я как все вокруг меня. Внутри – пытаюсь удержать брак, который разваливается у меня на глазах. И у детей есть проблемы. Стыд – это то, что происходит глубоко во мне, и чем он там, внутри, сильнее, тем отчаяннее стараешься, чтобы снаружи все выглядело нормально. Иногда я жалею, что мы не можем просто показывать всю изнанку, тогда было бы не так трудно. Но я никогда не смогу раскрыться, потому что знаю, как женщины говорят друг о друге. Они безжалостные.
• Стыд – это когда я хватаю ребенка за плечо, скриплю зубами, в глазах у меня ярость, я готова ему всыпать по первое число… и тут я поднимаю глаза и вижу, что на меня смотрит другая мама. Я не хочу быть такой матерью. Просто иногда я дохожу до ручки и не могу сдержаться. Мне так стыдно, когда другие мамы застают меня в такие моменты, и я хочу визжать и кричать: «На самом деле я не такая! Я хорошая мама, я не делаю так постоянно!» Я знаю, что они всем расскажут, как я ору на ребенка; о чем же еще им поговорить, как не об этом?
• Два месяца назад я была на вечеринке, и там ко мне подошла женщина и спросила, чем я занимаюсь в жизни. Я ответила, что я сижу дома с тремя детьми. Она тут же скорчила вот такую разочарованную рожу – типа, о, бедняжка! – сказала: «Ну что ж, вы молодец», – и ушла. Через двадцать минут вижу – она болтает с другой женщиной. Я подумала: «Я ей больше не интересна. Моя жизнь больше ничего не значит, у меня есть только дети». Мне хотелось завопить во всю глотку, прямо посреди вечеринки: «Я была инженером, у меня тоже была интересная жизнь, я тоже имела вес в обществе, как и вы!»
• На работе мужики подвесили перед женщинами эту морковку на веревочке. Будешь с нами, если продашь достаточно… если будешь больше работать… если махнешь рукой на семью. С одной стороны, мне отчаянно хочется войти в этот мужской клуб. У них веселее, они берут лучших клиентов, делают больше денег, они свободнее. С другой стороны, я их ненавижу. Я не хочу быть как они или делать то, что они; я хочу иметь только мужские привилегии. А что касается женщин в этой группе – они еще противнее, чем мужчины. Они реально относятся к тебе как к дерьму.
• До того как меня повысили, у меня было много подруг в моем отделе. Мы вместе тусовались после работы и на выходных. Когда я заняла более высокую должность, я стала «шлюхой, которая делает карьеру тем самым местом». Я никогда не встречалась и не спала ни с кем на работе, и они это знают. Не знаю, как насчет мужчин, но, когда повышают женщин, надо переводить их в другой отдел.
• Я сказала одной из женщин, с детьми которых играет мой сын, что мы наказываем его ремнем. За

неделю меня спросили об этом мамы всей группы. Они все были в шоке и в ужасе. Две мамы заявили мне, что я жестоко обращаюсь с ребенком. Я была абсолютно ошеломлена. Они вели себя так, будто я монстр. Они даже жалели моих детей. Ни одна из них больше ни разу не пригласила меня с сыном поиграть к себе. Они даже перестали приглашать моего сына на дни рождения.

Некоторые полагают, что отвергающее поведение отчасти генетически обусловлено, но я в это не верю. Я не верю, что женщины от природы коварны и склонны к манипуляциям и сплетням. Как не верю и в то, что все женщины от природы добрые и заботливые. Я считаю, что ни тот ни другой стереотип не подходит, и не думаю, что если всех причесывать под одну гребенку, то можно понять или изменить чье-либо поведение.

Читая интервью и пытаясь разобраться в проблеме сплетен и бойкотов, я обнаружила параллели между таким поведением и тем, что происходило у моей дочери в начальной школе. Не потому, что поведение женщин инфантильное и незрелое, просто наблюдение за маленькими детьми помогает многое понять в нас самих. Детишки обычно бывают сами собой – они такие, какими мы их видим. Им еще только предстоит научиться скрывать свои чувства, фильтровать их, манипулировать ими, чтобы вписываться в социум. Пока их мотивы – нараспашку, и изучение этих мотивов иногда может помочь нам лучше понять наши собственные мотивы, а именно те, что спрятаны под слоями притворства и защит.

Главное сходство между детской травлей и взрослыми сплетнями, которое я заметила, – две неприятные формы отвержения. Во многих ситуациях травли дети дразнят друг друга не из ненависти или подлости, а потому, что хотят быть как все. Конечно, есть дети, которые по разным причинам имеют серьезные проблемы и выступают в роли задир-одиночек, но большей частью травят всем коллективом. Если поговорить с конкретным ребенком, он или она часто признает, что участвовал в этом деле только потому, что хотел быть со всеми, принадлежать к группе. Точно так же происходит и в бандах: обижать или исключать кого-то из членов банды часто означает демонстрацию лояльности по отношению к остальным ее членам, это помогает освоиться в банде. Думаю, те же самые механизмы действуют и у нас, взрослых, когда мы объединяемся в коллектив. Нелегко признать, но перемывание косточек или осуждение часто используются как инструмент установления связей и вовлечение в среду других женщин. Подумайте, как легко завязать немедленную связь, обсуждая кого-то или высказывая резкости об общей знакомой. Это прямо-таки обряд посвящения между новыми друзьями: не знаешь, что сказать, – скажи о ком-нибудь плохое.

Мы можем соглашаться со сплетней в курилке не потому, что мы в нее верим, а потому, что с ее помощью устанавливаем связь с коллегами, которые стоят рядом. Мы образовали кружок и делимся секретной информацией. Мы сплачиваемся для суда и вместе выносим приговор. А потом выходим из курилки пружинистым шагом, плечом к плечу, и думаем: «Это мои друзья. Я им нравлюсь, а они нравятся мне».

Конечно, спустя некоторое время у кого-то из нас начнет саднить душу: «Интересно, а про меня тоже так болтают?» Когда женщина, которую мы осудили и приговорили, приходит и говорит что-нибудь приветливое, мы гадаем, знает она или нет про наши разговоры о ней? Мы пытаемся вообразить, что бы она почувствовала, если бы догадалась, что мы говорили. На одну секундочку нам становится не по себе, но мы тут же отгоняем от себя это чувство.

Но к большинству из нас оно возвращается вновь. Мы злимся на себя. «Зачем я это делала? Я ненавижу сплетничать». Теперь наш шаг уже не пружинистый, мы ступаем на зыбкую почву. Мы потеряли контакт со своей храбростью и сочувствием. Мы сфабриковали поддельную связь с нашими коллегами. Мы знаем, что происходит в курилке. Кажется, у нас теперь есть два пути: продолжать сплетничать – или стать следующей жертвой.

Меня часто спрашивают, правда ли сплетня – серьезная форма отвержения, связана ли эта проблема со стыдом или она лишь заставляет нас чувствовать себя слегка виноватыми? Думаю, на этот вопрос есть несколько ответов. Для начала надо уточнить: это мы сами сплетничаем, или же мы являемся

мишенью сплетни. Не могу сказать вам определенно, стыдно ли сплетничать о других людях. Это каждый решает для себя сам. Многим женщинам, которых я интервьюировала, сплетничать было стыдно, потому что они сплетничали из желания принадлежать к определенному кругу людей. Кроме того, сплетня мешала им проявлять сочувствие. Для других это был скорее предмет вины. Такие женщины описывали сплетню скорее как привычку, которая заставляет их чувствовать себя плохо. Я могу чувствовать стыд или вину по поводу сплетни – это зависит от того, зачем я сплетничаю, что именно говорю и как себя при этом ощущаю.

А вот быть мишенью для сплетен – это обычно очень стыдно и крайне болезненно. То, что люди говорят за нашей спиной, может отражать список наших нежелательных образов. Это наш величайший страх – мы выходим из комнаты, и люди начинают характеризовать нас самыми неприятными словами. Это произошло с одной из участниц исследования. Вот ее история.

Я познакомилась с Лори через ее лучшую подругу Мелани. Мелани участвовала в первом круге интервью, затем еще раз в прошлом году. Во время моего второго интервью с Мелани она предложила мне позвонить Лори, которая, как она объяснила, пережила «один из самых стыдных моментов, какой только можно себе представить». В конце концов я взяла у Лори телефонное интервью.

Лори и Мелани дружат с колледжа. Теперь им за тридцать, они живут в разных штатах, но остаются на связи – пишут письма и иногда навещают друг друга. Лори живет в предместье большого города, у нее много друзей. Она работает неполный день в фирме своего мужа и много занимается делами местного сообщества. Мелани рассказала, что Лори знает всех соседей и всех родителей одноклассников своих детей. Обе женщины подчеркнули, что Лори всячески стремится быть хорошей мамой и правильно воспитывать детей.

Каждый месяц Лори и восемь других семей, живущих по соседству, по очереди устраивают обеды, на которые все приносят еду с собой. На одном из таких обедов и развернулась эта невероятно стыдная история.

Лори рассказала, что она была в кухне с пятью или шестью другими мамами, мужья сидели во дворе, а дети играли в кабинете и спальнях. Лори: «Моя младшая дочь пришла и сказала, что ее сестра Салли не стала есть пиццу, но взяла уже второй кекс. Я огорчилась и вместе с дочкой вышла из кухни поговорить с Салли. Нашла Салли, сделала ей внушение о полноценном обеде и направилась обратно в кухню, но рядом с дверью, на пороге, остановилась, чтобы подмести крошки от кекса. Подметаю пол и слышу, как женщины шепчутся на кухне».

Одна: «Она так строго обращается с девочками».

Другая соглашается: «Да уж. Просто с ума сходит, когда они не едят. А сама? Кожа да кости. Чего же она хочет?»

Третья: «Да уж. Она такая перфекционистка. Может, у нее анорексия?»

Лори объяснила, что ей даже в голову не пришло, что этот разговор о ней. Но когда она зашла в кухню, сразу стало ясно – по выражениям лиц женщин, – что предметом разговора была именно Лори.

Лори: «Я так и застыла разинув рот. Я не знала, что мне делать: завизжать и выскочить из дома или просто заплакать».

Наконец одна из женщин сказала: «Лори, прости, пожалуйста, мы просто разговаривали». Другая тут же встряла: «Да, точно. Прости нас. Мы просто немножко забеспокоились. Ты же знаешь, что мы тебя до смерти любим».

Лори посмотрела на них и произнесла: «Ничего. Мне надо идти». Лори забрала детей, мужа, и они отправились домой.

Все выходные Лори не выходила из дома. Шейла, одна из тех женщин на кухне, оставила два сообщения, в которых просила Лори позвонить. Лори не позвонила. В понедельник утром она попросила мужа отвезти детей в школу. Спустя несколько часов к ней пришли три женщины из тех, что были тогда на кухне. Лори скрепя сердце открыла дверь, но в дом их не пригласила. Они стояли на крыльце. Лори: «Они сожалели, что я их услышала и что это меня так сильно огорчило, но не извинились за свои слова».

Спустя две недели Лори наконец рассказала Мелани, что случилось. Лори: «Было стыдно даже рассказывать ей об этом. Для Мелани унизительно знать, что мои друзья думают обо мне». Лори рассказала ей про трех женщин, пришедших к ней домой, и о том, что еще одна женщина оставила пять сообщений на автоответчике. Мелани выслушала и поддержала Лори. Она предложила Лори ответить на звонки Шейлы. Пару дней спустя Шейла позвонила снова, и Лори, посмотрев, кто звонит, решила ответить.

Шейла искренне сожалела о случившемся. Она просила прощения за то, что не возразила и не прекратила сплетни. Она сказала Лори: «Мы – твои друзья. Мы должны были или сказать тебе, что беспокоимся о твоем здоровье, или вообще ничего не говорить. И уж точно не шушукаться за твоей спиной. Мне очень жаль, что я промолчала, когда они этим занимались или когда ты вошла».

Лори и Шейла говорили целый час. Лори: «Я плакала. И все время задавала один вопрос: как мне теперь смотреть им в лицо и вести себя как ни в чем не бывало?» Еще Лори спросила Шейлу, почему она не пришла с теми женщинами извиняться и не оставила извинения на автоответчике. Шейла объяснила, что ей хотелось сделать это самой. Она сказала Лори: «Я и так слишком старалась понравиться этим дамам. В основном из-за этого и влипла в тот кошмарный разговор». Еще Шейла сказала: «Я ничего не записала на автоответчик, потому что я не знала, сказала ли ты мужу. Я бы, наверное, была слишком смущена, чтобы кому-то говорить о таком».

Оба этих ответа немного подбодрили Лори. Шейла вела себя честно. Немного резануло ее объяснение того, почему она не записала извинения на автоответчик; но оно заставило Лори поверить, что Шейла понимает, как ей было стыдно. Шейла и Лори решили, что вместе поедут за детьми и Шейла поможет Лори снова освоиться в их группе. Шейла вызвалась собрать подруг, если Лори захочет все обсудить. Но Лори не захотела.

Лори: «Все уже почти нормально, насколько это возможно. Не знаю, будет ли когда-нибудь, как раньше. Мы с Шейлой стали гораздо ближе, но наша группа раскололась. Я-то уж точно не стану прежней. Это было слишком больно. Никогда не думала, что сплетни и шушуканье за спиной могут причинить столько вреда».

Если у вас был вопрос – насколько стыдными или неприятными могут быть сплетни, – то эта история должна дать вам правильный ответ. Очень трудно вынести то, что могут сказать о нас сплетницы-соседки.

Стыдоустойчивость и исключение

Трудно не принимать участия в сплетнях и отвержении в момент, когда это происходит. Если мы находимся рядом с друзьями или коллегами, которые начинают на кого-то ополчаться или перемывать человеку кости, то как отказаться в этом участвовать? Это довольно сложная ситуация, потому что наши связи подвергаются опасности.

Я в течение двух лет пробовала разные способы оставаться в контакте с женщинами, не участвуя в отвержении и соперничестве. Я нашла, что есть очень эффективные техники, а есть такие, которые делают вас уязвимыми для нападения. Мы часто по умолчанию переводим разговор с одного человека на другого. К сожалению, в результате кто-то все равно становится мишенью.

Например, предположим, что кто-то говорит: «Она такая шлюха. Не может быть, чтобы ее вот просто так взяли и повысили. Как ты думаешь, с кем она для этого переспала?» Мы можем попытаться пристыдить человека: «Неужели ты веришь в эти байки, что все успешные женщины – шлюхи и спят с начальством ради повышения? Это унизительный стереотип! Ты его поддерживаешь и тем самым бросаешь тень на нас всех!»

Когда я еще только пришла к своей критической осознанности, я чувствовала в себе потребность возлагать на людей ответственность за то, что они стыдят других. Но скоро я поняла, что загонять человека в угол – плохая идея. Пусть ты сто раз прав, но и тогда нельзя стыдить человека или нарочно ставить его в неловкое положение перед другими.

Позже я попробовала другой подход – «отповедь и проповедь». Это чуть лучше, чем стыдить, но тоже работает плохо. В этом примере мы могли бы ответить на ту же реплику так: «Я не хочу говорить о ней плохо. Это обидно для всех женщин. Нужно поддерживать друг друга» . Но мы имеем немалые шансы обнаружить мишень у себя на спине, как только закончим проповедь и довольные удалимся.
Теперь у меня есть опыт, и я часто высказываю свое мнение о фразах, которые считаю обидными или злобными. Но мне кажется, что это лучше делать с глазу на глаз и говорить в основном о том, что именно я почувствовала по поводу этих слов или всего разговора в целом. Когда же я нахожусь «в курилке», при всех, мне помогают две техники; они срабатывают и не переводят мишень на другого человека. Эти техники – отражение и смещение, и они очень хорошо помогают не участвовать в сплетне и будить в людях мысль. Отражение – это когда мы подаем пробную реплику, разбавляя разговор. Смещение – это фраза, которая может увести разговор с обвинения в сторону эмпатии.

