

Стать сильнее

Брене Браун

Брене Браун

Стать сильнее. Осмыслить реальность. Преодолеть себя. Всё изменить

«Браун Б. Стать сильнее : Осмыслить реальность. Преодолеть себя. Всё изменить»: Азбука Бизнес, Азбука-Аттикус; Москва; 2016

ISBN 978-5-389-11389-3

Аннотация

Мы боимся вспоминать о своих страданиях, хотя в трудные минуты эта память позволяет нам обрести опору в жизни. Именно так мы проверяем свои силы и формируем ценности. Наши проблемы могут быть серьезными, вроде потери работы или разрыва отношений, или мелкими, такими как разногласия с другом или коллегой, но независимо от масштаба ущерба процесс восстановления одинаков. Мы распознаем свои эмоции и задумываемся о своих чувствах; мы анализируем свой опыт, пока не докопаемся до истины; мы делаем этот процесс частью своей жизни, пока он не превращается в привычку и не помогает нам преобразиться. Поднимаясь после падения, мы культивируем искренность. Этот процесс, говорит Брене Браун, позволяет нам понять себя.

Брене Браун

Стать сильнее: Осмыслить реальность. Преодолеть себя. Всё изменить

Всем, кто перенес горе и разочарование и научил нас подниматься после падения. Ваше мужество заразительно

Brené Brown

RISING STRONG

The Reckoning. The Rumble. The Revolution

© Brené Brown, 2015

© Перевод на русский язык О. Киселевой, 2015

© Оформление, издание на русском языке. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2016

Азбука Бизнес

Об исследовании и о повествовании в качестве методики

В 1990-х гг., когда я только начала заниматься изучением социальной работы, данная сфера была охвачена противоречивыми дебатами на тему природы знания и истины. Познания, полученные опытным путем, более ценны или все-таки менее значимы, чем данные исследований, проводимых в контролируемых условиях? Какие исследования можно описывать в профессиональных изданиях, а

какие не стоит? Это был один из тех жарких споров, которые зачастую вызывают трения среди профессорского состава.

Поскольку в то время мы были докторантами, нам волей-неволей приходилось вставать на чью-либо сторону, принимая участие в дискуссиях. Наши профессора-исследователи учили, что необходимо отдавать предпочтение доказательствам перед опытом, аргументам перед верой, науке перед искусством и точным данным перед рассказами. По иронии судьбы одновременно наши преподаватели учили и тому, что специалисты по социальным вопросам должны остерегаться формулировок с явно выраженной дихотомией («так или этак»). По сути, нас учили, что, когда перед нами стоит дилемма «или-или», первый вопрос, который мы должны задать, должен быть: «Кто получает выгоду от того, что заставляет людей выбирать?»

Если применить вопрос о выгоде к спору о социальной работе, то ответ очевиден. Ученые в сфере традиционных количественных исследований получают преимущество, если их работа считается единственным путем к истине. В моем учебном заведении превосходство было на стороне традиции, в то время как качественным методам исследования практически не уделялось внимания. И при написании диссертации можно было пользоваться только количественными методами. Был единственный учебник по качественным исследованиям, и тот из-за розовой обложки прозвали девчачьим.

Эта дискуссия стала для меня сугубо личной, когда я увлеклась качественными исследованиями, или, если быть точной, методом обоснованной теории. Я искала различные возможности работать с этим методом и находила соратников как в колледже, так и за его пределами. Своим методистом я выбрала Барни Глейзера (Медицинская школа в Сан-Франциско при Калифорнийском университете), который вместе с Ансельмом Страуссом является создателем метода обоснованной теории.

Я до сих пор нахожусь под сильным впечатлением от прочитанной еще в 1990-х гг. статьи «Множественность путей познания» (Many Ways of Knowing) Энн Хартман, которая была влиятельным редактором одного из наиболее престижных журналов того времени. Она писала:

Мы придерживаемся мнения, что существует множество истин и путей познания. Каждое открытие увеличивает наши знания, а каждый способ познания способствует углублению нашего понимания и добавляет еще одно измерение в нашу картину мира. Например, массовые исследования тенденций в браке сегодня представляют полезную информацию о быстро изменяющемся социальном институте семьи. Но пристальный анализ одного брака, как в пьесе «Кто боится Вирджинии Вулф?», обнажает всю сложность одного конкретного брака и приводит к новому пониманию боли, радости, ожиданий, разочарований, интимности и одиночества в отношениях. Научный и художественный методы представляют собой разные пути познания. И, как указал Клиффорд Гирц, мыслители-новаторы во многих областях размыывают жанры, находя искусство в науке, а науку – в искусстве и социальную теорию во всяком человеческом творчестве и деятельности.

В первые несколько лет своей преподавательской и исследовательской деятельности я поддавалась страху: мне казалось, что избранного мною метода исследований явно недостаточно. Со своими качественными исследованиями я чувствовала себя аутсайдером и поэтому в целях безопасности старалась держаться как можно ближе к общераспространенной точке зрения: «Если что-то нельзя измерить, то его не существует». Такая позиция отвечала как политкорректности, так и моей глубокой антипатии к неопределенности. Эта статья навсегда заняла место у меня в уме, как и в моем сердце. И сегодня я с гордостью называю себя исследователем-рассказчиком, потому что уверена, что в основе самых важных знаний о поведении человека лежит жизненный опыт. Я бесконечно благодарна Энн Хартман за ее решимость встать на эту позицию, профессору Полу Рэффоулу за то, что дал мне прочитать эту статью, и Сьюзан Роббинс за то, что отважилась возглавить мой диссертационный совет.

Читая эту книгу, вы поймете, что я не считаю веру и аргументы естественными врагами. Полагаю, что к

этой ложной дихотомии нас привела потребность в определенности и отчаянное желание «быть правым». Я не доверяю теологу, который отрицает красоту науки, и ученому, который не верит в силу таинственности.

Благодаря такой позиции я нахожу знание и истину во множестве источников. В этой книге вы встретите высказывания ученых и авторов песен, цитаты из исследований и фильмов. Я поделюсь с вами письмом от своего наставника, которое помогло мне разобраться в том, что значит разбитое сердце, и статьей социолога на тему ностальгии. Конечно, я не возвожу Crosby, Stills, Nash & Young в ранг ученых, но также и не хочу преуменьшать способность артистов запечатлеть истину о человеческой душе.

Я не собираюсь делать вид, что являюсь экспертом по каждому вопросу в этой книге. Вместо этого я буду приводить цитаты из трудов других исследователей и экспертов, чьи работы отражают то, что выявили мои данные. Мне уже не терпится познакомить читателей с некоторыми из этих мыслителей и творцов, которые посвятили себя исследованию внутреннего устройства эмоций, мыслей и поведения. Я убедилась в том, что мы все хотим быть открытыми в своей жизни. Это означает, что мы будем бороться и терпеть неудачи; мы узнаем, что значит быть смелыми, несмотря на боль.

Я благодарна за возможность совершить это путешествие вместе с другими. Как сказал Руми: «Мы все просто идем от дома к дому друг друга».

Для получения дальнейшей информации по методике и текущему исследованию посетите мой сайт: brenebrown.com.

Спасибо за то, что присоединились ко мне в этом приключении.

Брене

Введение

Истина и дерзание

Дело в том, что падать больно. Дерзание означает оставаться смелым и на ощупь искать возможности подняться.

Один репортер во время интервью в 2013 г. рассказал мне, что после прочтения книг «Дары несовершенства» и «Великие дерзания» ему захотелось начать работать над собственными проблемами, связанными с уязвимостью, мужеством и аутентичностью. При этом он засмеялся и сказал: «Кажется, это долгий путь. Можете ли вы мне сказать, какие плюсы есть в такой работе?» Я ответила, что в профессиональной и личной жизни считаю уязвимость, то есть готовность показаться и быть увиденным без уверенности в положительной оценке, единственной дорогой к обретению большей любви, общности и радости. Он не замедлил с вопросом: «А минусы?» Тут уже засмеялась я: «Вы будете спотыкаться, падать и получать по голове».

Воцарилась долгая пауза перед тем, как он заметил: «И после этого вы по-прежнему говорите, что дерзание того стоит?» Я ответила утвердительно, добавив: «Сегодня я говорю «да», потому что не лежу ничком после тяжелого падения. Но даже в разгар борьбы я бы сказала, что делать эту работу не просто стоит: она является ключом к искренней жизни, хотя ручаюсь, что, если бы вы задали мне этот вопрос, когда я падала, я бы не была так полна энтузиазма и испытывала бы гораздо больше неприятных эмоций. У меня не очень-то хорошо получается падать и нащупывать дорогу назад».

С момента того интервью прошло уже два года. Это было время, когда я прикладывала немалые усилия и практиковала смелость, но до сих пор уязвимость остается не самым приятным чувством, а падать по-прежнему больно. И так будет всегда. Но я стараюсь помнить, что борьба с трудностями и испытание болью может дать так же много, как и умение проявить смелость и показать себя.

В последние несколько лет мне довелось общаться с удивительными людьми: от предпринимателей и

лидеров компаний из списка Fortune-500 до семейных пар, которым более тридцати лет удается сохранять прочные отношения, и родителей, которые стремятся найти новые подходы к воспитанию. Пока они делились со мной своим опытом и историями проявления смелости, неудач и пути наверх, я задавалась одним и тем же вопросом: «Что объединяет эти пары, связанные прочными отношениями, родителей, поддерживающих крепкую связь со своими детьми, учителей, раскрывающих и воспитывающих в детях творческое начало, священников, которые ведут людей путем веры, и надежных лидеров?» Ответ был очевиден: все они осознают силу эмоций и не боятся «выходить из зоны комфорта».

В то время как уязвимость открывает двери для многих эмоций и чувств, которых мы жаждем, – таких как любовь, общность, радость, экспрессивность, доверие, – процесс восстановления эмоционального равновесия в трудные периоды подвергает испытанию наше мужество и выковывает ценности. Время, когда мы поднимаемся после падения и становимся сильнее, – это процесс взращивания искренности в нашей жизни; процесс, который более всего показывает нам, кто мы есть.

В последние два года я и члены моей исследовательской группы каждую неделю получаем письма, в которых люди пишут: «Я решился. Я был храбрым и смелым. Но мне надавали, и теперь я повержен. Как мне восстановиться?» Работая над предыдущими книгами «Великие дерзания» и «Дары несовершенства», я знала, что однажды напишу книгу о поражении. Я постоянно собирала данные, и то, что я узнавала о том, как пережить боль, спасало меня снова и снова. И не просто спасало, но в процессе исследования изменяло и меня саму. Вот каким я вижу прогресс в своей работе:

«Дары несовершенства» – быть собой.

«Великие дерзания» – быть открытым.

«Стать сильнее» – упав, встать и сделать новую попытку.

Но главная тема, проходящая красной нитью через все три книги, – это наша непреодолимая тяга к искренней жизни. Я определяю искреннюю жизнь как строящуюся на чувстве собственного достоинства. Это означает воспитание в себе смелости и сострадания и установление связей с окружающими людьми. Такая жизнь предполагает, что человек просыпается по утрам и думает: «Не важно, что сделано и как много осталось сделать: независимо от этого я – самодостаточный человек», – или ложится вечером в постель и думает: «Да, пусть я несовершенен и уязвим и иногда мне бывает страшно, но это никак не умаляет той истины, что я – смелый человек, достойный любви и искренних отношений».

Обе книги – «Дары несовершенства» и «Великие дерзания» – призывают к борьбе. В них говорится о смелости, о решимости показать себя и быть увиденным, пусть даже существует риск потерпеть неудачу, испытать боль, стыд или остаться с разбитым сердцем. Почему рисковать стоит? Потому что попытки спрятаться, притворство и сопротивление уязвимости убивают наш дух, надежды, потенциал, реактивность, способность руководить, любовь, веру и радость. Я думаю, что эти книги нашли столь сильный отклик в сердцах людей по двум простым причинам: нам надоел страх и мы устали от погони за чувством собственного достоинства.

Мы хотим быть смелыми и в глубине души понимаем, что смелость граничит с уязвимостью. Хорошая новость состоит в том, что, на мой взгляд, мы добиваемся серьезного прогресса. Я повсюду встречаю людей, которые рассказывают мне, как они открываются для уязвимости и неопределенности и как это изменяет их личную и профессиональную жизнь.

Наша исследовательская группа получает тысячи писем, в которых люди рассказывают о своих попытках практиковать десять принципов из «Даров несовершенства», даже таких сложных, как развитие творческих способностей и сострадание к себе. Я работала вместе с руководителями, учителями и родителями, которые прилагают большие усилия для достижения культурных перемен, основанных на идее рискнуть показать себя таким, какой ты есть. Опыт оказался гораздо обширнее, чем я могла представить себе шестнадцать лет назад, когда мой муж Стив спросил меня: «Какой ты представляешь свою карьеру?» – а я ему ответила: «Хочу начать глобальный диалог об уязвимости и стыде».