«Она такая шлюха. Не может быть, чтобы ее вот просто так взяли и повысили. Как ты думаешь, с кем она для этого переспала?»
Отражение: «Я ее не настолько хорошо знаю».
Эта реплика ставит вопрос: что мы знаем о человеке? Во многих случаях такой вопрос заставляет людей понять, что они не так уж и много знают о том, в кого метят. Или, на худой конец, может, они задумаются, что для перемывания костей не требуются факты.
«Представляешь, она, кажется, выхватила игрушку прямо из рук у дочери?»
Отражение: «Я не видела, как все было, – поэтому не могу сказать, что случилось».
Эта реплика ставит вопрос: что мы знаем о ситуации? Если бы у нас был выбор, мы предпочли бы, чтобы нас как воспитателей не судили по одному или двум неудачным моментам.
«Она такая противная. Я не удивляюсь, что он от нее уходит».
Отражение и смещение: «Я, честно говоря, мало знаю о нем и об их браке. Но она мне нравится. Как ты думаешь, мы можем что-нибудь для нее сделать?»
Мы подчеркиваем, что не знаем, что происходит, и что лучше помочь, чем сплетничать.
«Сьюзи такая идиотка, просто больная на всю голову. Ты с ней никогда не работала?»
Отражение: «Работала пару раз. Идиотизма вроде не замечала».
Мы даем право собеседнику иметь свое мнение, но не соглашаемся с ним.
«Я слышала, Бонни все еще пытается забеременеть. Это у нее навязчивая идея. Просто смех».
Отражение и смещение: «Не представляю, каково ей. Наверное, она очень сильно этого хочет».

И здесь мы тоже говорим, что лучше попытаться понять, чем судить.
В следующем разделе мы посмотрим на несколько более общих стратегий выстраивания сочувствия в культуре стыда.

Стыдоустойчивость и обвинение

Участницы с высоким уровнем стыдоустойчивости во многом полагались на свою сеть связей, чтобы различать невидимость и стереотипы и бороться с ними. Если нас пытаются унизить, раздавить или отвергнуть вместе с некоторой группой, к которой мы принадлежим, то эта группа может стать серьезным источником поддержки. Женщины постоянно говорили о том, как здорово иметь среди членов сети связей людей одной с вами расы, национальности, физических возможностей, профессионального статуса, религии, сексуальной ориентации, класса, внешности, возраста, пола – в общем, людей, отчасти разделяющих ваш жизненный опыт.
Мы видели, какой силой обладают группы, собравшиеся вместе, чтобы перестать быть невидимыми и обрести свои важные человеческие права. Свои коллективы организуют люди старшего возраста, различных рас, есть профессиональные, женские группы и те, кто собрался вместе, чтобы бороться против стигматизации физических или душевных заболеваний, зависимостей, травм. Многие из нас

также испытали на себе ту поддержку, которую дают неформальные группы, собирающиеся по самым разным поводам. Выстраивание связи с группами, с которыми у нас есть нечто общее, – хороший способ борьбы с невидимостью и стереотипами.
На личном уровне есть два способа, помогающих нам стать внимательнее к невидимости, стереотипам и ярлыкам.
Первая стратегия включает выполнение упражнения. Я раздаю его студентам. Важно, чтобы мы осмыслили, как мы видим собственные отличительные черты. Кроме того, мы должны признать нашу склонность мыслить стереотипами в отношении членов группы, к которой принадлежим. Далее, мы можем выделить стереотипы, иногда влияющие на нас, и рассмотреть их в свете диалога, разработанного исследователем и преподавателем Мэри Брикнер-Дженкинс [41]. Доктор Брикнер-Дженкинс предлагает нам спросить себя о следующем.

1.
Кто я такой?
2. Кто это говорит?
3. Кому выгодны эти ярлыки?
4.
Если эти ярлыки не выгодны мне, что и как должно измениться?

Участницы с высоким уровнем стыдоустойчивости действительно подчеркивали важность изменений. Невидимость живет лишь в наших представлениях, а стереотипы – привычный способ мышления. Если мы не распознаем или не признаем нашу роль в этих процессах, мы не сможем их изменить.
Одна женщина, говоря о возрасте, заметила: «Я бы лучше потратила время, энергию и деньги на то, чтобы переосмыслить значение старости. Тратить силы, пытаясь остаться молодой, – изнурительная и безнадежная битва. Когда ты борешься с эйджизмом, ты, по крайней мере, можешь сделать что-то полезное не только для себя самой».
Закончу эту главу записями Энни – одной из участниц исследования. Когда она была первокурсницей колледжа, ее изнасиловали у нее в комнате. По ее ответам на вопросы упражнения о стыдоустойчивости вы можете понять, что это качество у нее на высоте и выработано ею в результате откровенных разговоров с другими девушками о насилии в общежитиях.

Упражнения Энни

Факторы стыда: Я хочу, чтобы меня считали нормальной, здоровой, той же личностью, что и до нападения. Я не хочу, чтобы меня обвиняли.
Критическая осознанность: Невозможно повернуть время назад и стереть насилие, но люди вокруг меня могут помочь мне, если не будут шептаться за спиной или думать, что я больше никогда не смогу быть счастливой. Я знаю, что мне придется нелегко: я хочу, чтобы люди признали, что мне трудно, но в то же время не сводили мою личность к этой проблеме.
Сеть связей: Мой психолог-консультант, моя группа поддержки, разговоры с девочками в колледже о насилии, мама и папа, сестра и брат, мой парень и мой лучший друг.
Нежелательные образы, «кнопки» (факторы) стыда: Я не хочу, чтобы меня воспринимали как испорченную, навеки изменившуюся, психически сломленную, находящуюся на грани сумасшествия.
Критическая осознанность: Я не отрицаю, что я – в каком-то смысле – стала другой, и это нормально. Во мне многое изменилось, я это понимаю и работаю над этим. Но я не хочу, чтобы мои друзья заставляли меня страдать еще больше, меняя свое отношение ко мне или относясь как-то иначе. Если вы считаете, что все, что я говорю или делаю, имеет отношение к изнасилованию, вы заставляете меня страдать.
Паутина стыда: Подруги, стереотипы о жертвах насилия, друзья матери, тетя и племянницы.

Глава 9
Практика соединения в культуре разобщенности

Иногда я описываю свое исследование стыда как исследование силы связей и опасности разобщения. Разобщение – это и источник стыда, страха, обвинения, и их следствие. Изолирование, осуждение других, обвинение, гнев, стереотипы и ярлыки – все это формы разобщенности. Но есть и иная форма разобщения, часто более болезненная и приводящая в замешательство: чувство разобщенности с самим собой. На нас так влияет то, что думают о нас другие люди, и мы так стараемся быть теми, кем нас хотят видеть другие, что мы теряем свое чувство идентичности. Мы теряем почву под ногами. Теряем нашу искренность. И это так болезненно потому, что наша искренность – та самая основа, с которой начинаются все важные изменения.
В этой главе мы рассмотрим понятие искренности и поймем, почему мы должны быть искренними, если хотим обладать храбростью, сочувствием и устанавливать связи с людьми. Мы также выясним, как стыдоустойчивость связана с зависимостями, высказыванием мнений, духовным началом и нашей потребностью чувствовать себя «нормальными».

Искренность

Что такое искренность? Мы можем не знать точного определения, но четко опознаем ее, когда встречаемся с ней. Когда мы рядом с искренним человеком, многие из нас могут почувствовать это качество «нутром». Мы тянемся к людям, которых считаем честными, искренними и чистосердечными. Мы любим женщин, излучающих тепло и «прочно стоящих на земле». Мы собираемся вокруг людей, которые могут «сказать все как есть» и посмеяться над собой. Мы уважаем искренность в других и стремимся быть искренними сами. Нам не нравятся полуправды, неискренние взаимоотношения и трусливое молчание. Мы хотим ясно понимать, кто мы такие и во что верим, и чувствовать себя достаточно уверенными, чтобы говорить об этом другим. Мне всегда нравилось высказывание: «Мы хотим чувствовать себя уютно в собственной шкуре».
Стыд часто мешает нам показывать окружающим себя настоящих – он пресекает наши попытки быть искренними. Как мы можем быть настоящими, если отчаянно пытаемся управлять и контролировать тем, как нас воспринимают другие? Как можем честно высказывать мнения и в то же время говорить людям то, что они хотят услышать? Как мы можем отстаивать то, во что верим, и одновременно стараться всех ублаготворить, чтобы они не разозлились и не отвергли нас?
Преподаватели социальной работы Дин Х. Хепворт, Рональд Х. Руни и Джейн Лоусон определяют искренность как «личностное общение, отличающееся естественностью, чистосердечием, непринужденностью, открытостью и подлинностью» [42]. Мы не можем быть собой с окружающими, если считаем себя неполноценными и недостойными общения. Невозможно быть настоящим, если стыдишься того, кто ты есть и во что веришь.
Стыд порождает стыд. Когда мы жертвуем подлинностью в попытке управлять тем, как нас воспринимают другие, мы часто попадаем в опасный и обессиливающий порочный круг: стыд, или боязнь того, что будет стыдно, уводит нас от нашего истинного «я». Мы говорим людям то, что они хотят услышать, или не высказываемся, когда нам хотелось бы. В свою очередь, мы чувствуем стыд за свою нечестность, за то, что мы не высказываем своих мнений и не занимаем важную позицию. Этот порочный круг просматривается в следующих высказываниях.

• Я иногда говорю все, что люди хотят от меня услышать. С моими либеральными друзьями я веду себя как либерал. С консервативными – как консерватор. Думаю, я так боюсь сказать что-то, что кого-нибудь расстроит, что просто плыву по течению. В результате чувствую себя мелкой

обманщицей.
• Вера – очень важная часть моей жизни. Я хочу свободно говорить о своей духовной жизни, так же свободно, как люди высказывают свои мнения о политике или общественных проблемах. Но я не могу. При одном упоминании о церкви люди принимают оскорбленный вид. Они смотрят на меня как на чокнутую, будто я пытаюсь проповедовать. В моей рабочей голосовой почте было записано сообщение: «Спасибо за звонок, да будь благословен ваш день». Начальник заставил меня стереть его, посчитав «оскорбительным». Мои коллеги целыми днями матерятся и при этом меня выставляют изгоем за слово «благословен».
• Я американка японского происхождения и часто слышу от людей неправомерные обобщения по поводу азиатских женщин. Некоторые считают нас безупречным меньшинством – якобы мы все умные, трудолюбивые и сверхусердные. Часть стереотипов касается и сексуального поведения – азиатских женщин считают и покорными, и все позволяющими. Эти предположения и стереотипы унижают наше человеческое достоинство. Я часто хочу возразить, но мне слишком стыдно. Отчасти из-за моей культуры, отчасти – потому что я женщина. Я хотела бы высказываться чаще, но это очень трудно. Я чувствую себя очень уязвимой.
• Я работаю с группой мужчин и женщин, и они полные мракобесы. Все время унижают тех, кто в меньшинстве. Рассказывают мерзкие анекдоты, рассылают расистские письма. Я сказала об этом нашему руководителю по персоналу, но он и сам не лучше. Однажды я сидела в курилке, и небольшая компания моих сотрудников пересказывала друг другу отвратительную шутку про гея, Мэтью Шепарда, которого забили насмерть в Ларами, штат Вайоминг. Я не смеялась, но и ничего не сказала. Просто уставилась в пол. Я чувствовала себя просто ужасно. Когда я смотрела передачу о Ларами по телевизору, я все время плакала. Я думала: «Почему я ничего не сказала? Почему я не сказала им, как оскорбительно они себя ведут?» Мне было очень стыдно за себя.
• Я смотрю новости и читаю газеты, очень интересуюсь политикой и всем, что происходит в мире. Стараюсь обдумывать заранее свои высказывания и свою позицию, прежде чем вступить в обсуждение, но неизменно срываюсь. Я очень нервничаю, когда кто-то не соглашается со мной или ставит под сомнение факты, которые я привожу. Иногда я просто замолкаю, а иногда, если я чувствую, что меня приперли к стенке, повышаю голос и проявляю лишние эмоции. В том и в другом случае я выгляжу глупо. Ненавижу такие ситуации. Почему мне приходится заранее все обдумывать? Почему я не могу просто высказать то, что у меня на уме?
• За минувшие два года у меня образовалось три языка. Когда я на работе, я использую «белый язык». Когда дома, говорю просто, как в детстве. Недавно я встретила в церкви новых подруг, и они вначале сторонились меня, потому что моя природная речь «недостаточно черная». Я быстро освоила третий язык, чтобы они не думали, что я пытаюсь вести себя как белая. Одно дело, когда не чувствуешь себя «своей» в белом мире, но куда менее честно изменять себя для того, чтобы тебя приняли члены твоего собственного сообщества.

Ниже я привела ряд утверждений и ожиданий, которые женщины выявили в связи с высказыванием мнений. Если посмотреть на характеристики искренности – естественность, чистосердечие, непринужденность, открытость, подлинность, – мы увидим, как трудно быть искренним, когда пытаешься профильтровать свои действия и мысли сквозь эти ограниченные ожидания.

• Не заставляй людей чувствовать себя неловко, но будь честной.
• Не вещай самодовольно, но высказывайся уверенно.
• Не расстраивай никого и не задевай, но говори то, что думаешь.
• Не оскорбляй, но говори без обиняков.
• Речь должна быть аргументированной и интеллектуальной, но не как у всезнайки.
• Высказывайся убежденно, но не слишком фанатично.
• Не говори ничего непопулярного и не противоречь, но имей храбрость не соглашаться с

большинством.
• Слишком увлеченно говорить не надо, но и бесстрастно – тоже плохо.
• Не становись слишком эмоциональной, но и не будь слишком отстраненной.
• Необязательно приводить факты и цифры, но когда ты все же делаешь это, то ошибаться не следует.

На первый взгляд эти утверждения выглядят смешно: они совершенно противоречивы и абсолютно субъективны. Кто сможет дать определение «оскорбительному» или «эмоциональному»? Что такое «слишком увлеченно» или «слишком бесстрастно»? Эти правила выстроены вокруг жестких гендерных ролей, которые оставляют женщинам совсем немного места: надо быть искренней и одновременно соответствовать ожиданиям. Если мы нарушаем одно из этих правил, на нас навешают ярлык и применяют к нам стереотип. Если я отстаиваю себя, то становлюсь жесткой, ненавистной всем стервой. Если поправляю и уточняю – высокомерной всезнайкой, с которой никому не хочется иметь дело. Если честно говорю о том, что для других запретно или заставляет чувствовать неудобство, – меня назовут странной или чокнутой. Если в телепередаче две женщины вступят в жаркую политическую дискуссию, это называется «вцепились друг другу в волосы». (А если двое мужчин, то получится «оживленная дискуссия о важных проблемах».) Когда мы пытаемся исследовать установки и ожидания, подпитывающие наши нежелательные образы, легко понять, как стыд может подрывать нашу искренность. Мы просто не можем высказывать то, что считаем правдой, когда нас держит в заложниках чужое мнение. В следующем разделе мы рассмотрим понятие нормальности. Иногда наша потребность чувствовать себя или считаться нормальными пересиливает наше желание быть искренними. Особенно когда факторы стыда усиливаются из-за одиночества и отчужденности.