Если вы намерены рискнуть и полюбить кого-то всей душой, не исключено, что ваше сердце будет разбито. Если желаете попробовать нечто новое и инновационное, можете потерпеть неудачу. Если хотите проявить заботу и вступить в некие взаимоотношения, возможно, вас ждет разочарование. Не так важно, вызвана ли боль тяжелым расставанием или чем-то менее значительным, вроде небрежного комментария коллеги или спора с родственником. Если мы научимся проходить через этот опыт и свои непростые истории, то сумеем написать для них и собственный смелый конец. Как только мы признаем свои ошибки и неудачи, так сразу же перестаем быть заложниками историй, рассказанных кем-то другим.

Эпиграфом к книге «Великие дерзания» служит яркая цитата о «человеке на арене» из речи Теодора Рузвельта, произнесенной в 1910 г.:

Нет, не критик, который все заранее рассчитывает, не человек, указывающий, где сильный споткнулся или где тот, кто делает дело, мог бы справиться с ним лучше, – уважения достоин тот, кто на самом деле находится на арене, у кого лицо покрыто потом, измазано кровью и грязью, кто отважно борется, кто допускает ошибки и раз за разом проигрывает, кто знает, что такое великий энтузиазм, великая преданность, и не позволяет себе свернуть с достойного курса, кто, если ему повезет, достигает в итоге высочайшего триумфа, а если не повезет, если он проигрывает, то, по крайней мере, после великих дерзаний.

Эта вдохновляющая цитата стала для меня эталоном. И как человек, который значительную часть времени проводит «на арене», я бы хотела остановиться на одном отрывке из этой цитаты Рузвельта: «...уважения достоин тот, кто на самом деле находится на арене, у кого лицо покрыто потом, измазано кровью и грязью...» – СТОП. (Представьте звук иглы, царапающей пластинку.) Остановимся на этом. До того как мы услышим о триумфе и достижениях, я бы хотела замедлить время перед этим моментом и выяснить, что же будет происходить дальше.

Вот мы лежим ничком на арене. Возможно, толпа затихла, как это бывает на футболе или на хоккейных матчах моей дочери, когда кто-то на поле получил травму, или люди свистят и смеются, или мы испытываем эффект туннельного зрения, и все, что мы слышим, – это как наши родители кричат: «Вставай, поднимайся!»

Такие моменты, когда мы «лежим ничком на арене», могут быть значительными – например увольнение или измена, либо незначительными – например вы узнали, что ребенок соврал о своих оценках или произошло недоразумение на работе. При слове «арена» мы часто представляем себе нечто большое, но тут арена – любой момент или место, где мы рискнули показать себя и быть увиденными. Рискнуть выглядеть неловким и бестолковым в новом классе – это арена. Управление командой на работе – это арена. Сложный момент воспитания – арена. Любовь, безусловно, является ареной.

Я начала думать об этом исследовании, рассматривать данные и задалась вопросами: «А что происходит, когда мы лежим ничком? Что происходит конкретно в этот момент? Что общего у людей, которые смогли успешно подняться на ноги и сделать новую попытку? Что это за процесс подъема?» Я не была уверена в том, что «замедленная съемка» поможет мне разобраться в этом моменте, но меня вдохновил пример из сериала «Шерлок», и я решила попробовать.

В начале 2014 г. я по уши погрязла в данных и стала терять уверенность. Кроме того, у меня был тяжелый период: много времени ушло на борьбу с вирусом, ураганом пронесшимся по Хьюстону. И вот февральским вечером я устроилась на диване с дочерью Эллен, чтобы посмотреть новый сезон потрясающего «Шерлока» с Бенедиктом Камбербэтчем и Мартином Фриманом (я большая поклонница этого сериала).

В третьем сезоне есть эпизод, где Шерлок подстрелен. Не волнуйтесь, я не буду рассказывать, кем или как, но надо сказать, что я этого не ожидала. В этот момент время для него останавливается. Вместо того чтобы немедленно упасть, Шерлок попадает в «чертоги разума», то странное когнитивное

пространство, откуда он извлекает воспоминания, где составляет автомобильные маршруты и образует невозможные связи между случайными фактами. В течение следующих десяти минут действия в его голове возникают многие персонажи, каждый из них работает в своей области знаний и помогает найти лучший способ остаться в живых.

Первой появляется девушка-патологоанатом, которая влюблена в Шерлока. Ей удается встряхнуть Шерлока, который, похоже, полностью ошеломлен своей неспособностью понять, что происходит. Она начинает с вопроса: «Все не так, как в кино, верно, Шерлок?» С помощью криминалиста из Скотленд-Ярда и брата Шерлока она объясняет, как он должен упасть, как действует шок и что он может сделать, чтобы оставаться в сознании. Все трое предупреждают его о наступлении боли и о том, чего он может ожидать далее. То, что в реальной жизни занимает около трех секунд, на экране длится примерно десять минут. Я сочла сценарий гениальным, и это укрепило меня в стремлении создать проект замедления времени.

Работая над этой книгой, я ставила себе цель замедлить процесс падения и дальнейшего подъема и таким образом показать все возможные варианты, которые можно использовать в эти сложные моменты боли и дискомфорта, а также определить вероятные последствия разного выбора. Как и в других своих книгах, я использую исследование и повествование для раскрытия своих находок и открытий. Единственное отличие этой книги в том, что здесь я гораздо больше делюсь своими личными историями. Эти рассказы дают мне возможность не только из первого ряда следить за тем, что происходит на сцене, но и заглянуть за кулисы, чтобы познакомиться со скрытыми занавесом мыслями, чувствами и поведением. В моих историях есть детали. Это похоже на режиссерскую версию фильма или бонус на DVD, позволяющий слышать рассуждения режиссера во время размышлений и процесса принятия решений. Это не означает, что я не могу охватить все детали, изучая чужой опыт, – я делаю это постоянно. Просто я не могу в равной степени объединить историю, контекст, эмоции, поведение и размышления.

На последних стадиях разработки теории подъема после падения я встречалась с людьми, знакомыми с моей работой, чтобы поделиться своими открытиями и получить обратную связь, узнать их точку зрения относительно значимости и адекватности теории. Я хотела понять, на правильном ли пути я нахожусь. Позже двое участников таких встреч пришли ко мне, чтобы поделиться своим опытом применения в жизни процесса подъема. Меня взволновали их рассказы, и я попросила разрешения включить описание их опыта в эту книгу. Они согласились, за что я им очень признательна. Их истории являются яркими примерами того, как встать на ноги после падения.