Стыд и нормальность

Стыд заставляет нас чувствовать себя не такими, как все, как будто мы – единственные. Во время интервью я очень часто слышала от женщин: «Я просто хочу чувствовать себя нормальной». Мы как женщины находимся под постоянным обстрелом медиасообщений, твердящих о нормальности, – особенно в области секса, физического и психического здоровья. Вот пример с обложки свежего журнала Glamour: «Секс: у вас все нормально? Интимные подробности о том, что делают все». Чтобы преодолеть стыд быть странной или ненормальной, мы ищем нормальности. Быть настоящей, искренней или подлинной для нас – дело десятое.
Проводя исследование, я обнаружила, что вопрос нормальности часто сводится к цифрам. Сколько раз в неделю нормально заниматься сексом с мужем? Сколько сексуальных партнеров мне позволительно иметь, если мне двадцать пять и я не замужем? Если мой муж любит делать это так , – где мы на шкале нормальности, от одного до десяти? Сколько пар пробует это? Сколько известных вам женщин хотели бы сделать то? Сколько женщин моего возраста пьют такие таблетки? Что будет со мной, если я слезу с гормонов? У какого процента женщин такой диагноз? Сколько вы видели таких случаев, как мой? Через какое время ко мне вернется сексуальное влечение? Сколько килограммов я должна сбросить, чтобы в следующий раз доктор не читал мне нотаций? Кто-нибудь, дайте мне цифру! Когда мы не можем получить достоверной информации, потому что она либо искажена рекламой, либо тема слишком запретна для публичного обсуждения, мы отчаянно жаждем знать, какова норма. Мы хотим знать, что нормально, потому что «нормальность» позволит нам быть принятыми и признанными.
Когда я говорила с женщинами о сексе и здоровье, многие участницы спрашивали меня, как их ответы выглядят на фоне ответов других участниц. Только во время обсуждения этих тем женщины задавали мне вопросы: «Что говорят другие женщины?» Или: «Это стыкуется с тем, что вы слышите от других людей?»
Эти ожидания, основанные на утверждениях СМИ, так опасны из-за того, что они используют нашу потребность чувствовать себя нормальными, показывая нам образы реальности и называя их «ненормальными». Вспомним все эти ролики: «Если вы слишком устали и перегружены…», или «Если

вам не хочется больше секса…», или «Если вы слишком беспокоитесь о безопасности ваших детей…», или «Если ваша кожа выглядит так…»
Конечно, польза от некоторых видов вмешательств и медикаментов несомненна, их назначение бывает оправданно. Но многие рекламные послания эксплуатируют уязвимые места женщин, пользуясь нашей потребностью чувствовать себя нормальными. Они паразитируют на нашей вполне человеческой потребности кому-то принадлежать, быть принятыми, показывая «несексуальных» или «нездоровых» людей одинокими и грустными. Конечно, в последних кадрах ролика некогда безутешная личность, приняв таблетку или намазавшись лосьоном, уже окружена семьей и друзьями, все они весело смеются.
За подобной рекламой стоят прежде всего деньги и маркетинг. Тем, кто на этом зарабатывает, нет дела до необоснованных назначений и чрезмерного использования лекарств и «средств». В среде, где медициной управляет рынок, для которого главное – выгода и прибыль, многие женщины, действительно нуждающиеся в медикаментозной терапии, отказываются от нее из-за нехватки средств. К тому же в результате того, что страховые компании США вычеркивают из большинства страховых планов покрытие расходов на психическое здоровье, женщины, которые получили бы большее облегчение от сочетания лекарств и психотерапии (гораздо более эффективное, как показывает исследование, чем просто лекарства), получают только таблетки.
Помню, как я настороженно просматривала рекламу фармацевтических средств по телевизору сразу после 11 сентября 2001 года. Прошло три или четыре дня после атаки, и развернулась целая рекламная кампания, нацеленная на женщин, которые слишком волнуются о своих детях. В роликах использовались фразы: «Раньше вам было веселее» или «Раньше вы больше смеялись». Сначала я разозлилась и подумала: «Как зловеще! Сейчас в нашей стране все мамы беспокоятся о детях». Но спустя минуту я подумала: «Да, мне нужны эти таблетки. Я одержима безопасностью. Думаю, это именно то, что мне нужно».
Спустя примерно неделю я испугалась, что схожу с ума, просто потому, что я непрерывно чувствовала, что лишаюсь разума от этой ситуации. Наконец я позвонила подруге-психотерапевту, у которой тоже были маленькие дети. «Вот что я делаю и вот что я думаю. Я нормальная?» – «Да, вполне. Ты нормальная, и остальные сто женщин, которые мне позвонили, тоже нормальные. Если ты так беспокоишься об Эллен, что не можешь ничего делать, давай поговорим об этом подробнее. Если же ты беспокоишься в основном о том, не сумасшедшая ли ты, что так беспокоишься, – значит, ты нормальна. Беспокоиться о наших детях и о нашей безопасности – это вполне обычная реакция. Время сейчас страшное».
Это переживание иллюстрирует ту уязвимость, о которой я слышала много раз, говоря с женщинами о здоровье и сексе.
Вот как бы я описала его:

Я не могу понять, что я на самом деле чувствую при сексе, в своем теле, здорова ли я физически, психически и эмоционально, потому что мне мешают многочисленные чужие утверждения и ожидания. Я так беспокоюсь о том, кем я должна быть, что не могу понять, кто я есть. Если я пытаюсь сказать об этом, меня не слушают, потому что мало кто способен на честный разговор о сексе и здоровье. В итоге я отказываюсь от искренности и только надеюсь, что меня будут считать нормальной.

Поток утверждений и ожиданий в сочетании с запретом на разговор о сексе и здоровье – причина того, что женщин переполняет стыд. В таком состоянии мы с большей вероятностью будем поддерживать убеждения и ожидания, индивидуализировать наши проблемы и считать, что наша неспособность удовлетворить эти ожидания – это неполноценность или болезнь. Когда закон молчания не позволяет нам открыться другим, мы чувствуем одиночество, подпитываем стыд тайной и в конце концов дышим дымом своей же завесы стыда.

• Мой муж любит часто заниматься сексом. Я иду ему навстречу, потому что не хочу, чтобы он обманывал меня или нашел себе любовницу. Иногда я спрашиваю себя: может, я одна такая, может, со мной что-то не так или у других женщин тоже такие мужья? Самое тяжелое, что действительно не можешь ни с кем об этом поговорить, и я не знаю, что делают в таких случаях.
• В молодости я любила секс, ну, или, по крайней мере, думала, что люблю. Во всяком случае, переспала со многими. Теперь я замужем, у меня дети, и у нас с мужем вечная война. Я делаю все, чтобы избежать секса. Я притворяюсь больной, затеваю ссору, все что угодно. По-настоящему мне хочется только одного: уйти в спальню, захлопнуть дверь и побыть наедине с собой. Секс – это последнее, чего мне хочется. Муж говорит, что со мной что-то не так. Иногда я думаю, что он прав, а иногда, когда слышу, как другие говорят об этом, я думаю, что со мной все в порядке.
• Когда я думаю про секс и стыд, первое, что приходит в голову, – это минет. Мне кажется, это самое стыдное, что может быть. Это унизительно. Конечно, сейчас это популярно. Теперь, если скажешь «нет», чувствуешь себя так, будто ты единственная этим не занимаешься, а твой парень – тот самый бедолага, у которого девушка не хочет сосать. Иногда я соглашаюсь на минет только потому, что от меня этого ждут. Однажды я даже чуть не заплакала.
• Никто не знает, что мой диагноз – клиническая депрессия. Даже моя девушка. Она думает, что у меня съехала крыша из-за климакса. Стоит только рассказать кому-нибудь, что у тебя проблемы с психикой, и все, что ты делаешь, будут приписывать твоему «сумасшествию». Сразу думают: ты неустойчивая, на тебя нельзя положиться. Не хочу, чтобы думали, что я слабая или не справляюсь со своими проблемами.
• Я просто терпеть не могу, когда у меня берут мазок или делают маммографию. Ни разу не была на колоноскопии. Я знаю, что это плохо, что надо проверяться, но я просто не могу. Я все время беспокоюсь, что подумают медсестры или врач. Что если я обкакаюсь или просто они подумают, что я неприятная? Я просто не могу себя заставить. Дети спрашивают, ходила я к врачу или нет, и я им говорю, что ходила. И от этой лжи чувствую себя еще хуже.
• Секс – это самая сложная проблема моего брака. Мы оба знаем, что она существует, но это единственное, о чем мы не можем поговорить. Полезно понимать, что другие пары тоже страдают, но на самом деле это не помогает. Я уже совсем отчаялась иметь нормальную сексуальную жизнь. Иногда мне так хочется, чтобы секса было достаточно, чтобы эта проблема не висела вечно в воздухе между нами. Я очень напрягаюсь по этому поводу. Я уже перестала понимать, что я чувствую, что чувствует мое тело.

Когда нас переполняют болезненные чувства, связанные со стыдом, мы тоже перестаем соображать, где мы и чего хотим. Для женщин это очень сложная ситуация: как мне вылезти из стыда по поводу секса и здоровья на время, достаточное, чтобы выработать стыдоустойчивость по отношению к здоровью и сексу? Чтобы ответить на этот вопрос, давайте посмотрим на некоторые стратегии, используемые женщинами с высоким уровнем устойчивости к стыду в этих областях.

Стыдоустойчивость и нормальность

Женщины, выработавшие стыдоустойчивость в отношении секса и здоровья, работают над всеми четырьмя ее элементами, но особенно над теми уязвимыми местами, которые образовались в результате таинственности и молчания. С помощью разных стратегий, позволяющих добиться всех элементов стыдоустойчивости, эти женщины научились слышать свой голос сквозь соперничающие и противоречивые установки и ожидания, которые раздаются вокруг. Им в достаточной мере удалось научиться эмпатии, что позволило ясно мыслить, оценивать свои потребности и понимать, как достичь силы, свободы и связи с другими людьми.
Когда я впервые начала говорить с женщинами о сексе и здоровье, я думала, что разница между «желанием быть нормальной» и «незнанием или отсутствием беспокойства о нормальности» – это

скорее вопрос уверенности, чем устойчивости к стыду. Но чем больше я говорила с женщинами, тем лучше понимала, что участницы с высоким уровнем стыдоустойчивости не обязательно более уверены в себе. Скорее они более старательно работают над каждым из четырех элементов, выстраивая устойчивость к стыду. Вот как бы я обобщила то, что услышала в их интервью:

Чтобы по-настоящему понять, что я чувствую по поводу секса, тела, физического, психического и эмоционального здоровья, я должна признать и отфильтровать все установки и ожидания, которые мне мешают. Когда я так беспокоюсь о том, кем я должна казаться и каким способом этого добиться, я не могу понять, кто я на самом деле и кем хочу быть. Я должна понять, откуда идут эти установки, чтобы разобраться с ними и двигаться дальше. Мне нужно говорить об этом, а так как мало кто готов честно общаться по поводу секса и здоровья, то мне следует выстраивать отношения с людьми, которым я могу открыться. Мне нужно говорить о своих чувствах и потребностях, чтобы не приходилось лишать себя этих важных вещей. Я не знаю, что такое норма; я просто хочу быть собой.

Если разделить это утверждение на части, можно увидеть, как из отдельных фрагментов складываются четыре элемента стыдоустойчивости, которые приведены ниже.

Распознавать факторы стыда
• Когда я так беспокоюсь о том, кем я должна казаться и как этого добиться, я не могу понять, кто я и кем хочу быть. Я должна понять, откуда идут эти установки, чтобы разобраться с ними и двигаться дальше.

Применять критическую осознанность
• Чтобы по-настоящему понять, что я чувствую по поводу секса, тела, физического, психического и эмоционального здоровья, я должна признать и отфильтровать все установки и ожидания, которые мне мешают.

Оказывать и получать поддержку
• Мне нужно говорить об этом, а так как мало кто готов честно общаться по поводу секса и здоровья, то мне следует выстраивать отношения с людьми, которым я могу открыться.

Говорить о стыде
• Мне нужно говорить о своих чувствах и потребностях, чтобы не приходилось лишать себя этих важных вещей. Я не знаю, что такое норма; я просто хочу быть собой.

Теперь мы посмотрим на сложную взаимосвязь между стыдом и зависимостями.
Один из способов облегчить боль и дискомфорт, когда чувствуешь себя ненастоящим и не таким, – это «злоупотребление веществами». Еду, алкоголь, наркотики, а также секс и отношения мы часто используем для облегчения этой боли. В следующем разделе мы более пристально рассмотрим сложную взаимосвязь между стыдом и зависимостями.

Зависимости

Зависимости спасают от стыда так же, как соленая вода от жажды.
Терранс Риал. Я не хочу об этом говорить: преодоление старой тайны мужской депрессии

Читая мою книгу, вы можете видеть на примере некоторых историй, что зависимости и стыд неразрывно связаны. Они похожи: и то и другое делает нас разобщенными и бессильными. Когда у нас есть зависимость, мы либо молчим, либо отыгрываемся на других. Зависимость может заставить нас

чувствовать себя одинокими и всем чуждыми. И наконец, зависимость, как правило, хранят в секрете. Хотя многие считают, что зависимость – «мужская проблема», факты говорят об обратном. Последние исследования таких проблем, как алкоголизм и наркомания, показывают, что девочки и девушки до двадцати лет пьют больше мальчиков и начинают делать это раньше [43]. Новое исследование также показало, что все больше девушек студенческого возраста пьют, причем для того, чтобы опьянеть. Исследователи выяснили, что женщины часто употребляют спиртное, чтобы улучшить настроение, стать более уверенной в себе, снизить напряжение и меньше стесняться. Доктор Нора Волкова, директор Национального института по изучению злоупотребления наркотиками, называет алкоголь «социальным лубрикантом». Вспоминая собственное прошлое, могу сказать, что это очень точное название. Как и многие девушки, я начала «пить для общения» в старших классах. К колледжу сигарета и пиво у меня в руках были как социальные щит и меч. Не уверена, что смогла бы оказаться на вечеринке или в баре без этого оружия. Я никогда не думала о своей социальной зависимости от курения и выпивки. Все, кого я знала, делали это, и, куда бы я ни глянула, люди, на которых я хотела быть похожей, курили и пили. То были 80-е, мы «бунтовали», в точности как женщина из рекламы Virginia Slims, и толпами валили на такие фильмы, как «Огни святого Эльма» («St. Elmo’s Fire») и «Что случилось прошлой ночью» («About Last Night»).

Только в аспирантуре я наконец узнала нашу семейную историю алкоголизма. В доме никогда не водилось много спиртного, и, когда я росла, рядом никто не пил. Исследуя, как и большинство студентов, нацеленных на социальную работу, свою личную историю, я узнала, что алкоголь разрушил жизнь многих моих родственников. Я начала лучше понимать и свою социальную зависимость от выпивки. В 1996 году, получив диплом магистра социальных наук, я бросила пить и курить. Мне повезло. Я имела знания и средства, чтобы сделать такой выбор; у меня была поддержка, с которой я смогла оставить щит и меч. Считаю свой путь к трезвости одним из прекраснейших подарков жизни.

У многих девушек и женщин «дно бутылки» оказывается гораздо глубже. Они теряют мужей, работу, свободу, детей. Проблемы с алкоголем у женщин бывают связаны с сексуальными оскорблениями, жестокостью и/или зависимостью от других веществ. В недавней статье в журнале Newsweek были ссылки на исследования, доказавшие, что молодые женщины, регулярно злоупотребляющие алкоголем, рискуют серьезным заболеванием печени, язвой, а для тех, кто выпивает больше одной дозы алкоголя в день, намного выше риск инсульта, гипертонии, самоубийства и рака груди.

Чтобы лучше понять роль, которую стыд играет в развитии зависимости (или, может быть, роль, которую зависимость играет в развитии стыда), мы должны выяснить, как они связаны. Я интуитивно чувствовала, что связь существует, но до конца не понимала, как она выстраивается. Стыд и зависимость так плотно взаимосвязаны, что трудно разобраться, где кончается одно и начинается другое. Чтобы лучше понять, как стыд и зависимость орудуют вместе, я обратилась к одному из современных исследований, изучающему их взаимоотношения.

В главе 2 я рекомендовала книгу «Стыд и вина», которую написали Джун Тэнгни и Ронда Диаринг. В дополнение к этой работе, широко освещающей тему, они также написали важную статью, которая недавно появилась в журнале Addictive Behaviors. Ронда Диаринг, проводившая исследование, является сотрудником Исследовательского института зависимостей Университета Буффало и Нью-йоркского государственного университета [44]. Вместо того чтобы переписывать выводы из их исследования, я решила, что для читателя, возможно, полезнее было бы услышать их из уст самого исследователя. Я взяла у доктора Диаринг интервью специально для этой книги и попросила ее помочь нам лучше понять те выводы, которые она сделала, а также их влияние на нашу жизнь. Вот это интервью.

Б. Б. Я прочла книгу, которую вы написали с Джун Тэнгни, и, думаю, соглашусь с вами, что стыд и вина – два разных чувства (стыд – это «я плохой», вина – «я сделал что-то плохое»). Что означают термины «склонность к стыду» и «склонность к вине»?

Р. Д. Когда мы говорим о склонности к стыду или к вине, мы имеем в виду предрасположенность конкретного человека именно к этому переживанию. В любой конкретной ситуации некоторые из нас с

большей вероятностью испытают стыд, а другие – с меньшей, независимо от повода. Назовем человека, который с большей вероятностью испытает стыд, личностью, склонной к стыду. Ну как, например, есть люди, которые «склонны» плакать, когда им грустно, хотя другим тоже может быть грустно, но они вряд ли расплачутся. В этом случае эта предрасположенность к плачу будет «склонностью к плачу». Большинство людей хорошо себе представляют, склонны они плакать или нет. Мы предлагали людям взглянуть на несколько повседневных ситуаций и просили их определить вероятность, с какой они отреагируют тем или иным способом (некоторые способы отражали чувство стыда, другие – вину). Учитывая их реакции, мы можем определить предрасположенность человека к стыду и к вине. Хотя можно иметь склонность к обоим этим чувствам, человек с большей вероятностью будет «предпочитать» какое-то одно из них. То есть каждая конкретная личность с большей вероятностью является склонной либо к стыду, либо к вине, а не к тому и другому сразу.

Б. Б. В вашей статье говорится о факторах, приводящих к зависимости. Вы особенно отмечаете важность понимания разницы между «статическими» и «динамическими» факторами, связанными со злоупотреблением веществами. Вы можете пояснить, что они означают?