Я считаю, что на культурном уровне недостаток честных разговоров о сложной работе, которая помогает встать после падения, привел к двум опасным последствиям: склонности к украшательству золотой оберткой и дефициту «крутизны».

Украшательство

Мы все падали в своей жизни: вспомните свои ободранные колени и разбитое сердце. Но обычно легче рассказывать о шрамах в общих чертах, не показывая их реальное состояние, чтобы не обнажать все чувства, оставшиеся в памяти. И редко нам удается увидеть раны, которые находятся в процессе исцеления. Я не знаю, почему так происходит: потому ли, что нам слишком стыдно позволить другому человеку увидеть интимный процесс преодоления боли, или потому, что, даже когда мы набираемся храбрости, чтобы поделиться своей еще незажившей болью, люди рефлекторно отворачиваются. Мы предпочитаем, чтобы рассказы о падении и подъеме были вдохновляющими и чистыми. Наша культура изобилует такими сказками. В 30-минутной речи обычно всего 30 секунд посвящены фразам типа: «И я нашел путь назад», или: «А потом я встретил кого-то другого», или, как в случае с моим выступлением на конференции TED, просто: «Это была тяжелая битва».

Нам нравятся такие истории подъема, где сложные моменты быстро проматываются, чтобы поскорее добраться до доброго спасительного финала. Боюсь, что это отсутствие честных рассказов о

преодолении невзгод привело к позолоченному веку неудачи. В последние несколько лет наблюдается рост числа конференций и фестивалей неудач и даже вручаются премии неудачникам. Не поймите меня неправильно. Я по-прежнему считаю, что неудачу надо рассматривать как часть любого достойного стремления. Но говорить о падении, обходя стороной сопутствующие боль и страх или трудный путь дальнейшего подъема, – это попытка спрятать все самое сложное под золотой оберткой. Обходя стороной реальные эмоциональные последствия неудачи, мы забираем у понятий «мужество» и «стойкость» самые важные достоинства – твердость, упорство и выносливость.

Да, без неудач невозможны ни инновации, ни обучение, ни творчество. Но неудача – это больно. Она провоцирует мысли типа «лучше было бы... надо было бы...», то есть зачастую критика и стыд бродят где-то рядом в ожидании подходящего момента.

Я согласна со словами Альфреда Теннисона: «Уж лучше полюбить и потерять, чем знать, что никогда не полюблю». Но сердечная драма выбивает почву из-под ног, а чувство утраты и одиночества способно сделать даже простой подъем с постели невыполнимой задачей. Доверие, новые отношения и любовь могут казаться невозможными в принципе.

Несомненно, если мы достаточно открыты и смелы, нам не избежать разочарований. И в те минуты, когда разочарование захлестывает с головой и мы отчаянно пытаемся умом и сердцем постичь, что сбудется или не сбудется, гибель надежд бывает невероятно болезненной.

Работа, проделанная Эшли Гуд, – прекрасный пример того, что следует смотреть в глаза трудным эмоциям, которые мы испытываем при падении. Гуд – основательница и глава социального предприятия Fail Forward, которое ставит себе целью помощь организациям в разработке культуры принятия риска, креативного подхода и постоянной адаптации к инновациям. Она начинала в качестве социального работника в Гане в рамках организации «Инженеры без границ» (EWB, Канада). Гуд участвовала в составлении докладов по неудачам, а также занималась разработкой онлайн-ресурса AdmittingFailure.com, куда каждый человек может отправить историю своего провала, полученного опыта и извлеченных уроков.

Эти первые доклады были попыткой прекратить замалчивание неудач в секторе некоммерческих организаций, зависящих от внешнего финансирования. Из-за подобного замалчивания «Инженеры без границ» упустили ряд возможностей приобретения знаний, и в результате организация решила собрать все истории ошибок, неудач и провалов в одном годовом докладе. Миссия организации заключается в решении ряда самых трудных мировых проблем, таких как бедность, а это требует инноваций и получения знаний. Именно поэтому во главу угла было поставлено не желание выглядеть лучше, а достижение результата, что и спровоцировало своего рода революцию.

В своей приветственной речи на ежегодной конференции по неудачам в Норвегии FailCon Oslo Гуд попросила зрителей перечислить слова, которые ассоциируются у них со словом «неудача». Зрители стали выкрикивать: «огорчение», «страх», «выставить себя на посмешище», «отчаяние», «паника», «стыд» и «разочарование». Тогда она представила доклад о неудачах и объяснила, что на тридцати глянцевых листах собраны четырнадцать историй неудач (то есть за последний год «Инженеры без границ» потерпели неудачу по меньшей мере четырнадцать раз), а затем спросила присутствующих, какими словами они могли бы описать этот доклад и людей, которые поделились своими историями. На этот раз среди выкрикиваемых из зала слов были слышны: «способный помочь», «честный», «открытый», «компетентный», «отважный», «смелый» и «храбрый».

Гуд сделала важное замечание: существуют большие различия между тем, как мы воспринимаем слово «неудача», и тем, что мы думаем о тех достаточно смелых людях и организациях, которые делятся историями своих провалов в целях познания и роста. Очень опасное заблуждение – предполагать, что можно быть способным помочь, смелым и храбрым, не испытав таких сложных эмоций, как отчаяние, стыд и паника. Вместо того чтобы пытаться завернуть сложные эмоции в золотую обертку и придать неудаче презентабельный вид, лучше научиться видеть красоту в правде и стойкости.

Дефицит «крутизны»

Знаю, «крутизна» – странный термин, но не могу придумать другого понятия, которое выражает то, что я имею в виду. Когда я вижу людей, которые не уклоняются от правды, или вижу, как кто-то упал, поднялся и сказал: «Черт! Это действительно больно, но это важно для меня, поэтому я попробую снова!» – моя первая реакция: «Какой он крутой!»

Слишком много людей сегодня вместо того, чтобы чувствовать обиду, отыгрываются за обиду, а вместо признания боли причиняют боль другим. Вместо того чтобы рискнуть и испытать разочарование, они предпочитают превратить жизнь в разочарование. Эмоциональный стоицизм – это не крутизна. Позерство – это не круто. Бахвальство – это не «офигительно». Попытка выглядеть совершенным даже рядом не стоит с крутизной.