Р. Д. Под статическими факторами я имею в виду то, что невозможно изменить. Так, например, хотя мы знаем, что генетические факторы связаны с вероятностью развития зависимости у человека, он не может изменить гены, с которыми родился. Динамические факторы – это вещи, которые постоянно меняются (или есть возможность изменения). Социальная сеть человека – динамический фактор. Люди могут выбирать, с кем общаться, и каждый конкретный человек может выбрать общение с тем, кто использует наркотики, и с тем, кто их не использует (как один из примеров). Мы полагаем, что склонность к стыду или к вине – динамический фактор, это можно изменить. В идеале на сеансах психотерапии мы хотели бы помогать клиентам учиться быть менее склонными к стыду и более – к вине.

Б. Б. В вашем исследовании выявлена положительная зависимость между склонностью к стыду и злоупотреблением алкоголем и наркотиками. Как вы думаете, что самое важное в этом выводе? Что это значит для людей, которые борются с зависимостью?

Р. Д. Прежде всего, я полагаю, что этот вывод согласуется с выводами большинства других исследований склонности к стыду. А именно: предрасположенность к переживанию стыда видится связанной с негативными жизненными последствиями. Это могут быть сложности с управлением гневом, депрессивная симптоматика, зависимости или что-то еще. Так что, полагаю, самое важное следствие этого вывода следующее: он дает дополнительные доказательства того, что если человек имеет предрасположенность к переживанию стыда, то ему нужно научиться замещать это чувство более здоровой эмоциональной реакцией – виной. Думаю, многие психотерапевты стараются помочь своим клиентам выработать такое умение, даже если они не называют свою работу «снижением стыда». Однако систематических исследований о том, как можно обучать клиентов уменьшать свою склонность к стыду, очень мало. Нужно разработать конкретные меры воздействия. И мы должны тестировать и проверять эти меры воздействия, используя надежные методы исследования, чтобы снабдить терапевтов конкретными инструментами, с помощью которых они помогут своим клиентам снизить стыд.

Б. Б. Вы также нашли, что склонность к вине может обладать защитным эффектом против развития проблем с алкоголем или злоупотреблением веществами. Что это означает?

Р. Д. Люди, склонные к вине, сосредоточиваются скорее на оценке поведения. Например, если человек, склонный к вине, пропустил рабочий день после ночной попойки, он будет мыслить примерно так: «Если я буду часто пропускать работу, меня могут уволить». Наоборот, человек, склонный к стыду, с большей вероятностью будет думать о неполноценности своей личности («Я полный неудачник, потому что я часто пропускаю работу»). Как вы понимаете, гораздо проще изменить или исправить любое поведение, чем неполноценную личность. Поэтому в результате человек, склонный к вине, в этой ситуации будет стараться выяснить, что именно он может сделать иначе. Например, он может прийти к выводу, что лучше не пить в ночь накануне рабочего дня. Или не напиваться до такой

степени, чтобы потом не пропускать работу. Человек, склонный к стыду, так переполнен эмоциями, возникающими в результате сознания того, что он плохой (испорченный, недостойный и т. д.), что не может решать проблемы, а значит, не может и делать выводов относительно того, как действовать иначе (возможно, лучше). Одним словом, человек, склонный к стыду, увязает в эмоциях, а склонный к вине – способен идти вперед.

Б. Б. Меня часто спрашивают: стыд ведет к зависимости или зависимость к стыду, что первично? А вы как полагаете?

Р. Д. Я не думаю, что тут возможен однозначный ответ; случается и так, и так. Если человек в своем эмоциональном стиле склонен к стыду, он или она рискуют развить зависимость. С другой стороны, если у человека проблемы, связанные с зависимостью, стыд – неизбежное следствие. Вот, например, возьмем алкоголика. Если это изначально склонная к стыду личность, то его или ее проблемы, которые проистекают от злоупотребления алкоголем (на работе, дома, в отношениях и т. д.), заставляют после анализа этих промахов реагировать чувством стыда и соответствующей интерпретацией: «Я плохой человек». Так что я думаю, что связь между стыдом и зависимостью – это порочный круг, из которого трудно выбраться.

Стыдоустойчивость и зависимости

В этом интервью затронуто несколько проблем, которые кажутся мне очень важными. Первая – это циклическая связь между стыдом и зависимостью. В главе, посвященной разговору о стыде, мы упоминали о трех стратегиях разобщения: «движении от», «движении к» и «движении против». Если мы годами используем эти стратегии для борьбы со стыдом, отказаться от них непросто, даже если мы на каком-то уровне понимаем, что они неэффективны. Многие из нас используют эти стратегии, чтобы справляться с неудовлетворенной потребностью в эмпатии. Увязание в этой разобщенности не только отдаляет нас от нашей искренности – оно играет главную роль и в отношениях между стыдом и зависимостью.

Вторую проблему, которая кажется мне крайне важной, доктор Диаринг поднимает, когда говорит о терапевтах, помогающих клиентам. Когда я рассказывала вам о разных способах выстраивания устойчивости к стыду, я попыталась подчеркнуть и думаю, что стоит повторить это здесь, что, поскольку стыд – проблема сложная, выстраивание устойчивости может потребовать профессиональной помощи психолога или психотерапевта. Если мы боремся с зависимостью, наша семья и друзья часто сами страдают от отрицательных эмоций и не могут помочь по-настоящему. Доктор Эби Уилльямс, директор Центра оздоровления семей, который является отделом Совета по алкоголю и наркотикам города Хьюстона, пишет: «По нашей оценке, в случае если один из членов семьи делает неправильный выбор, это в той или иной степени напрямую влияет на трех-четырех членов этой семьи. Такие члены семьи часто полагают, что в их силах сделать так, чтобы жизнь семьи текла ровно; на самом деле это убеждение может навредить еще сильнее. В итоге отношения в семье могут стать такими же разрушительными, как и сама проблема, которую семья пыталась исправить». Говоря о зависимостях, я хочу четко указать: для преодоления зависимости следует искать профессиональной помощи. Это может быть психотерапевт, центр реабилитации, программа 12 шагов, – но она обязательно должна быть. Избавление от зависимости требует руководства, поддержки и обучения (а иногда и медицинского наблюдения), которые нам не сможет дать даже самая крепкая сеть связей.

И наконец, еще один важный момент, который высказала доктор Диаринг: «Люди могут выбирать, с кем им общаться, и каждый конкретный человек может выбрать общение с теми, кто использует наркотики, и с теми, кто их не использует». Это верно. Но при этом не следует забывать еще об одном важном факторе – нашей культуре.

Мы принадлежим к культуре, которая порождает зависимости, а затем поливает грязью тех, кто от них страдает. Психолог и активист Шарлотта София Касл пишет: «Патриархат, иерархичность и

капитализм создают, поощряют, содержат и закрепляют зависимость и аддикцию» [45]. В этой книге мы уже не раз говорили о том, что паутина стыда соткана из ожиданий, которые базируются на жестких гендерных предписаниях. Если совместить силу этих предписаний с ментальностью «они и мы», описанной в разделе об инаковости, а также с влиянием СМИ, то понимаешь, что она права. Мы обращаемся к еде, наркотикам, алкоголю, сексу и зависимым отношениям, чтобы временно снять напряжение. Но, как сказано в цитате, открывающей данный раздел, зависимость не снимает напряжения, а лишь заставляет нас еще отчаяннее искать облегчения наших страданий.
Кроме того, когда дело касается зависимости, мы погружаемся в культуру стыда. С одной стороны, мы используем негативные стереотипы, характеризуя тех, кто подвержен зависимости: льстивый, скользкий, лживый, нечестный, манипулирующий, не заслуживающий доверия. С другой стороны, мы часто пользуемся позитивными стереотипами и, совершенно отрываясь от действительности, считаем мужчин и женщин, выздоравливающих от зависимости, столпами духовной силы, которые живут бесстрашной и тщательно выверенной жизнью.
Поддерживая эти культурные стереотипы, мы часто забываем, что все мы в разной степени связаны с этой проблемой: или подвержены зависимостям, или связаны с кем-то, кто им подвержен. И если мы честно поразмыслим над собственной жизнью, то поймем, что стереотипы никогда не описывают разнообразия, сложности и глубины реальных переживаний.

Духовное начало

Между духовным началом и стыдом существует сложная связь. Посмотрите на картинки, где нарисована паутина стыда и сеть связей, и вы увидите, что духовность/вера/религия для одних женщин – источник стыда, а для других – источник стыдоустойчивости. Я часто задавала вопрос: какая религия стыдит больше всего? Но такой религии нет. Я не увидела доказательств того, что какая-то религия использует фактор стыда чаще, чем другая.
Правда, я заметила важную закономерность в терминологии при разговоре на эти темы. Например, женщины, которые больше говорили о переживании стыда, чаще использовали слова «церковь» и «религия». А те, кто говорили об устойчивости к стыду, чаще употребляли такие слова, как «духовное начало», «вера», «убеждения». Я предположила, что может существовать связь между «организованной религией» и стыдом; но и таковой я не нашла. По меньшей мере половина женщин, говоривших о вере, убеждениях и духовном начале, посещали церковь и принадлежали к религиозным общинам. И вот что стало для меня очевидно: источником стыдоустойчивости часто служат отношения женщины с Богом, высшей силой или духовным миром. Суть устойчивости, в духовном смысле, состоит в отношениях, вере, силе духа.
Для многих женщин духовная связь – неотъемлемая часть устойчивости к стыду. Более половины женщин, испытавших в детстве глубокий стыд в связи с религией, выработали стыдоустойчивость, проложив для себя новые духовные пути. Некоторые из них поменяли церковь или убеждения, но духовность и вера по-прежнему остались важной частью их жизни.
Еще одна важная тема, всплывшая в интервью: вера призывает взращивать лучшее в себе, а стыд уводит нас от этой цели. Источники стыда связаны больше с земными, людскими законами и правилами, а также околорелигиозными общественными ожиданиями. (Вы часто ходите в церковь? Вы верны семейной религии? Вы воспитываете детей соответствующим образом? Не нарушаете ли вы правил и не позорите ли тем самым семью или сообщество? Осознаете ли вы свое место в обществе как женщина?)
Как и в случае с другими институциями (корпорациями, школами, медицинскими учреждениями, правительствами), личности и группы, будучи лидерами, могут использовать стыд как инструмент контроля. Когда это повторяется систематически, вся организационная культура использует стыд в качестве своей основы. Я не верю, однако, что какой-либо институции стыд может быть присущ изначально, включая и организовавшие наши религиозные сообщества.

Тем людям, которые стремятся к духовному единению, важно понимать историю своей веры в ее связи со стыдом. Многие женщины, испытавшие в детстве стыд по поводу религии, нашли величайшее исцеление в вере и духовности. Хотя они часто меняли религии, конфессии, а иногда и сам предмет веры, раны, нанесенные религиозным стыдом, они излечивали именно духовным поиском.
Мой собственный духовный путь изменился в ходе моей работы по исследованию стыда. Теперь я вижу свое здоровое переживание вины как духовную систему сдержек и противовесов. Когда я делаю или думаю что-то такое, что не соответствует тому, какой я хочу быть, я стараюсь переживать вину как возможность для духовного роста. С другой стороны, когда я переживаю стыд, я теперь знаю, что он уводит меня от духовного роста, который для меня так важен.
Меня вдохновляет одна красивая цитата духовного учителя Марианны Уильямсон [46]. Когда вы ее прочитаете, призываю вас подумать над ней в контексте переживания стыда:

Наш глубочайший страх – не страх несостоятельности. Нет, наш самый глубокий страх – это страх того, что мы сильны сверх всякой меры. Нас пугает наш Свет, а не наша Тьма. Мы спрашиваем себя: да кто я такой, чтобы быть блестящим, роскошным, талантливым, потрясающим? В самом деле, а кто вы, чтобы НЕ быть таким? Вы – Божье дитя. Ваше самоуничижение не идет на пользу миру. Нет никакого озарения в том, чтобы съеживаться, дабы другие не чувствовали себя неуверенно рядом с вами. Мы были рождены, чтобы собою утверждать славу Господа в каждом из нас. Он есть во всех нас, а не только в некоторых. Позволяя сиять своему Свету, мы бессознательно даем другим людям разрешение поступать так же. Когда мы свободны от своего страха, наше присутствие автоматически освобождает других.

Учитывая важность взаимоотношений в нашей религиозной жизни, становится ясно, почему так необходимо сохранять искренность в своих духовных устремлениях. В следующем разделе вы научитесь конкретным приемам, которые женщины используют, чтобы развивать и соблюдать искренность в условиях стыда и разобщенности.

Искренность и стыдоустойчивость

В начале этой главы говорится, что быть искренним – значит быть естественным, чистосердечным, непринужденным, открытым и подлинным. Но как выглядит искренний человек? Когда я думаю об искренности, то представляю себе Чаза, очень близкого моего друга. Я знаю его больше десяти лет, и он один из самых искренних моих знакомых. Он настоящий. У него, безусловно, присутствуют все вышеперечисленные качества, но я вижу в его искренности нечто большее. Он – тот, кто он есть, независимо от того, с кем он и каковы обстоятельства. Если взять людей из разных сфер его жизни – людей, которые незнакомы друг с другом, но знают его самого, – они опишут его примерно одинаково. Он чувствует себя удобно рядом с самыми разными типами людей и в самой разной среде, но его высказывания и действия выражают всегда один и тот же набор ценностей и верований, независимо от того, с кем он имеет дело и чего от него ждут.
Это же качество я вижу в женщинах, которые имеют явно высокий уровень устойчивости к стыду. Для меня это качество – быть собой, невзирая на то, с кем ты общаешься, – кажется самой сутью искренности: результатом естественности, чистосердечия, непринужденности, открытости и подлинности. Так как же искренность соотносится с устойчивостью к стыду? Основываясь на полученных данных, могу сказать, что искренность трудно, а порой и невозможно развить, не имея некоторого уровня устойчивости к стыду. Искренним быть гораздо проще, когда практикуешь храбрость, сочувствие и соединение. Участницы говорили о том, как важно сближаться с людьми, которые поддерживают наше стремление к искренности. Иногда эти люди разделяют наши мысли или духовную жизнь, но это не самое важное; гораздо важнее, чтобы они разделяли наше стремление быть искренними, а не только убеждения или ценности.

• У меня был очень сложный разговор с сестрой, и она мне сказала, что ей трудно мне доверять, потому что я всегда стараюсь предугадать, чего хотят люди, и говорю то, что, как мне кажется, они хотят услышать. Сестра сказала мне: «Мне не важно, совпадают ли наши мнения. Я просто хочу рассчитывать на то, что ты говоришь правду». Мне было стыдно, что она так меня воспринимает, но разговор помог мне понять, что я нечестна со всеми, особенно с собой. Первые несколько месяцев после этого разговора я не могла отвечать ни на чьи вопросы. Я совершенно забыла, что я в действительности думала о том или об этом. С той поры прошел год, и сейчас я гораздо честнее с собой и со своей семьей. Сестра очень поддерживает меня, и я чувствую, что стала более цельным человеком.
• Мне всегда казалось, что в общении с родителями у меня существуют только два пути: избегать разговоров о религии или врать. И то и другое мне было неприятно и вызывало ссоры с мужем. Мои родители – католики, и они все время спрашивали, ходили ли мы к мессе, читает ли мой сын катехизис. Я говорила им «да» и старалась поскорее закончить разговор. А то еще муж скажет им правду – что мы методисты, – и они с ума сойдут. Муж сказал мне, что он чувствует себя преданным, когда я вру своим родителям ради их спокойствия. Я поняла, что вела себя нечестно и вредила себе и ему. Я поговорила с друзьями из церкви, у которых был такой опыт, и они дали мне хорошие советы. Я наконец рассказала обо всем родителям и добавила, что если они не смогут это принять, то лучше не вступать в споры. Они сильно рассердились, но поговорили мы вежливо… и это уже неплохо.