Для меня «реально крутой» тот человек, который говорит: «Наша семья действительно испытывает трудности. Мы готовы использовать вашу помощь». Или мужчина, который говорит сыну: «Грусть – это нормально. Мы все грустим. Нам просто надо поговорить об этом». Или женщина, которая говорит: «Наша команда напортачила. Мы должны прекратить обвинять друг друга и серьезно поговорить о том, что случилось, чтобы все исправить и двигаться вперед». Люди, которые смело вступают в зону дискомфорта и уязвимости и говорят правду о себе и своих поступках, для меня – реально крутые. Смелость – необходимое качество для решения мировых проблем, которые кажутся неразрешимыми: бедности, насилия, неравенства, попрания гражданских прав и загрязнения окружающей среды. Но кроме людей, которые готовы показать себя и быть увиденными, нам также необходима критическая масса «крутых» людей, которые готовы дерзать, падать, искать путь к восстановлению в условиях сложных эмоций и подниматься снова. Нужно, чтобы эти люди возглавляли, моделировали и формировали культуру в каждой области, то есть это должны быть как родители, так и учителя, администраторы, руководители, политики, духовенство, творческие люди и общественные организаторы.

Очень многое из того, что мы слышим сегодня о мужестве, – не что иное, как пустая риторика, маскирующая страх относительно своей привлекательности, рейтингов и способности поддерживать уровень комфорта и статус. Нам нужно больше людей, которые готовы продемонстрировать, что значит рисковать и терпеть неудачи, переживать разочарования и сожаления; людей, которые готовы чувствовать свою собственную боль, а не срывать ее на других; людей, способных признавать свои истории, свои ценности и показывать себя. Последние несколько лет мне посчастливилось работать с настоящими крутыми людьми – от учителей и родителей до руководителей, режиссеров, ветеранов, работников социальной сферы, школьных психологов и терапевтов. В дальнейшем мы подробнее узнаем о том, что их объединяет, но если сказать кратко, то они интересуются миром эмоций и смотрят дискомфорту прямо в глаза.

Я надеюсь, что процесс, описанный в этой книге, обеспечит вас понятийным аппаратом и схемой, которые будут направлять вас к тому, чтобы снова встать на ноги. Я делюсь всем, что знаю, чувствую, предполагаю, и тем, что на опыте узнала о пути наверх после падения. Я повторяю еще раз – то, что я узнала от участников исследования, продолжает спасать меня, и я глубоко благодарна за это. Дело в том, что падать больно. Дерзание означает оставаться смелым и на ощупь искать возможности подняться.

Стать сильнее

Глава первая

Физика уязвимости

МЫ – ПРИРОЖДЕННЫЕ ТВОРЦЫ.

Мы передаем то, что мы узнаем, из ГОЛОВЫ в СЕРДЦЕ через руки.

Для человеческого поведения, эмоций и мышления абсолютно справедливо выражение: «Чем больше я узнаю², тем меньше знаю». За время своей работы я научилась отказываться от погони за уверенностью и определенностью для того, чтобы повесить ее на стену. Иногда я скучаю по возможности делать вид, будто определенность находится в пределах досягаемости. Мой муж Стив знает, что, когда я скрываюсь в кабинете, слушая на повторе песню Дэвида Грея My Oh My, я оплакиваю свою былую уверенность молодого исследователя. Мои любимые слова:

Что же творится в моей голове?

Знаешь, я привык к уверенности.

Знаешь, я привык, что для меня все так определенно...

И мне нравится не только текст, но и та интонация, с которой он поет слово о-пре-де-ле-е-е-ен-но . Иногда мне в ней слышится насмешливое высокомерие к мысли, что в принципе можно все знать, а иногда – злость на то, что все знать нам не дано. Как бы там ни было, подпевая, я чувствую себя лучше. Музыка всегда помогает мне избавиться от чувства одиночества посреди хаоса.

В моей сфере действительно нет непреложного знания, зато встречаются истины о совместном опыте, который перекликается с нашими убеждениями и познаниями. Например, цитата из Рузвельта, закрепившаяся в моем исследовании об уязвимости и смелости, открыла для меня три истины: Я хочу быть «на арене». Я хочу всегда быть смелой. И, выбирая «великие дерзания», мы внутренне уже готовы к тому, что нам нададут по шее. Мы можем выбрать мужество или комфорт, но не то и другое одновременно.

Суть уязвимости не в том, чтобы выиграть или проиграть; уязвимость – это осмелиться показаться и быть увиденным без уверенности в результате. Уязвимость – не слабость, а самая большая мера мужества.

Много дешевых мест в зрительном зале занято людьми, которые никогда не рискнут сами выйти на арену. Они просто с безопасного расстояния выкрикивают критические замечания и указания. Проблема в том, что, перестав беспокоиться о мнении других и испытывать боль от чужой жестокости, мы утрачиваем способность устанавливать связи и взаимоотношения. Но, когда наше самоопределение зависит от мнения других людей, нам не хватает смелости быть уязвимыми. Поэтому необходимо быть избирательным в обратной связи, которую мы пускаем в свою жизнь. Я для себя решила так: если вы, в отличие от меня, не «на арене» со всеми вытекающими из этого неприятностями, мне неинтересна обратная связь с вами.

Я не считаю эти истины непреложными, но они, безусловно, стали для меня руководящими принципами. Я также предлагаю, прежде чем мы начнем более детальный разговор, усвоить некоторые основы храбрости, риска уязвимости и преодоления невзгод. Я считаю их важнейшими законами физики эмоций: это простые, но мощные истины, которые помогают нам понять, почему мужество приводит к изменениям и при этом встречается так редко. Вот правила вовлеченности в процесс подъема после падения:

1. Если мы достаточно часто проявляем некоторую смелость, мы обязательно упадем – такова физика уязвимости. Рискнув раскрыться и потерпеть неудачу, мы тем самым соглашаемся с возможностью провала. Смелчакам сопутствует не только удача, неудачи подстерегают их на каждом шагу. Дерзнуть не значит сказать: «Я готов рискнуть удачей». Дерзнуть значит сказать: «Я знаю, что рано или поздно потерплю неудачу, но все-таки иду вперед».

2. После падения мы никогда не сможем вернуться на исходную позицию. Мы можем подняться после неудачи, промаха и падения, но уже никогда не сможем вернуться туда, где находились до того момента, как проявили храбрость, или до того, как упали. Мужество изменяет нашу эмоциональную

структуру, и эта трансформация часто приносит глубокое чувство утраты. В процессе подъема мы иногда испытываем тоску по местам, которых больше не существует. Мы хотим вернуться к моменту, предшествующему «выходу на арену», но обнаруживаем, что возвращаться некуда. Ситуацию усложняет новый уровень осознания того, что значит быть смелым. И больше невозможно притворяться: теперь мы знаем, когда открываем себя, а когда пытаемся прятаться, когда живем своими ценностями, а когда нет. Новая осведомленность может придавать нам бодрости, усилить ощущение цели и напомнить о приверженности к искренней жизни. Неизбежной частью процесса подъема являются два противоположных желания: вернуться к моменту, предшествовавшему риску и падению, и двигаться вперед к еще большему мужеству.

3. Это путешествие только ваше и ничье больше, однако никто не может успешно преодолеть его в одиночестве. Испокон веков люди находят способ подняться после падения, но для этого не существует проторенной дороги. Каждый из нас должен пройти собственный путь, получив уже испытанный кем-то опыт, но при этом ощущая одиночество, как будто мы первые ступаем в неизведанном мире. Сложности добавляет то, что вместо чувства безопасности на проторенной дороге или постоянного спутника, дающего поддержку и надежду, нам приходится учиться рассчитывать на попутчиков и их желание идти вместе. Для тех из нас, кто боится одиночества, процесс его переживания будет сложной задачей. Для тех, кто предпочитает отгородиться от мира и идти в одиночку, необходимость связи и взаимоотношений (обращение за помощью или ее получение) становится проблемой.

4. Повествование у нас в крови. В культуре недостаточности и перфекционизма существует удивительно простая причина, по которой мы соглашаемся признавать истории своих трудных минут и делиться ими. В самой природе человека заложено желание рассказать что-то о себе другим, при этом мы искренне оживляемся и смело делимся своими историями. Идея повествования стала вездесущей. Это основа всего – от творческих порывов до маркетинговых стратегий. Но необходимо добавить, что повествование – очень важный фактор общения. Профессор Пол Зак обнаружил, что, когда человек слушает рассказ – повествование с началом, серединой и окончанием, – его мозг вырабатывает кортизол и окситоцин. Эти химические вещества стимулируют человеческие способности к социальной коммуникации, сопереживанию и обретению смысла. Повествование заложено в нашей ДНК.

5. Творчество выстраивает знания, чтобы они могли стать практикой. Мы переносим знания из головы в сердца через руки. Мы – Homo sapiens, и творчество – это конечный акт интеграции, то есть это то, как мы внедряем опыт в свою человеческую сущность. На протяжении своей карьеры я чаще всего задаю вопрос: «Как то, что я узнаю о себе, меняет мою жизнь?» После восемнадцати лет обучения студентов в области социальной работы, разработки, внедрения и оценки двух программ за последние восемь лет, работы более чем с 70 000 студентами через онлайн-курсы и сотен интервью я пришла к выводу, что творчество – это механизм, который позволяет знаниям проникать в наше существо и становиться практикой. У племени асаро, проживающего в Индонезии и Папуа – Новой Гвинее, есть красивое высказывание: «Знание – только слух, пока оно не начинает жить в мышцах». То, что мы понимаем и узнаем о подъеме после падения, – это только слухи, пока мы не начинаем жить этими знаниями и интегрировать их через какую-либо форму творчества, чтобы они стали частью нас.

6. Дорога наверх после падения – такой же процесс, как при борьбе с личными невзгодами или профессиональными трудностями. Большинство предпочитает верить, что есть разные варианты восстановления после трудностей в личной и в профессиональной жизни, но это не так. Будь вы юношей, пережившим сердечную драму, пенсионером, которого постигло разочарование, или менеджером, пытающимся восстановиться после неудачного проекта, практика для всех одинакова. Не существует лекарства для «упавших». Нам придется сполна пережить тяжелые минуты обиды, горя и прощения. Как напоминает невролог Антонио Дамасио, люди – не существа, которые только думают или только чувствуют, это «чувствующие существа, которые думают». Сам факт нахождения в офисе, классе или студии не означает, что в такой обстановке можно исключить из этого процесса эмоции.

Нельзя. Помните тех «крутых людей», о которых я упомянула во введении? Еще одна объединяющая их особенность заключается в том, что они не пытаются избегать эмоций: они являются чувствующими натурами, которые думают и взаимодействуют со своими эмоциями и эмоциями тех, кого любят, воспитывают и которыми руководят. Наиболее эффективных и стойких лидеров, с которыми я работала в ходе своей карьеры, объединяют три общие черты. Во-первых, они признают центральную роль взаимоотношений и повествования в культуре и стратегии и постоянно интересуются своими собственными эмоциями, мыслями и поведением. Во-вторых, они понимают и интересуются сочетанием эмоций, мыслей и поведения у своих подчиненных и тем, как эти факторы влияют на их взаимоотношения и восприятие. И в-третьих, они могут и готовы войти в зону дискомфорта и уязвимости.

7. Сравнение страданий – это признак страха и дефицита уверенности. Провалы, ошибки и боль часто приводят к сомнениям относительно наших суждений, уверенности в себе и даже чувства собственного достоинства. «Я – уверенный в себе человек» может постепенно превратиться в вопрос: «А действительно ли я уверен в себе?» За последнее десятилетие если я что и узнала, так это то, что страх и неуверенность немедленно провоцируют сравнение, и даже боль и обида не исключают оценки и сопоставления: «У меня умер муж, и это горе тяжелее вашего из-за отсутствия детей». «Я не могу позволить себе испытывать разочарование из-за того, что мне не удалось добиться повышения, когда мой друг только что узнал, что у его жены рак». «Вам стыдно, потому что вы забыли про игру сына в школе? Помилуйте, вот уж мировая проблема; в мире каждую минуту люди умирают от голода». Антоним неуверенности не изобилие, а уверенность. Сочувствие нельзя измерить, а сострадание не пицца из восьми кусков. Когда вы испытываете сочувствие и сострадание, не надо пытаться искать, где и у кого его больше или меньше. Любовь – последняя вещь в этом мире, которой нужен подсчет. Сирийскому беженцу не станет намного лучше, если вы прибережете свою доброту для него и не поделитесь ею с соседом, которому предстоит развод. Конечно, перспектива играет важную роль, но я уверена, что жаловаться – это нормально, пока мы не видим ни малейшей перспективы. Боль есть боль, и, если мы уважаем свою собственную борьбу и борьбу других людей, реагируя на нее с сочувствием и состраданием, исцеление, которое постепенно наступает, влияет на всех нас.