Эмпатия к себе и взгляд на свои сильные стороны

В интервью, которые я брала, явственно прослеживалась одна проблема: мы невероятно строги сами к себе. Чаще всего мы сами включены в свою паутину стыда. Даже если мы лишь пытаемся соответствовать ожиданиям, которые слышим от других или в средствах массовой информации, мы сами вносим активный вклад в свой стыд.
Если мы хотим выстроить устойчивость к стыду и взрастить в себе искренность, то должны стать частью своей сети связей. Мы должны научиться общаться с собой эмпатично и понимающе. Не судить других – нелегкий труд; еще труднее отучиться осуждать себя.
Наша способность быть искренними и естественными часто зависит от нашего уровня принятия себя, чувства принадлежности самим себе, способности выражать эмпатию по отношению к себе.
Один из способов повысить к себе эмпатию и сблизиться с собой – это изучить и признать свои сильные стороны, а не только проблемы и ограничения. Мы, социальные работники, активно применяем этот подход и называем его «взгляд на сильные стороны». По мнению преподавателя социальной работы Денниса Салиби, взгляд на сильные стороны дает нам возможность исследовать наши трудности в свете наших способностей, талантов, компетенций, возможностей, видений, ценностей и надежд [47]. Этот взгляд не умаляет болезненности и серьезности наших проблем; но он требует учета наших положительных качеств как возможных ресурсов. Доктор Салиби пишет: «Отрицать возможности так же неправильно, как и отрицать проблему».
Действенный метод для понимания наших сильных сторон – исследовать отношения между ними и нашими ограничениями. Если мы рассмотрим, что мы делаем лучше всего и что больше всего хотим изменить, мы, вполне вероятно, найдем, что эти два способа поведения в своей основе – два варианта одного и того же. Например, я думаю о моих собственных битвах за искренность. Иногда, будучи очень критичной к себе, я сомневаюсь в своей искренности. Я осуждаю себя за чрезмерную обходительность и хамелеонское поведение. Когда я на работе, я одного цвета, когда дома – другого. Когда с одной компанией сотрудников, принимаю один оттенок, с другой группой – совершенно иной. Я могу заставить себя поверить, что я в лучшем случае слегка фальшивая, а в худшем – просто отвратительная.
Но если посмотреть на то же самое поведение с точки зрения моих сильных сторон, переживания в корне меняются. Вместо того чтобы ощущать себя неискренним хамелеоном, я могу честно признать,

что я могу найти общий язык с множеством разных людей, мне комфортно в самых разных ситуациях и что я абсолютно свободно обсуждаю темы в диапазоне от экономики до новой передачи по детскому телеканалу. Я не противоречу себе, хоть и избегаю ряда тем в некоторых коллективах. Часто я перегружена количеством своих ролей и скоростью переключения с одной на другую; но я, кажется, неплохо справляюсь и считаю это своей сильной стороной.

Я могу пройтись почти по всем своим «недочетам» и «ограничениям» и найти сильные стороны. Смысл этого подхода не в том, чтобы обелить то, что нам хочется изменить, или обесценить свои проблемы, – а в том, чтобы работать с проблемами, исходя из собственного достоинства, эмпатии и близости к людям. Одна из самых важных вещей, вынесенных мной из моего исследования, и одно из ключевых утверждений, которое я, надеюсь, передаю в этой книге: мы не можем меняться и расти, когда нам стыдно, и мы не можем использовать стыд, чтобы изменить других или себя . Я могу стыдить себя за то, что слишком напрягаюсь на работе и стремлюсь все контролировать, а могу признать, что я очень ответственный человек, который стремится сделать все как можно лучше и на которого можно положиться. Проблемы с работой от этого не уйдут, но теперь я смотрю с позиции сильных сторон и обретаю уверенность в том, что могу изменить то, что нуждается в перемене. Важно понять, что взгляд на сильные стороны – это не способ позволить себе поставить плюсик рядом с проблемой и тем самым забыть о ней; мы вспоминаем о наших сильных чертах характера, чтобы иметь возможность противопоставить их проблемам.

Я могу стыдить себя за то, что все время беспокоюсь о дочери, а могу сместить взгляд и посмотреть на это как на свою сильную сторону: я стараюсь быть хорошей матерью, я очень вдумчивая, неравнодушная, сознательная мать. Если опираться на чувство собственного достоинства, мне проще начинать размышление о том, как я могу стать еще более хорошей мамой, если сверю с реальностью свои страхи и пойму, что делаю вполне достаточно для счастья и безопасности своей дочери. С позиции стыда и разобщенности мне будет очень трудно оценить свое поведение и еще труднее – попытаться его изменить.

Я часто прошу студентов в начале семестра сделать «ревизию» своих сильных сторон. Я прошу их создать список из десяти – пятнадцати своих сильных сторон. Будьте уверены, я не принимаю таких ответов, как «я умею общаться» или «хорошо играю в команде». Они ненавидят это упражнение, и это забавно, потому что социальный педагог не обходится без этого упражнения, он часто просит студентов выполнить его. Неудивительно, что, когда я прошу их выявить свои ограничения или возможности для роста, они моментально входят в тему и обычно составляют списки куда длиннее, чем пять пунктов, о которых я их прошу. Такова человеческая природа. Мы тычем себя носом в недочеты и не замечаем сильных сторон, принимаем их как должное. Очень важно ловить себя на том, что ты делаешь хорошо. Если мы можем признать свои сильные стороны, они становятся инструментами, которые помогают нам достигать наших целей. Например, Натали, участница исследования, сказала мне: «Я могу говорить о своей вере, потому что я не думаю, что правильный ответ только один; я не боюсь показаться дурой. Мне не важно, осудят ли меня люди, я хочу лишь быть честной. Но я цепенею, когда речь заходит о политике или общественных проблемах. Мне так стыдно, что я не узнала об этом больше или не получила верной информации».

Если Натали хочет работать над своей искренностью в области политических и социальных высказываний, ей будет очень полезно признать свои сильные стороны, которые позволяют ей искренне говорить о религии. Что дает ей искренность? Какие инструменты она использует, чтобы быть в споре самой собой? Почему она спокойно может говорить о вере и не может о политике? Основываясь на моем разговоре с Натали, я полагаю, что ей было бы полезно перестать думать, что в политике и социальных отношениях может быть только один правильный ответ. Неплохо бы подумать и об изменении своей цели – правоты, верной информации, – на другую: быть честной. Кажется, у нее это хорошо получается.

Наконец, мы можем с большим успехом выявлять свои сильные стороны и повышать устойчивость к стыду, применяя вопросы по проверке реальностью. С их помощью мы можем исследовать ожидания,

которые пытаются управлять нашими высказываниями и действиями по поводу ценностей и убеждений.

• Насколько реалистичны эти ожидания?
• Могут ли все эти вещи присутствовать в моей жизни одновременно? Я хочу этого?
• Могут ли все эти характеристики совмещаться в одной цельной личности?
• Попытка удовлетворить ожидания делает меня более или менее искренним?
• Я описываю свою подлинную сущность или то, каким меня хотят видеть другие?

Когда я спрашивала участников, как они определяли, кто принадлежит к их паутине стыда, а кто – к сети связей, примерно 80 % женщин отвечали что-то вроде: «если я всегда могу быть собой с этим человеком, то он в моей сети связей». Я думаю, что способность «быть собой» – это суть искренности и истинная польза от выстраивания устойчивости к стыду.

Теория стыдоустойчивости

Информация, изложенная в этой книге, основана на теории стыдоустойчивости, которая разработана в результате моего исследования. Мне очень нравится определение теории из «Настольной книги пятой отрасли науки» – замечательного произведения о построении обучающихся организаций [48]. Авторы определяют теорию как «фундаментальный набор утверждений о том, как устроен мир; притом такой набор, который был проверен многочисленными экспериментами и в котором мы в какой-то мере уверены. Английское слово «теория» происходит от греческого theo-rys, что означает «зритель». Это слово имеет тот же корень, что и слово «театр». Человеческие существа разрабатывают теории по тем же глубинным причинам, по которым они изобрели и театр: им хочется вынести на публику пьесу об идеалах, которые могут помочь нам лучше понимать наш мир».
Моя теория о стыде называется теорией стыдоустойчивости. Она предлагает набор утверждений о том, как стыд влияет на женщин. Основные утверждения, которые объясняют как работает стыд, таковы.

• Стыд лучше всего определить как крайне болезненное ощущение или опыт переживания своей неполноценности и как следствие недостойности принятия и принадлежности. Женщины часто испытывают стыд, когда они запутаны в паутине многослойных, противоречивых и соперничающих ожиданий. Стыд рождает страх, обвинение и разобщенность.
• Противоположностью переживания стыда является переживание эмпатии.
• Эмпатия требует от нас повседневной храбрости, сочувствия и сближения с людьми.
• Мы не можем стать невосприимчивыми к стыду, но можем выработать стыдоустойчивость.
Устойчивость к стыду можно изобразить как шкалу, на одном конце которой – стыд, а на другом – эмпатия.
• Наш уровень стыдоустойчивости определяется нашей способностью распознавать стыд и наши специфические факторы, или «кнопки», включающие его; нашим уровнем критической осознанности; нашим желанием протянуть руку другим и нашей способностью говорить о своем стыде. Другими словами, наша позиция на шкале стыдоустойчивости – это сумма наших позиций по этим четырем шкалам.
• Мы должны достичь стыдоустойчивости в каждой из областей стыда. Высокий уровень стыдоустойчивости в одной области не гарантирует высокой стыдоустойчивости во всех остальных областях.
• Женщины с высоким уровнем устойчивости к стыду распознают стыд, когда переживают его, и знают

свои факторы стыда. Понимание этих факторов позволяет нам лучше распознавать стыд и обращаться за поддержкой. Когда мы не знаем наших уязвимых мест, мы полагаемся на неэффективные способы защиты от боли, причиненной стыдом. Я называю эти способы «завесами стыда».
• Женщины, практикующие критическую осознанность, имеют более высокие показатели стыдоустойчивости. Критическая осознанность помогает нам демистифицировать, вписать в контекст и нормализовать наши стыдные переживания. Недостаток критической осознанности может приводить к усилению, индивидуализации и патологизации наших стыдных переживаний.
• Женщины, поддерживающие других в их стыде, имеют более высокий уровень устойчивости к стыду. Помогая другим, мы делимся собственными историями, обмениваемся ими. Если мы не открываемся другим, мы часто начинаем отделяться и изолироваться.
• Женщины, которые говорят о своем стыде, имеют более высокую устойчивость к стыду. Высказывание стыда дает нам возможность выразить свои чувства и попросить о том, что нам нужно. Если мы не говорим о стыде, мы зачастую замолкаем или отыгрываемся на других.

Глава 10
Создание культуры связи

В апреле 2006 года я посетила торжественный обед в организации Feminist Majority Foundation. Обед был дан в честь четырех женщин, получивших в разные времена Нобелевскую премию мира: Ширин Эбади (Иран, 2004), Ригоберта Менчу Тум (Гватемала, 1992), Бетти Вильямс (Ирландия, 1975) и Джоди Вильямс (США, 1997). В конце вечера Мавис Лено, борец за права женщин, вышла на сцену, чтобы произнести заключительную речь. Она посмотрела на воодушевленную аудиторию и сказала: «Каждый из нас может что-то изменить». Я глубоко вздохнула и замерла в ожидании: что она скажет дальше. Если вы не наклейка на заднем стекле машины, как вы сможете парой фраз вдохновить людей на изменение мира? Как вы поможете людям поверить, что они действительно могут что-то изменить, не наваливая на них слишком много ответственности и не отделываясь банальностями? Большинство из нас не посвятило свою жизнь борьбе за мир во всем мире. Мы не уверены в том, что у нас хватит сил на глобальные перемены. По правде говоря, иногда нам и посуду-то из посудомоечной машины вытащить сил не хватает.
И надо сказать, что в тот вечер я была глубоко тронута.
Мавис Лено оказалась на высоте. Она посмотрела на собравшихся и сказала просто: «Если вы хотите что-то изменить, в следующий раз, когда вы увидите, что кто-то жесток к другому человеческому существу, примите это близко к сердцу. Влезьте не в свое дело, потому что это ваше дело!» Это был самый вдохновляющий призыв к изменениям, который я когда-либо слышала.
Мы все знаем, что такое «принимать близко к сердцу». В сущности, когда мы видим жестокость, в природе человека – попытаться помешать этому. Если мы выбираем невмешательство или притворяемся, что ничего не происходит, мы идем против самой сути той связи, которая делает нас людьми.
Если мы хотим трансформировать нашу культуру стыда в культуру связи, мы должны принимать то, что мы видим, слышим, наблюдаем и делаем, близко к сердцу . Стыдить жестоко. Когда наши дети смотрят реалити-шоу, которые развлекают людей стыдом и унижением, мы переключаем программу и объясняем, почему мы это делаем. Когда кто-то пользуется обидными, дискредитирующими стереотипами, мы находим в себе смелость объяснить, почему нам неудобно вести такой разговор. Когда кто-то делится с нами стыдным переживанием, мы выбираем сочувствие – стараемся услышать, что человек говорит, и понять, что он чувствует.
Принимать близко к сердцу – значит изменять культуру, овладевая собственными переживаниями и принимая в расчет себя и других. Мы слишком часто переживаем стыд молча. Если же мы все-таки находим в себе храбрость рассказать свою историю, то часто слышим в ответ: «ты слишком

чувствительная» или «ты принимаешь все близко к сердцу». Никогда этого не понимала. А что, мы должны быть бесчувственными и отстраненными? Бесчувственностью и отстранением питается культура стыда.
Кэролайн – прекрасный пример того, как можно «принимать все близко к сердцу». В предисловии я привела отрывок ее истории:
«Однажды я ехала по улице в нашем квартале и остановилась на светофоре рядом с машиной, в которой сидели молодые люди. Они смотрели на меня и улыбались. Я тоже им улыбнулась и немного покраснела. И тут вдруг моя пятнадцатилетняя дочь говорит с заднего сиденья, где она сидела с подружкой: “Господи, мам, перестань на них пялиться. Ты думаешь, они что, с тобой, что ли, заигрывают? Очнись!” Я чуть не расплакалась. Какая же я дура!»
Когда мы впервые встретились в 2003 году, Кэролайн было чуть за пятьдесят. Она рассказала мне эту историю в 2005 году, когда я брала у нее интервью второй раз. Она сообщила, что победа над стыдом в тот день стала для нее поворотной точкой. Вот ее история повседневной храбрости и устойчивости к стыду.

Этот опыт изменил не мои собственные чувства, а мое поведение с дочерью. Вместо того чтобы кричать на нее или обижаться, я решила использовать свои знания о стыдоустойчивости. Я отвезла девочек, приехала домой и позвала соседку. Мы давно с ней дружим. Я рассказала ей, что случилось и как мне было стыдно. Я сказала, что мне было стыдно оттого, что я улыбалась молодым людям, и еще оттого, как дочь разговаривала со мной в присутствии своей подруги. Когда соседка спросила, почему мне было стыдно за то, что я улыбалась мужчинам, я ответила, что я на долю секунды решила, что они улыбались именно мне. Я объяснила, что совсем забыла о своем возрасте и что теперь мне мужчины больше не улыбаются. Она поняла, почему мне стыдно. Она не стала меня утешать. Она просто слушала. Наконец она сказала: «Очень больно, когда они нас не замечают… парни в машинах… и наши дети… они просто перестают нас видеть». Она поняла.
Муж привез дочь от подруги, а другую дочь – с тренировки по софтболу. Когда они приехали, я была у себя в комнате. Я сразу вышла и спросила у дочери, можем ли мы поговорить. «О боже, – откликнулась она, – у тебя климакс разыгрался?» Остальные члены семьи засмеялись. На этот раз, вместо того чтобы посмеяться вместе с ними или притвориться, что мне плевать, я ответила: «Нет. Ты меня сильно обидела сегодня, и нам надо поговорить». После этих слов муж и младшая дочь выскочили из комнаты. Я села и объяснила старшей дочери, как мне было стыдно из-за ее слов и почему. Я даже призналась, что ее слова ранили меня как женщину; не как мать, а именно как женщину. Я сказала ей, что понимаю, как ей важно быть крутой и нравиться подругам. Но ради этого нельзя оскорблять других.
Пока я говорила, дочь строила рожи и закатывала глаза. Наконец я протянула руку и взяла ее ладони. Я сказала: «Твои слова очень обидели меня и заставили стыдиться. Я говорю тебе это, поскольку знаю, что ты меня любишь и тебе важны наши отношения. А еще для того, чтобы ты знала: нельзя позволять людям стыдить тебя или ставить на место только потому, что они за твой счет хотят стать крутыми. Я не позволю тебе так поступать со мной и надеюсь, ты не позволишь другим людям так поступать с тобой».