8. Нельзя превратить эмоциональный, исполненный уязвимости и мужества процесс в легкий, универсальный, подходящий всем и каждому шаблон. Я вообще думаю, что попытка продать людям легкое решение для избавления от боли – это губительный яд. Данная книга не предлагает простого решения, рецепта или пошагового руководства. Это обоснованная теория, которая объясняет основные моменты социального процесса, переживаемого людьми, когда они работают над подъемом после падения. Это карта, которая помогает ориентироваться среди основных значимых моделей и тем, обнаруженных в ходе исследования. По рассказам других людей и своему собственному опыту я знаю, что этот процесс может занимать как двадцать минут, так и двадцать лет. Я видела, как люди застревали, разбивали лагерь и оставались на одном месте в течение десяти лет. Хотя в процессе есть некая структура, формулы или строго линейного подхода не существует. Это разносторонний циклический и интуитивный процесс, который принимает различную форму для различных людей, и не всегда можно обнаружить связь между предпринимаемыми попытками и полученным результатом. Его нельзя угадать и отточить до совершенства, чтобы он стал простым и быстрым, по большей части необходимо просто нащупывать свою дорогу. Вклад, который я надеюсь внести, заключается в формулировке понятий процесса подъема. Надеюсь, что вместе мы сможем осознать некоторые проблемы, с которыми нам придется столкнуться, если мы хотим подняться и просто дать людям знать, что они не одиноки.

9. Смелость заразителна. Подъем после падения меняет не только вас самих, но и людей вокруг. Видеть своими глазами человеческую способность меняться благодаря уязвимости, смелости и стойкости для одних становится призывом к еще большим «дерзаниям», а для других – тех, кто застрял после падения и не хочет или не может признать себя побежденным, – болезненным напоминанием. Ваш личный опыт может глубоко затронуть людей вокруг вас осознанно или неосознанно.

Монах-францисканец Ричард Рор пишет: «После любого по-настоящему иницирующего опыта вы знаете, что являетесь частью гораздо большего целого. Жизнь – это не то, что будет с вами впредь, вы и есть сама жизнь».

10. Путь наверх после падения – это духовная практика. Процесс поднятия не требует религии, теологии или доктрины, однако во всех полученных мною данных понятие духовности появлялось как крайне важный компонент стойкости и преодоления трудностей. Опираясь на данные, собранные за последние десять лет, я разработала следующее понятие духовности: «Духовность – это осознание и уважение того факта, что все мы связаны друг с другом силой гораздо большей, чем мы сами, и связь с этой силой и друг с другом зиждется на любви и общности. Практика духовности приносит в нашу жизнь ощущение перспективы, дает нам значение и смысл». Кто-то называет эту силу, которая выше нас, богом, кто-то – по-другому. Некоторые люди практикуют духовность в церквах, синагогах, мечетях или других культовых местах, в то время как другие ощущают благодать в одиночестве, во время медитации или на природе. Например, я из тех людей, для которых рыбалка сродни посещению церкви, а один из моих близких друзей считает подводное плавание с аквалангом самым священным опытом. Оказывается, духовность для каждого человека разная. Когда духовность, то есть вера во взаимосвязь друг с другом и любовь, направляет наши намерения и действия, любой повседневный опыт может стать духовной практикой. Мы можем превратить образование, руководство и воспитание детей в духовную практику. Просьба о помощи и получение помощи также может быть духовной практикой. Повествование и творчество могут стать духовными практиками, потому что они развивают осознанность. И если все эти моменты могут быть духовной практикой, процесс подъема после падения также должен стать духовной практикой. Для подъема необходима фундаментальная вера в отношения и взаимосвязи между людьми. Чтобы встать, необходимо бороться, видя перспективы, смысл и цель. Недавно в Instagram Элизабет Гилберт мне попались слова, которые, как я думаю, идеально обобщают то, что я хотела сказать: «Молитва приведет вас туда, куда суэта не может».

Глава вторая

Цивилизация заканчивается на берегу океана

Середина – это самое трудное, но именно тут происходят чудеса.

Однажды я решила составить карту своих сердечных пристрастий и ровно посередине изобразила озеро Трэвис. Оно представляет собой водоем более ста километров длиной на реке Колорадо в холмистой местности Техаса, прямо на западной границе Остина. Озеро окружено скалистыми берегами, утесами и мескитовыми деревьями.

В детстве я каждое лето проводила на озере Трэвис. Именно здесь я научилась ловить окуней и сомов, вырезать из дерева, строить дома на деревьях и даже собрала вполне приличный столик. Моя тетушка Лорения жила с мужем, дядей Джо, в Воленте. В те времена территория вокруг озера была сельской; здесь в фургончиках жили любители порыбачить, которые не считали себя жителями Остина, а просто говорили, что живут на озере. Сегодня это место уже считается пригородом Остина и застроено большими домами и особняками.

Тетя Би жила по соседству с тетушкой Лоренией, а семейство Болдуин с дочерью Эдной Эрл и зятем Уолтером – ниже по улице. Эдна Эрл и тетушка Лорения были лучшими подругами до самой смерти. Я часами босиком бегала от дома к дому, двери только и хлопали за мной. Я играла в карты с тетей Би, потом бегом возвращалась в дом тетушки Лорении печь пироги. Я собирала камушки и ловила светлячков с семейством Болдуин. Эдна Эрл любила слушать мои веселые истории.

Тетушка Лорения занималась косметикой Avon. Помощь в упаковке товаров и проработке маршрута была моим ответственным заданием. Помню, с тех пор как я пошла в четвертый класс, мы с тетушкой частенько усаживались в пикап – она на водительское сиденье, я с пневматическим ружьем Red Ryder –

на пассажирское, между нами стояли сумки с косметикой, кремами и духами. Я отвечала за образцы помады – блестящую коробочку, наполненную сотнями помад разных цветов и составов. Мы ехали по гравийным дорогам, парковались у ворот клиентки, тетя Лорения выходила первой и проверяла наличие зверей и гремучих змей. Проверив, она кричала мне: «Неси помаду, оставь ружье» или «Неси помаду и ружье захвати». Я вылезала, захватив коробочку с образцами помады и иногда ружье, и мы шли к дому.

Закончив утреннюю доставку косметики Avon, мы делали бутерброды, копали червей на червячной ферме, которую сделал дядя Джо из древнего переносного холодильника Coca-Cola, и спускались в док порыбачить и поплавать. Я никогда не была счастливее, чем в те времена на озере Трэвис. Мне нравилось качаться на волнах на надувном матрасе. Я до сих пор закрываю глаза и вспоминаю ощущение теплого солнца на коже, полет стрекоз над водой и клев окуня.