Кэролайн рассказывала, а я с нетерпением ждала, когда же ее дочка чистосердечно извинится, и они нежно обнимутся. Конечно, этого так и не произошло. Кэролайн сказала, что дочь ответила раздраженно: «О боже мой, можно я уже пойду, пожалуйста?» Кэролайн велела дочери извиниться, и та извинилась. Потом пошла к себе в комнату, захлопнула дверь и включила радио. Мы никогда не узнаем, как повлиял этот разговор на дочь Кэролайн; однако, судя по моему профессиональному и личному опыту, такие разговоры могут изменить жизнь. Кэролайн приняла этот случай близко к сердцу, и, если все родители будут поступать так же, мы заметим, как изменится наша культура. Если дети, слыша подобные разговоры, будут требовать больше от себя и своих друзей – это будет настоящий культурный сдвиг. Для этого нужны не глобальные исторические события, а критическая

масса небольших событий. Если каждый из нас чуть-чуть изменит свою жизнь, мы заметим, как изменилось наше общество.
Чтобы этот культурный сдвиг действительно произошел, очень важно понять, как стыд влияет на мужчин и детей. Говоря о теории стыдоустойчивости, мы в основном ориентировались на женщин, ведь обычно о детях в основном заботимся именно мы, и женщины могут стать своеобразными агентами психологического и культурного сдвига в наших семьях. Устойчивость к стыду начинается с нас, но она не должна нами заканчиваться. Нам следует понимать, как и почему страдают от стыда мужчины и как они добиваются устойчивости. Нам нужно знать, как мы можем поддержать и наладить связь с нашими мужьями, сыновьями, отцами, братьями, друзьями и коллегами. Нам надо также лучше разбираться в проблеме детского стыда – ведь мы сами в большинстве своем вынесли наши нынешние проблемы со стыдом из родительской семьи и школы. И 80 % проинтервьюированных мною людей вспомнили какой-нибудь стыдный эпизод из начальной или средней школы, который изменил их самоощущение ученика.
В следующих двух разделах я предложу вам обзор моего нового исследования, касающегося мужского стыда, и результатов моего изучения стыда в процессе домашнего воспитании и в школе. Обе эти работы еще не завершены, но то, что мне уже удалось выяснить, показывает, что мы все неразрывно связаны друг с другом.

Стыд и мужчины

Мое первоначальное решение изучать только женщин основывалось на существующей научной литературе о стыде. Многие исследователи полагают, что мужчины и женщины переживают стыд по-разному. Так как я хотела провести углубленное изучение стыдоустойчивости, я решила ограничиться женщинами. Я опасалась, что если совместить данные, полученные от мужчин и женщин, то можно упустить некоторые важные нюансы их переживаний. В начале исследования я все-таки проинтервьюировала нескольких молодых людей. Я поделюсь с вами этим опытом, потому что он оказался очень содержательным.
Несколько лет назад, когда я только начала исследовать сферу распространения стыда (внешность и образ тела, материнство, семья, воспитание детей, деньги и работа, психическое и физическое здоровье, зависимости, секс, старение, религия, стереотипы и ярлыки, высказывание мнений и переживание травмы), мне нужно было опросить группу молодежи, чтобы выяснить, как эти области соотносятся с их возрастом. Я намеревалась говорить только с девушками, но выяснилось, что профессора колледжа запланировали время и для встречи с несколькими группами юношей.
До этого я никогда не работала с молодыми парнями и немного нервничала. Помню, пишу на доске области стыда, сажусь, смотрю на них и думаю: «Они ничего мне не скажут».
Я начала с вопроса о внешности. «Ну что, мальчики, как насчет внешности? Существуют ли ожидания о том, как вы должны выглядеть?» Они переглянулись, и один из парней сказал: «Угу, мисс. Я должен выглядеть так, будто могу вас отлупить». Остальные парни одобрительно рассмеялись.
«Хорошо, – продолжала я, – а что вы скажете по поводу здоровья?» Они снова захохотали. Другой парень высказался так: «То же самое. Ты должен быть здоровым, потому что больной не может никого отлупить».
Многие студенты уже имели своих детей, и я подумала, что надо перейти от простых областей к более сложным, например к отцовству. «Хорошо. Что вы скажете об отцовстве?» Опять смех, но чуть потише. Один из парней говорит: «Вы что-то сказали про моего ребенка или про его мать? Значит, вас надо отлупить».
Что ж… назовите меня теоретиком, но я все же уловила основную мысль. Чем дольше мы беседовали, тем отчетливее я понимала, что эти молодые мужчины не шутят. Не важно, что они делают и как они выглядят, если они могут дать понять, что в состоянии вас отлупить.
Я записала свои заметки об «отлупе» и отпустила их. Только в прошлом году, когда я начала брать

интервью у мужчин, я осознала, насколько честными, язвительными и правдивыми были ответы тех парней. На своем языке они сказали мне все, что мне нужно знать.

Незнакомец, пенис и феминистка

В 2005 году со мной случилось три не связанных между собой события, которые убедили меня в том, что я должна изучать стыд мужчин. Условно обозначу эти события так – незнакомец, пенис и феминистка.

Начнем с незнакомца. Это был высокий, худой мужчина, наверное, чуть за шестьдесят. Он пришел на одну из моих лекций со своей женой. После лекции они вместе подошли ко мне поговорить. Я пообщалась несколько минут с женщиной, потом она собралась уходить, а ее муж повернулся к ней и сказал: «Подожди минуточку, я сейчас». Жене это не понравилось. Кажется, она не хотела, чтобы он со мной разговаривал. Однако она отошла в сторону, а он повернулся ко мне.

Он сказал: «Мне понравилось то, что вы рассказывали про стыд. Очень интересно». Я поблагодарила его и сделала паузу, хотя чувствовала, что последует продолжение. «Мне любопытно, – произнес он, – а как насчет мужского стыда? Что вы знаете о нас?» Я вздохнула с облегчением: знаю совсем немного, поэтому разговор будет короткий. Я объяснила: «Я почти не брала интервью у мужчин, только у женщин». Он кивнул: «Да, это удобно». Что он имеет в виду? «Удобно? – с улыбкой переспросила я. – Почему?» – «Вы правда хотите знать?» – поинтересовался он. Я сказала, что хочу (так оно и было). Его глаза наполнились слезами. Он сказал: «Нам бывает стыдно. Очень. Но когда мы пытаемся быть откровенными, то нас бьют по самому больному месту…» Мне трудно было смотреть ему в глаза. Хотелось заплакать. Он продолжал: «И не только другие мужики. Женщины тоже. Вы говорите, чтоб мы были искренними и не боялись показывать слабость. Но признайтесь, вас же тошнит, когда мы так себя ведем».

Слезы уже текли по моим щекам. На меня сильно подействовали его слова. Он глубоко вздохнул и так же быстро, как начал, сказал: «Вот все, что я хотел сказать. Спасибо, что выслушали». И ушел.

Через несколько дней, все еще обдумывая этот разговор, я лежала на кушетке, а врач водила по моему животу маленьким датчиком. Я была беременна. Врач взглянула на Эллен и спросила: «Кого ты хочешь, братика или сестричку?» – «Братика! Братика!» – закричала Эллен. Женщина улыбнулась и сказала: «Повезло тебе. У мамы будет мальчик». Я улыбнулась Эллен и положила руку на живот. «Вы уверены?» Врач ответила: «Я вижу пенис!» Эллен прыгала и скакала, и я попыталась снова ей улыбнуться. Но внутри меня все кричало: «Мальчик!! Нет!! Только не мальчик!! Их же бьют по самому больному!! Как я смогу защитить его? Я ничего не знаю о жизни мальчиков!!»

Через несколько недель после рождения Чарли мы обедали с несколькими моими подругами-феминистками и говорили о том, как трудно воспитывать мальчиков. Чарли был рядом, все радовались малышу, и Дебби Окрина, социальный работник и борец с насилием в семьях, сказала: «Знаете, если не помогать мальчикам и мужчинам, мы не сможем помочь женщинам и девочкам. Надо больше стараться». С этого утверждения начался длинный, важный разговор о гендере и маскулинности. Этот разговор помог мне найти слова, чтобы выразить давно созревшее убеждение: феминизм – это не только равные возможности для женщин; это борьба за освобождение и женщин, и мужчин из плена гендерных рамок. Пока и женщинам, и мужчинам не будет позволено быть теми, кто они есть, а не теми, кем мы хотим казаться, – свобода и равенство недостижимы.

Незнакомец, пенис и феминистка – звучит как начало идиотского анекдота, но эти три события изменили мою жизнь и заставили принять важное решение. Спустя неделю я начала читать книги и планировать интервью. Я преодолела себя. Но, думаю, мне будет непривычно в новом и странном для меня болезненном мире.

Описание стыда

Еще до начала новой серии интервью я рассказала о своей теории тысячам обычных людей и специалистов «помогающих» профессий. Я разговаривала и переписывалась со многими мужчинами – друзьями, коллегами, незнакомыми людьми. Практически все они говорили: «Твоя работа применима к нам, но существует некоторая разница в переживаниях. Наш мир – другой. И ожидания от нас – другие».

Для меня как для исследователя основной вопрос состоял в том, применима ли моя теория к мужчинам? Если спросить мужчин об их стыдных переживаниях и различных стратегиях, которые они используют, чтобы бороться со стыдом, – пойму ли я, что они, как и женщины, стыдясь, испытывают страх, желание обвинять и разобщенность? Преодолевают ли они стыд при помощи тех же элементов стыдоустойчивости? Или ожидания, приводящие к стыду у мужчин и женщин, настолько различны, что мне придется разработать совершенно новую теорию специально для мужчин?

В результате исследования я пришла к следующему выводу: когда мы стыдимся, мы реагируем на стыд всем своим существом. Стыд влияет на то, как мы чувствуем, думаем и действуем, мы часто реагируем на него физически. Другими словами, стыд – базовая эмоция; он поражает нас в самое сердце, мы чувствуем его всем телом, он отражается на свойствах нашей личности. И хотя между женщинами и мужчинами, конечно, существует значительная разница – в главной сути мы во многом схожи.

Как я писала в предисловии, мы все созданы для связи друг с другом. Все мы, и женщины, и мужчины, имеем базовую потребность в принятии и принадлежности, хотим знать, что нас ценят. Определение стыда, которое я вынесла из интервью с женщинами, так же хорошо подходит и для мужчин. Как и мы, они испытывают стыд как крайне болезненное ощущение или переживание собственной ущербности, из-за которой мы недостойны быть принятыми человеческим обществом и принадлежать ему. И точно так же, как и в случаях с женщинами, стыд переполняет мужчин страхом, стремлением обвинять и разобщенностью. Если посмотреть на модель стыдоустойчивости, она вполне подходит и мужчинам. Проинтервьюировав пятьдесят одного мужчину, я почувствовала уверенность в том, что их переживания стыда и стратегии, которые они используют для выработки стыдоустойчивости, схожи в своей основе с теми, которые наблюдаются у женщин.

Но вот когда дело доходит до приводящих к стыду общественных ожиданий и утверждений, которые усиливают эти ожидания, – то там существуют гигантские различия. Ожидания от мужчин концентрируются вокруг маскулинности, вокруг того, что означает «быть мужчиной». Другими словами – «как мы переживаем стыд» может быть одинаковым, но «почему» очень разные. В главе 2 я говорила о паутине стыда и о том, что женщины чаще всего воспринимают стыд как паутину многослойных, конфликтующих, соперничающих ожиданий общества, которые диктуют, кем мы должны быть, какими и каким образом. Когда же я говорила с мужчинами, о многослойных, конфликтующих и соперничающих ожиданиях речь не заходила. Ожидание было четким и ясным: люди не должны увидеть ничего, что может восприниматься как слабость.

• Кем должен быть мужчина? Кем угодно, лишь бы тебя не считали слабым.
• Каким он должен быть? Каким угодно, только бы его не считали слабым.
• Как этого достичь? Как угодно, лишь бы тебя не считали слабым.

А чтобы лучше понять, что такое слабость, мы можем для начала посмотреть на определения стыда, которые я слышала от некоторых проинтервьюированных мной мужчин:

• «Стыд – это поражение. На работе. На футбольном поле. В браке. В постели. С деньгами. С детьми. Не важно где: стыд – это поражение».
• «Стыд – это быть неправым. Не действовать неправильно, но быть неправым».
• «Стыд – это когда возникает чувство собственной неполноценности».
• «Стыд появляется, когда люди думают, что ты слабый. Унизительно и стыдно, когда тебя считают мямлей».

• «Показывать слабости стыдно. Вообще стыд – это слабость».
• «Стыдно показывать страх. Его нельзя показывать. Ты не должен бояться вообще ничего».
• «Стыд – это когда тебя считают человеком, которого можно размазать по стене».
• «Наш самый большой страх – что нас будут критиковать или высмеивать. И то и другое невероятно стыдно».

Хоть это и сильное упрощение, но если вы вспомните тех молодых парней с их «отлупом» – они попали прямо в яблочко.
Мужчины находятся под сильнейшим давлением, они должны казаться жесткими, сильными, стоическими, могучими, успешными, бесстрашными, способными, контролирующими абсолютно все. Таковы общественные ожидания, формирующие их желаемые образы.
В то время как женщины получают невозможное задание – сбалансировать, утрясти, совместить недостижимые и часто несовместимые ожидания, – мужчины задыхаются под мощным гнетом постоянного «сильный, бесстрашный и могучий» – что равно недостижимо.
Метафора женского стыда – паутина. У мужчин иначе. Когда они описывали мне свои стыдные переживания, я представляла себе маленькую коробочку. Эта коробочка заколочена ожиданиями того, что человек всегда будет выглядеть жестким, сильным, стоическим, могучим, успешным, бесстрашным, способным, контролирующим абсолютно все.
Как мать годовалого сына я уже поняла, что мы помещаем мужчин в эти маленькие тесные коробочки очень рано – в сущности, с рождения. Мы удерживаем их там с помощью наград, подкреплений и наказаний. Мы поощряем их стремление остаться в коробочке, превознося их мужские качества и наказывая любое проявление уязвимости или чувствительности (особенно страха, горя, печали), высмеивая его как слабость. Пока мальчик маленький, у него еще остается в коробочке немного свободного места. Родители, сверстники и общество в целом терпимее к его уязвимости и эмоциям. Но по мере того как мальчик растет и становится старше, места в коробочке остается все меньше. Мы подавляем их попытки к бегству из этого плена, стыдя мальчиков и мужчин за слабость, мягкость, страх, неполноценность, бессилие и неумение. И, судя по историям участников исследования, отцы и мальчики-сверстники могут особенно сильно ранить мальчиков и мужчин, отклоняющихся от норм маскулинности. Конечно, женщины – матери, сестры, жены, подружки, дочери – тоже стыдят мужчин; но все же из интервью следует, что они скорее поддерживают общественные ожидания, а вот наказывают в основном отцы, братья, приятели и тренеры.
История Пола – впечатляющий пример того, как стыд и страх стыда используются, чтобы побуждать, награждать и наказывать мужчин. Пол и его младший брат в детстве серьезно занимались бейсболом, продолжали играть даже в колледже. Пол вспоминал, как его отец говорил ему «будь мужчиной» и «не разнюнивайся», когда он учился еще в первом или втором классе. Жизнь Пола в детстве была, по его описанию, наполовину «прекрасной», наполовину «напряженной». Напряжение возникало потому, что от него постоянно требовали хороших результатов и успехов. Зато, заметил Пол, «я был всегда очень популярен и у меня было много клевых девчонок». Он добавил, что из-за спортивных способностей и успехов учителя и школьная администрация часто делали ему поблажки.
После колледжа Пол пошел работать в дотком, принадлежащий его другу, и женился на Мэг, девушке, с которой встречался в колледже. Через год после их свадьбы компания друга закрылась. Пол получал там такую раздутую зарплату, что ему не удалось сразу найти место, где бы платили бы столько же. Через два месяца Пол сказал Мэг, что собирается быть менеджером по продажам, а зарплата у него будет примерно в два раза меньше прежней. Пол предложил Мэг продать машины, купить другие, подешевле, и начать экономить на походах в магазин. Пол: «Мэг рассердилась. Она сказала, что несправедливо лишать ее того уровня жизни, к которому она привыкла, только потому, что я не могу найти работу. Она пилила и пилила меня и наконец сказала: “Тебе не стыдно, что ты не можешь меня содержать?”»
Пол был уничтожен. Ему стало дико стыдно, что он не может заработать достаточно денег, и к тому же

его сильно обидела черствость Мэг. Он не знал, что делать, и позвонил отцу, чтобы посоветоваться. Говоря с ним, Пол даже расплакался. Он первый раз в жизни плакал, говоря с отцом.
Отец выслушал его и сказал, что он должен «перевоспитать Мэг», а на работе «потребовать повышения зарплаты». Пол попросил отца пояснить, что тот имеет в виду, и тот отрезал: «Не будь слабаком, ты не обязан терпеть все это дерьмо. Мэг не нужен муж, который позволяет ей так рассуждать. Если ты ей такое спускаешь, ты еще больший лузер. И чувакам с твоей работы нужен мужик с яйцами, который способен потребовать большего. Что с тобой вообще происходит?»
Те два дня, когда состоялись эти разговоры с женой и отцом, Пол называет «началом конца». После них наступила, по его выражению, «черная полоса». Он стал гулять с друзьями и каждую ночь выпивать. В итоге Мэг и Пол развелись, а родители Пола стали жить отдельно после двадцати пяти лет брака. Утешает одно: мать и брат Пола теперь приезжают к нему чаще, и они втроем пытаются наладить новые отношения. Еще Пол осознал, что выпивка «вышла из-под контроля», и решил «сбавить обороты».
Из истории с Полом мы видим, как вознаграждалась его мужественность – атлетизм, победы, «крутость». У него было много приятелей, он встречался с самыми привлекательными девушками, ему делали поблажки в школе, а бывший одноклассник предложил высокооплачиваемую работу. Мы можем видеть и то, как Мэг поддерживала общественные ожидания, которые требуют от мужчины быть добытчиком, и издевалась над его низкой зарплатой и карьерными проблемами. Наконец, поведение отца Пола – яркий пример того, как брань и стыд используются для наказания мужчин, которые не вписываются в рамки общественных ожиданий.
Я собираюсь продолжить интервью с мужчинами, возможно с помощью исследователя-мужчины. Думаю, есть важные разговоры о стыде и уязвимости, которые должны происходить между мужчиной и женщиной. Общество, конечно, учит мужчин скрывать свои уязвимые места и страхи, но кажется, что в этой социализации женщины играют достаточно важную роль. Один мужчина сказал мне: «Женщинам кажется, что пусть уж мы лучше умрем, но верхом на белом коне, чем свалимся с него в грязь». Действительно, я много слышала об этом в интервью с женщинами и мужчинами. Но я не думаю, что мы действительно этого хотим. Когда мужчины и женщины стыдят друг друга и поддерживают недостижимые гендерные ожидания, они разрушают близость. Если мы не можем быть искренними, мы не можем осмысленно общаться. Вместо сочувствия и соединения в наших отношениях появляются страх, обвинение и разобщенность. Не думаю, чтобы кто-нибудь из нас хотел этого для себя и своих детей.

Стыд, воспитание и образование

Стыд начинается дома. К счастью, стыдоустойчивость – тоже. Мы, родители, имеем возможность вырастить детей храбрыми, сочувствующими и умеющими устанавливать связи. Мы можем не включать стыд в число инструментов воспитания. Мы даже можем научить детей эмпатии. Но как вы можете догадаться, сначала мы должны понять роль стыда в нашей собственной жизни и научиться применять устойчивость к стыду в наших отношениях с людьми.
Воспитание – это минное поле стыда. Огромная часть нашей самооценки зависит не только от того, как нас воспринимают в качестве родителей, но и от того, как воспринимают наших детей. Нам приходится оспаривать наш собственный список нежелательных образов и еще один такой же список, касающийся наших детей. Мы не хотим, чтобы нас считали плохими родителями, и не хотим, чтобы наших детей считали плохими детьми. Выработка стыдоустойчивости становится вдвое труднее, но дело того стоит.
Как только мы, как родители, начинаем практиковать храбрость, сочувствие и соединение, мы начинаем помогать детям ориентироваться в их усложняющемся мире. Мы можем не иметь возможности проконтролировать, что происходит с детьми в школе или когда они находятся с приятелями, но, когда мы учим их стыдоустойчивости, мы помогаем им распознать стыд,

конструктивно из него выйти и вырасти, основываясь на своих переживаниях. Важно понимать, что родители имеют достаточно власти и для того, чтобы научить страху, обвинению и разобщенности. Иногда это происходит потому, что мы используем для их воспитания стыд. Вместо того чтобы концентрироваться на поведении ребенка, мы критикуем его как личность или унижаем его. Мы угрожаем ребенку прекращением общения или высмеиваем в присутствии других.
Иногда, хоть родители и не стыдят детей, дети все равно испытывают страх, чувство вины и разобщенности. Это происходит оттого, что мы не научили их устойчивости к стыду. И, хотя мы сами их не стыдили, но оставили уязвимыми перед стыдом, которым пользуются учителя, тренеры и сверстники. Я не демонизирую учителей и тренеров: как и все мы, они, как правило, делают, что могут. Я сама преподаватель и горжусь тем, что обе мои сестры – учителя начальной школы. Тренер, как и учитель, тоже сталкивается с культурой стыда в своей профессии. При этом расходы на образование сокращаются, классы переполнены, учителя находятся под сильным давлением – от них требуют высоких средних баллов по тестам. Слишком жесткого тренера критикуют, а на такого, который ставит на первое место не успехи, а радость и здоровье, давят честолюбивые родители, желающие видеть своего ребенка победителем. Продолжая брать интервью у родителей, учителей, тренеров и экспертов по развитию детей, я надеюсь узнать больше о том, что мы можем сделать, чтобы изменить наш подход к воспитанию и выстроить для наших детей сильную культуру привязанности.
Мне очень важно закончить эту книгу на том, с чего я ее начала: на соединении. Мы все созданы для связей с другими. Такова наша природа. Для ребенка привязанность равна выживанию. Взрослым людям связь необходима для развития – эмоционального, физического, духовного, интеллектуального. Связь – важнейшая вещь, потому что у всех нас есть базовая потребность в принятии, в том, чтобы знать: нас принимают и ценят такими, какие мы есть. Возможно, слишком оптимистично считать, что мы можем, делая свой выбор, создать культуру связи, но я верю, что это вполне осуществимо. Перемены не требуют героизма. Они начинаются тогда, когда мы проявляем повседневную храбрость.

Благодарности

Написание этой книги сильно изменило мою жизнь. В трудные минуты я вспоминала участниц исследования, которые внесли свой вклад в создание этой книги и в мое понимание чувства стыда. Они отважно делились опытом в обмен на одно лишь мое обещание не разглашать имен и точно передать их рассказы. Каждая из них откровенно поведала о своих страхах, чтобы другие смогли учиться преодолевать их. Я им бесконечно благодарна. Искренне надеюсь, что эта книга достойно вознаградит их за мудрость, чистосердечность и труд.
Кроме женщин, поделившихся со мной своими историями, я очень обязана людям, которые поддерживали меня как в личном, так и в профессиональном плане и которые помогли мне довести дело до конца. Вряд ли у меня что-нибудь получилось бы без любви и поддержки моего мужа Стива. Его вера в мои силы, его уважение к моей работе и преданность семье послужили мне надежной опорой. Также я благодарю его за то, что он замечательный отец, и за то, что он умеет меня рассмешить.
Наши дети, Эллен и Чарли, наполняют нашу жизнь любовью и радостью. Они вдохновляют меня, не дают чрезмерно отрываться от реальности, благодаря им я не страдаю излишним самомнением.
По многим причинам эта работа была бы невозможна без моих родителей, которые учили и продолжают учить меня. Благодаря маме, Деанне Роджерс, я стала храброй, сильной и упорной. Благодаря отцу, Чаку Брауну, я научилась критически мыслить, спорить и быть активной. Все это помогло мне воплотить в жизнь мою мечту: стать доктором наук и написать эту книгу. Благодарю маминого супруга Дэвида и папину жену Молли; спасибо вам за то, что вы вошли в нашу семью и разделили с нами свою жизнь. Еще хочу сказать спасибо моей бабушке Эллен, которая тоже

вдохновляла меня. Стараюсь никогда не забывать ее душевность и доброту.
Я признательна моему брату Джейсону и сестрам Эшли и Баррет: мы вместе пустились в жизненный путь, и я счастлива разделить его с вами. Мы вместе жили, смеясь и любя друг друга, наши отношения сформировали мой характер. Я благодарна Майку, мужу Эшли, и Амайе, моей прекрасной племяннице: спасибо, что приносите нам столько радости. Одри, жене Джейсона, хотела бы сказать: мы рады, что ты с нами, и кажется, что ты всегда была рядом. Спасибо Корки и Джеку, Биллу и Якобине, Мемо, Бебо и Дэвиду: не могу представить своей жизни без вас, вы – моя семья.
Мне невероятно повезло: я работаю с людьми, которые стали для меня не просто коллегами, а добрыми друзьями. Я навсегда обязана моему дорогому другу Чарльзу Килею, с которым прошла всю дорогу рука об руку. Без него этой книги бы не было. Особая благодарность – друзьям, коллегам и подругам-соцработникам: Дон Фэй Хеджпет, Черил Данн и Беверли Макфэйл. Их готовность делиться опытом и знаниями оказала неоценимый вклад в мою работу. Хочу сказать спасибо иллюстратору Дэвиду Робинсону и графическому дизайнеру Дони Иеронимусу за художественное оформление книги. Благодарю также Коула Швайкхардта из Squidz Ink Design и Дэниела Левина с Мариан Манкин из DMLCo за поддержку и помощь с сайтом.
Для меня большая удача иметь в своем окружении таких прекрасных друзей и учителей. Хотелось бы поблагодарить этих женщин не только простым спасибо, но и дать им понять, как глубоко они вошли в мою жизнь: я признательна Анджеле Бланшар, Маргарите Флорес, Карен Холмс, Джин Лэттинг, Энн Макфарланд, Барб Новак, Сьюзен Роббинс, Рут Рубио, Карен Стаут, Сьюзен Тьюрелл, Джоди Уильямс и Лоре Уильямс.
Хочу поблагодарить две замечательные организации, в работе которых я принимаю участие.
Во-первых, это факультет социальной работы в аспирантуре Хьюстонского университета. Для меня большая честь быть социальным работником и частью этого постоянно обучающегося сообщества.
Во-вторых, это Нобелевская женская программа. Я искренне благодарна за возможность работать с такими прекрасными, мудрыми активистами, учеными и миротворцами.
Есть и третья группа активистов и ученых, которым я хочу сказать спасибо: это целый ряд женщин, изменивших мой взгляд на себя и на мир. Когда мне было чуть за двадцать, мама дала мне почитать книгу Хэрриет Лернер «Танец ярости» («The Dance of Anger»). Это была первая прочитанная мной книга по психологии. Помню, как я читала ее и думала: «Я не одинока!» К третьей главе я поняла, насколько велика сила книг. Когда я начала преподавать, то всегда носила с собой книгу белл хукс «Наука трансгрессировать» («Teaching to Transgress»). Благодаря книге Джин Килбурн «Мою любовь не купишь» («Can’t buy my love: How advertising changes the way we think and feel») я теперь совсем иначе смотрю телевизор, слушаю музыку и читаю журналы. В свое время я обратилась в Стоун-центр Уэллсли, чтобы лучше понять, какой именно социальной работой я бы хотела заниматься. Я и сейчас покупаю «Возвращая Офелию к жизни» Мэри Пайфер («Reviving Ophelia») всем моим друзьям, у которых есть дочери, а ее новую книгу, «Писать, чтобы изменить мир» («Writing to Change the World»), я прошу обязательно прочитать своих студентов. Список авторов, чьи работы изменили мою жизнь, обширен; но те авторы, о которых я вам рассказала, конечно, произвели самое сильное впечатление. Спасибо им за то, что они сделали этот мир лучше, и за то, что они были первопроходцами на пути, по которому иду и я.
Наконец, я благодарю людей, которые поверили в эту работу и помогли мне издать книгу, – я очень ценю их веру в успех. Шлю самую сердечную благодарность моему литературному агенту Стефани фон Хиршберг – мудрому, честному и уравновешенному человеку. Что касается моего редактора Эрин Мур, то мне очень повезло работать с женщиной, обладающей как раз теми качествами – искренностью, бесстрашием и участием, о которых я пишу в своей книге; спасибо вам. Хочу также назвать других членов команды издательства Gotham Books: Билла Шинкеар, Джессику Синдлер, Лайзу Джонсон, Эшвайни Рамасвами и прочих замечательных людей «за кулисами», которые обратили мои разрозненные мысли в четкие фразы, а затем и в отличную книгу.

Приложения

Рекомендации и ресурсы

Полный список рекомендуемой литературы, а также упражнения, упомянутые в книге, вы можете найти на сайте: www.brenebrown.com.

Примечания

Предисловие

1. «…все больше исследователей и практиков изучают роль стыда в возникновении проблем, связанных с психическим здоровьем населения…»

Отношения между стыдом и различными проблемами изучаются в следующих книгах и статьях:

Balcom, D., Lee, R., and Tager, J. (1995). The systematic treatment of shame in couples. Journal of Marital and Family Therapy, 21, 55–65.

Dearing, R., Stuewig, J., and Tangney, J . (2005). On the importance of distinguishing shame from guilt: Relations to problematic alcohol and drug use. Addictive Behaviors, 30, 1392–1404.

Ferguson, T. J., Eyre, H. L., and Ashbaker , M. (2000). Unwanted identities: A key variable in shame-anger links and gender differences in shame. Sex Roles, 42, 133–157.

Hartling, L., Rosen, W., Walker, M., and Jordan, J. (2000). Shame and humiliation: From isolation to relational transformation (Work in Progress No. 88). Wellesley, MA: The Stone Center, Wellesley College.

Jordan, J. (1989). Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame (Work in Progress No. 39). Wellesley, MA: The Stone Center, Wellesley College.

Lester, D . (1997). The role of shame in suicide. Suicide and Life-Threatening Behavior, 27, 352–361.

Lewis, H. B . (1971). Shame and guilt in neurosis. New York: International Universities Press.

Mason, M . (1991). Women and shame: Kin and culture. In C. Bepko (ed.), Feminism and addiction (p. 175–194). Binghamton, NY: Haworth.

Nathanson, D . (1997). Affect theory and the compass of shame. In M. Lansky and A. Morrison (Eds.), The widening scope of shame. Hillsdale, NJ: Analytic.

Sabatino, C. (1999). Men facing their vulnerabilities: Group processes for men who have sexually offended. Journal of Men’s Studies, 8, 83–90.

Scheff, T. (2000). Shame and the social bond: A sociological theory. Sociological Theory, 18, 84–99.

Scheff, T. (2003). Shame in self and society. Symbolic Interaction, 26, 239–262.

Talbot, N. (1995). Unearthing shame is the supervisory experience. American Journal of Psychotherapy, 49, 338–349.

Tangney, J. P. (1992). Situational determinants of shame and guilt in young adulthood. Personality and Social Psychology Bulletin, 18, 199–206.

Tangney, J. P., and Dearing, R. (2002). Shame and guilt. New York: Guilford.

2. «Говорить от сердца – вот что я понимаю под “повседневной храбростью”. Не знаю точно, кто придумал это словосочетание, но я впервые встретила его в статье исследователя Энни Роджерс о женщинах и девочках».

Rogers, A. G. (1993). Voice, play, and a practice of ordinary courage in girls’ and women’s lives. Harvard Educational Review, 63, 265–294.

Глава 1

3. «Конечно, некоторые исследователи и практики проводят очень важную работу, связанную с изучением женской психики и чувства стыда: Джин Тэнгни и Ронда Диаринг, исследователи и клиницисты в Стоун-центре в Уэллсли; Клодиа Блэк и многие другие».

Джун Тэнгни и Ронда Диаринг – авторы книги «Shame and Guilt», изданной в Guilford Press.

Харриет Лернер – автор нескольких книг, включая «The Dance of Anger, The Dance of Connection and The Dance of Fear».
Клодиа Блэк – автор нескольких книг, включая «It Will Never Happen to Me» и «Changing Course».
Чтобы узнать больше о Стоун-центре и женских центрах Уэллсли, посетите сайт: www.wcwonline.org.
4. «Большинство исследователей считает, что разница между виной и стыдом…»
Лучший, по моему мнению, обзор текущей литературы о стыде и вине можно найти в книге «Shame and Guilt» Джун Тэнгни и Ронды Диаринг.
5. «Дональд Кляйн определяет различия между стыдом и унижением следующим образом…»
Klein, D. C. (1991). The humiliation dynamic. An overview. The Journal of Primary Prevention, 12 (2), 93–122.
6. «Например, одно из них [исследований] показывает, что женщины с лишним весом меньше зарабатывают…»
Чтобы получить информацию о дискриминации по размерам заработной платы, зайдите на сайт: http://loveyourbody.nowfoundation.org. Исследование провел Джон Шварц (1993): “Obesity Affects Economic, Social Status: Women Far Worse, 7-Year Study Shows.” Washington Post, September 30, 1993, p. A1.
7. «…средний американец видит и слышит три тысячи рекламных сообщений в день…»
Kilbourne, J. (1999). Can’t buy my love: How advertising changes the way we think and feel. New York: Touchstone.
8. «Писательница Мэрилин Фрай определяет ситуацию двойного связывания так…»
Frye, M. (2001). Oppression. In M. Anderson and P. Collins (Eds.), Race, class and gender: An anthology. New York: Wadsworth.
9. «По нашему мнению, психологическая изоляция – самое ужасное и разрушительное чувство».
Miller, J. B., and Stiver, I. P . (1997). The healing connection: How women form relationships in both therapy and in life. Boston: Beacon Press.

Глава 2
10. «Мне нравится еще одно определение, его дали в своем учебнике для консультантов Арн Айви…»
Ivey, A., Pederson, P., and Ivey, M. (2001). Intentional group counseling: A microskills approach. Belmont, CA: Brooks/Cole.
11. «Все чаще в исследованиях, посвященных эмпатии, мы находим, что…»
Более подробную информацию о важности эмпатии можно найти в работе Дэниэла Гоулмана об эмоциональном интеллекте:
Goleman, D. (2005). Emotional intelligence: Why it can matter more than I. Q. New York: Bantam.
12. «Тереза Вайзмен, английский исследователь в сфере социальной работы, выделяет четыре важных составляющих эмпатии…»
Wiseman, T . (1996). A concept analysis of empathy. Journal of Advanced Nursing, 23, 1162–1167.
13. «Согласно исследованию, проведенному Сидни Шрогером и Марион Паттерсон…»
Shrauger, S., and Patterson, M. (1974). Self-evaluation and the selection of dimensions for evaluating others. Journal of Personality, 42, 569–585.
14. «В своей статье о повседневной храбрости в жизни девочек и женщин Энни Роджерс пишет…»
Black, C . (1999). Changing course: healing from loss, abandonment and fear. Bainbridge Island, WA: MAC Publishing.
Rogers, A. G. (1993). Voice, play, and a practice of ordinary courage in girls’ and women’s lives. Harvard Educational Review, 63, 265–294.
15. Chödrön, P. (2002). The places that scare you: A guide to fearlessness in difficult times. Boston: Shambhala Classics.
16. «Исследователи и активисты Лоррэн Гутьеррес и Эдит Анна Льюис создали концепцию связи…»
Guti érrez, L., and Lewis, E. (1999). Empowering women of color. New York: Columbia University Press.
17. «О том, как обычно упускают возможность проявить эмпатию…»

Miller, J. B., and Stiver, I. P. (1997). The healing connection: How women form relationships in both therapy and in life. Boston: Beacon Press.
18. «Небольшая группа ученых, из тех, кто работает в контексте эволюционизма и биологической перспективы…»
Если вы интересуетесь альтернативными точками зрения по поводу стыда, рекомендую следующую книгу. Она написана в академическом стиле, и читать ее довольно сложно: Lansky, M., and Morrison, A . (Eds.) (1997). The Widening Scope of Shame. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
19. «В статье, опубликованной в газете The Houston Chronicle, По обосновывает свои приговоры следующим…»
Poe, T. (1997, September 17). Shame is missing ingredient in criminal justice today [Op/Ed]. The Houston Chronicle, p. A27.
Lerner, H. (2001) The dance of connection: How to talk to someone when you're mad, hurt, scared, frustrated, insulted, betrayed or desperate. New York: Harper Collins.

Глава 3
20. «Исследователи Тамара Фергюсон, Хайди Ейр и Майкл Эшбейкер доказывают, что нежелательный образ…»
Ferguson, T. J., Eyre, H. L., and Ashbaker, M . (2000). Unwanted identities: A key variable in shame-anger links and gender differences in shame. Sex Roles, 42, 133–157.
21. «Исследования по психологии здоровья показывают, что…»
Aiken, L., Gerend, M., and Jackson, K. (2001). Subjective risk and health protective behavior: Cancer screening and cancer prevention. In A. Baum, T. Revenson and J. Singer (Eds.), Handbook of health psychology (p. 727–746). Mahwah, NJ: Erlbaum.
Apanovitch, A., Salovey, P., and Merson, M. (1998). The Yale-MTV study of attitudes of American youth. Manuscript in preparation.
22. «Социальные психологи исследовали личную уязвимость…»
Sagarin, B., Cialdini, R., Rice, W., and Serna, S. (2002). Dispelling the illusion of invulnerability: The motivations and mechanisms of resistance to persuasion. Journal of Personality and Social Psychology, 83, 3, 536–541.
23. «Джудит Джордан, исследователь межкультурных отношений из Стоун-центра при колледже Уэллсли, указывает…»
Jordan, J. (1992). Relational resilience (Work in Progress No, 1992). Wellesley, MA: The Stone Center, Wellesley College.
Также рекомендую познакомиться с рабочими отчетами исследователей и клиницистов Стоун-центра и женских центров Уэллсли. Вы можете купить и загрузить эти отчеты на сайте: www.wcwonline.org.
24. «Доктор Шелли Юрем, психиатр…»
Информация с семинара по женским зависимостям, спонсированного центром Meadows, специализирующимся на лечении психотравм и разного рода зависимостей. Сайт центра: www.themeadows.org. Информация также была опубликована в следующей статье: Uram, S. (2006). Traveling through trauma to the journey home. Addiction Today, 17, 99.
25. «Доктор Линда Хартлинг, исследователь культуры отношений, использует термины…»
Hartling, L., Rosen, W., Walker, M., and Jordan, J . (2000). Shame and humiliation: From isolation to relational transformation (Work in Progress No. 88). Wellesley, MA: The Stone Center, Wellesley College.

Глава 4
26. «Каково влияние этих ожиданий? Давайте посмотрим».
Информация по диетам и ожирению взята из официальной статистики США, а также из книги Jean Kilborne (1999). Can't buy my love: How advertising changes the way we think and feel и с сайта Love Your Body, восстановленного в 2006 году: http://loveyourbody.nowfoundation.org. Информация по пластической хирургии заимствована с сайта Американского общества эстетической пластической

хирургии, восстановленного в 2006 году: http://www.surgery.org/press/procedurefacts.php.
27. «Кому выгодны ожидания общества по поводу внешности?»
Оценки объема индустрий заимствованы из Википедии.
28. «С какими политическими, социальными, экономическими реальностями сталкивается разведенная женщина?»
Bogolub, E. (1994). Child support: Help to women and children or government revenue? Social Work, 39, 5, 487–490.
McKeever, M., and Wolfinger, N. (2001). Reexamining the economic costs of marital disruption for women. Social Science Quarterly, 82, 1, 202–218.

Глава 5
29. «Она однажды сказала, что смех – это “святость, которая искрится и фонтанирует”».
Я услышала эту цитату, когда смотрела BookTV по C-SPAN 2. Энн Ламотт читала одну из своих книг.
30. «Маркетинговые исследования показывают, что в восьмидесяти пяти процентах случаев именно женщины принимают решения…»
Quinlan, M. L. (2003). Just ask a woman: Cracking the code of what women want and how they buy. Hoboken, NJ: Wiley.
31. Lerner, H. (1990). The dance of intimacy: A woman’s guide to courageous acts of change in key relationships. New York: Harper Collins.
32. Стихотворение Верна Рутсалы «Стыд»
Это стихотворение было впервые опубликовано в журнале The American Scholar (Autumn 1988, Vol. 57 Issue 4, p. 574), а позже вошло в книгу Верна Рутсалы (Vern Rutsala) The Moment’s Equation (2004, Ashland Poetry Press). За эту книгу в 2005 году автор стал финалистом премии National Book Award for Poetry. Отдельная благодарность профессору Рутсале за разрешение перепечатать стихотворение.

Глава 6
33. «Нарративные психотерапевты Джилл Фридман и Джен Кумс пишут…»
Friedman, J., and Combs, G. (1996). Narrative therapy: The social construction of preferred realities. New York: Norton.

Глава 7
34. Pipher, M. (1997). In the shelter of each other: Rebuilding our families. New York: Ballantine Books.
35. «Хороший совет по этому поводу дает Харриет Лернер».
Lerner, H. (2001). The dance of connection: How to talk to someone when you’re mad, hurt, scared, frustrated, insulted, betrayed or desperate. New York: Harper Collins.

Глава 8
36. «Джун Тэнгни и Ронда Диаринг выделяют одну из стратегий самозащиты…»
Tangney, J. P., and Dearing, R. (2002). Shame and guilt. New York: Guilford.
37. «Стереотип – это чрезмерно обобщенная, жесткая характеристика…»
Robbins, S. P., Chatterjee, P., and Canda, E. R. (2006). Contemporary human behavior theory: A critical perspective for social work. (2nd ed.). Boston: Allyn and Bacon.
38. «Согласно исследованиям, позитивные стереотипы…»
Miller, P., Miller, D., McKibbin, E., and Pettys, G. (1999). Stereotypes of the elderly in magazine advertisements 1956–1996. International Journal of Aging and Human Development, 49, 4, 319–337.
39. «Вот что пишет о стереотипах Мишель Хант, эксперт по развитию и модернизации организаций…»
Senge, P., Kleiner, A., Roberts, C., Ross, R., and Smith, B. (1994). The fifth discipline fieldbook: Strategies and tools for building a learning organization. New York: Doubleday.
40. «Рассмотрим же некоторые негативные стереотипы, касающиеся возраста…»

Hummert, M. L . (1990). Multiple stereotypes of elderly and young adults: A comparison of structure and evaluation. Psychology and Aging, 5, 182–193.
Hummert, M. L. (1993). Age and typicality judgements of stereotypes of the elderly: Perceptions of elderly vs. young adults. International Journal of Aging and Human Development, 37, 217–227.
Hummert, M. L., Garstka, T. A., Shaner, J. L., and Strahm, S. (1994). Stereotypes of the elderly held by young, middleaged, and elderly adults. Journal of Gerontology, 49, 240–249.
Hummert, M. L., Garstka, T. A., Shaner, J. L., and Strahm, S. (1995). Judgements about stereotypes of the elderly. Research on Aging, 17, 168–189.
Ingersoll-Dayton, B., & Talbott, M. M. (1992). Assessments of social support exchanges: cognitions of the old-old. International Journal ofAging and Human Development, 35, 125–143.
Schmidt, D. F., & Boland, S. M . (1986). Structure of perceptions of older adults: Evidence for multiple stereotypes. Psychology and Aging, 1, 255–260.
41. «…в свете диалога, разработанного исследователем и преподавателем Мэри Брикнер-Дженкинс».
Bricker-Jenkins, M. (1991). The propositions and assumptions of feminist social work practice. In M. Bricker-Jenkins, N. Hooyman and N. Gottlieb (Eds.), Feminist social work practice in clinical settings (p. 271–303). Newbury Park, CA: Sage Publications.

Глава 9
42. «Преподаватели социальной работы Дин Х. Хепворт, Рональд Х. Руни и Джейн Лоусон определяют искренность…»
Hepworth, D. H., Rooney, R. H., and Lawson, J. A . (1997). Direct social work practice: Theory and skills. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Co.
43. «Последние исследования таких проблем, как алкоголизм и наркомания, показывают…»
Исследования, цитируемые в Newsweek /MSNBC – «Равенство полов»: девушки не отстают от юношей по части алкоголя, что иногда приводит к катастрофическим последствиям. Найдено 26.04.06 на сайте: www.msnbc.msn.com. Статья ссылается на данные Национального центра зависимостей и злоупотребления веществами Колумбийского университета.
44. «Ронда Диаринг, проводившая исследование…»
Dearing, R., Stuewig, J., and Tangney, J. (2005). On the importance of distinguishing shame from guilt: Relations to problematic alcohol and drug use. Addictive Behaviors, 30, 1392–1404.
45. «Психолог и активист Шарлотта София Касл пишет…»
Kasl, Charlotte (1992). Many roads one journey: Moving beyond the 12 steps. New York: Harper Paperbacks.
46. «Меня вдохновляет одна красивая цитата духовного учителя Марианны Уильямсон».
Williamson, Marianne . (1992). A return to love: reflecting on the principles of a course in miracles. New York: HarperCollins.
47. «По мнению преподавателя социальной работы Денниса Салиби…»
Saleebey, D. (1996). The strengths perspective in social work practice: Extensions and cautions. Social Work, 41, 3, 296–306.
48. «Мне очень нравится определение теории из “Настольной книги пятой отрасли науки”…»
Senge, P., Kleiner, A., Roberts, C., Ross, R., and Smith, B. (1994). The fifth discipline fieldbook: Strategies and tools for building a learning organization. New York: Doubleday.

Здесь и далее цифры в скобках отсылают к разделу «Примечания» в конце книги. – Прим. ред.

Маркус Уэлби – герой американского телесериала семидесятых годов, семейный доктор средних лет. – Прим. ред.

Предродильная вечеринка – американский обычай: за 3–4 недели до предполагаемых родов

поздравлять будущую мать и ее еще не рожденное дитя, приносить угощения и дарить подарки. – Прим. ред.

Pottery Barn – американский интерьерный магазин. – Прим. ред.

Хорни Карен (1885–1952) – американский психоаналитик и психолог, одна из ключевых фигур неофрейдизма. Акцентировала значение воздействия окружающей социальной среды на формирование личности. – Прим. ред.

Трихотилломания – расстройство контроля над импульсами, при котором человек постоянно выщипывает и вырывает у себя волосы (на голове, на теле, ресницы, брови и т. д.). Чаще всего встречается в юности. – Прим. ред.

Кроуфорд Джоан (1905–1977) – американская актриса немого и звукового кино. – Прим. ред.

Гайсвайт Кэти – американская художница (род. 1950), создатель комикса «Кэти» (англ . Cathy), издававшегося на протяжении 34 лет, рассказывающего о жизни «деловой женщины» и проблемах, с которыми она сталкивается на работе, в семье и личной жизни. – Прим. ред.

MBA – магистр делового администрирования. – Прим. ред.

«Оззи и Харриет» – американский семейный комедийный сериал 1950-х годов. – Прим. пер.

Фант Аллен (1914–1999) – создатель и ведущий шоу «Скрытая камера» на американском телевидении. – Прим. пер.

Речь идет о триллере Джорджа Кьюкора Gaslight (1944) с участием Ингрид Бергман, Шарля Буайе и Джозефа Коттена. – Прим. ред.

«Танец-вспышка» – фильм американского режиссера Э. Лайна (1983), лауреат премии «Оскар». В главных ролях – Дженнифер Билз, Белинда Бауэр, Майкл Нури. – Прим. ред.

Каминг-аут – открытое признание своей сексуальной ориентации. – Прим. ред.

Арчи Банкер – персонаж американского сериала 1970-х годов «Все в семье» («All in the family»), ветеран Второй мировой, преданный семье работяга, но закоренелый консерватор и реакционер. – Прим. ред.

Евангелие от Луки, 4: 23. – Прим. ред.

Леттерман Дэвид Майкл – американский комик и продюсер, ведущий популярной программы «Вечернее шоу с Дэвидом Леттерманом» на телеканале CBS. – Прим. ред.

Трамп Дональд – популярный американский бизнесмен и писатель. – Прим. ред.

МДП – маниакально-депрессивный психоз. – Прим. ред.

Сообщество лесбиянок, геев, бисексуалов и трансгендеров. – Прим. ред.

AARP – American Association of Retired Persons, американская неправительственная организация

пенсионеров. – Прим. пер.

«Огни святого Эльма» (1985) – молодежная мелодрама режиссера Джоэля Шумахера. Фильм озаглавлен по названию бара, где встретились главные герои. – Прим. пер.

«Что случилось прошлой ночью» (1986) – фильм американского режиссера Эдварда Цвика о приключениях влюбленной пары в большом городе. – Прим. пер.

Feminist Majority Foundation – некоммерческая организация в США, занимающаяся проблемами женского равенства, репродуктивного здоровья и ненасилия. – Прим. ред.

На самом деле Нобелевская премия мира была вручена ей в 2003 году. – Прим. ред.

Премия вручена в 1976 году. – Прим. ред.

Дотком – компания, чья бизнес-модель целиком основывается на работе в рамках интернета. – Прим. ред.

белл хукс (традиционно со строчных букв) – псевдоним Глории Джин Уоткинс (род. 1952), американской радикальной феминистки. – Прим. пер.

MSNBC – американский кабельный телеканал, доступный в США, Канаде, Южной Африке и на Среднем Востоке. Название канала происходит из слияния двух аббревиатур: Microsoft и National Broadcasting Company. – Прим. ред.