Мы – награда друг другу

Озеро Трэвис было для меня волшебным. Это то волшебство, которым хочешь поделиться со своими детьми. Поэтому, когда мы со Стивом планировали летний отпуск в 2012 г., то решили арендовать домик примерно в полчаса езды от дома тетушки Лорении и дяди Джо. Мы были взволнованы, потому что впервые за долгое время нам удалось взять такой длинный отпуск – целых две недели. Недельный отпуск – тоже неплохо, но родительские обязательства накладывают определенные ограничения. В этот раз мы решили хорошенько отдохнуть с детьми, посвящать достаточное время сну, готовить и есть относительно здоровую пищу и как можно больше заниматься спортом. Наши родственники собирались приехать к нам во время этого отпуска, и поэтому мы всех предупредили о своих планах «здорового отдыха» и разослали списки продуктов и планы насчет «блюда дня».

Наш съемный дом стоял на берегу глубоководной бухты озера. К старому причалу с крышей вела длинная лестница. Мы со Стивом решили каждый день плавать на другой берег бухты. Это около пятидесяти метров в одну сторону. За день до начала заплывов я купила новый купальник Speedo и заменила очки. Мы со Стивом очень давно не плавали вместе. Двадцать пять лет, если быть точной. Мы познакомились, когда оба занимались спасением на воде и обучением плаванию. И, хотя я по-прежнему еженедельно плаваю, делаю я это скорее в оздоровительных целях. Но Стив был отличным пловцом в школе, играл в водное поло в колледже и до сих пор хорошо плавает. Я оцениваю разницу наших способностей следующим образом: он до сих пор делает поворот, когда плавает в бассейне кролем, я же касаюсь дна и отталкиваюсь.

Однажды ранним утром, еще до того, как все проснулись, мы с мужем отправились к причалу. В тот день у нас как раз гостили мои сестры с семьями, поэтому мы могли спокойно оставить детей дома. Мы нырнули и, как обычно, поплыли на другой берег бухты. На полпути мы оба остановились, чтобы проверить, не видно ли лодок. Пока мы осматривались, наши глаза встретились. Я почувствовала восторг и глубокую благодарность за окружающую нас красоту, за плавание в этом волшебном озере и за этого мужчину, которого я встретила тоже в воде более двадцати лет назад. Я ощутила сильную уязвимость, которая у меня всегда сопутствует искренней радости, и раскрылась для чувств, нежно сказав Стиву: «Я так рада, что мы решили провести время вместе и поплавать. Здесь так красиво!» Стив гораздо лучше умеет раскрываться, и поэтому я подготовилась к такому же искреннему ответу. Вместо этого он ответил с уклончивой полуулыбкой: «Да, водичка приятная» – и поплыл дальше.

Мы были друг от друга на расстоянии менее двух метров. Может, он не расслышал моих слов? Я задумалась. А вдруг он услышал что-то другое, а не то, что я сказала? Может быть, моя неожиданная нежность застала его врасплох, и его настолько переполнили чувства, что он потерял дар речи? В любом случае это было странно, и мне это не понравилось. Моей эмоциональной реакцией было смущение, затем мне стало стыдно, и стыд нарастал.

Я достигла противоположного берега через несколько минут после Стива, который остановился, чтобы отдышаться, но уже готовился плыть обратно. Мы были всего в двух шагах друг от друга. Я

глубоко вдохнула и обдумала возможность попробовать еще раз. Я и так уже сделала попытку установления связи, которая находилась вне зоны моего комфорта, но вторая попытка казалась мне действительно страшной и, возможно, глупой. Но я знала, что Стив хотел бы сделать ее. Он пробовал бы двадцать раз, он храбрее меня. В песне «Аллилуйя» Леонарда Коэна есть слова:

Быть может, там, наверху, есть Бог,
Но любовь преподносит нам страшный урок:
Стреляй в того, кто первым вынет оружие...

Вот так и меня воспитали: рань прежде, чем тебе сделают больно, или, по крайней мере, одновременно. Если пробуешь один раз и в результате страдаешь, можешь считать это уроком. Но если рискуешь второй раз и снова испытываешь боль, считай себя лопухом. Любовь, безусловно, самая страшная из моих арен.

В тот момент у меня, только что написавшей книгу о смелости и уязвимости, никак не получалось справиться со страхом и рискнуть еще раз. Поэтому я приказала себе говорить сердцем. Я улыбнулась в надежде смягчить Стива и второй раз попробовала установить душевную связь: «Здесь так здорово. Мне нравится плавать с тобой вместе, я чувствую, как мы близки».

Казалось, он смотрел сквозь меня, а не на меня, когда произнес: «Да. Приятно поплавать» – и поплыл дальше. «Что за ерунда, – пронеслось у меня в мозгу. – Что происходит? Я не понимаю, что мне чувствовать – унижение или злость?» Мне хотелось плакать и кричать, но, вместо того чтобы дать волю своей тревоге, я глубоко вдохнула и поплыла обратно через бухту.

Я догнала Стива уже почти у причала. Я была физически и эмоционально вымотана. У меня даже немного кружилась голова. Стив подплыл к шаткой металлической лестнице и начал подниматься на мостки.

– Можешь вернуться обратно в воду? – спросила я. Это все, что на тот момент было в моей власти.

Он остановился и обернулся ко мне, стоя на лестнице.

– Вернись обратно в воду, пожалуйста!

Стив спустился ко мне.

– Что случилось? – спросил он, когда мы посмотрели друг на друга, держась на плаву рядом с причалом.

«Что происходит? – думала я. – Он хочет знать, что случилось? Я понятия не имею, что случилось». Я знала только то, что я уже успела придумать сценарий на остаток утра, и, если ничего не предпринять, день будет кошмарный. Мы подобное уже проходили тысячу раз.

Мы поднялись бы на мостки, вытерлись и пошли к дому. Мы бы бросили свои полотенца на перилах крыльца, пошли на кухню, и Стив спросил бы: «Что у нас на завтрак, милая?»

Я бы посмотрела на него и ответила с сарказмом: «Я не знаю, дорогой. Лучше давай спросим у феи завтраков». Я бы подняла глаза к потолку, уперла руки в боки и произнесла: «О фея завтраков! Что у нас сегодня на завтрак?» Потом после достаточно длительной драматической паузы я бы завела старую пластинку: «Знаешь, Стив, я вообще забыла, что такое отпуск. Я забыла, что должна отвечать за завтрак. И за обед. И за ужин. И за стирку. И за сборы. И за очки. И за солнцезащитный крем. И за спрей. И за покупки. И...» В какой-то момент Стив спросил бы с тревогой: «Что-то случилось? Я что-то пропустил?» А потом между нами началась бы «холодная война» продолжительностью до суток. Мы могли бы проиграть этот сюжет с закрытыми глазами. Но это было озеро Трэвис и наш особенный отпуск. Я хотела чего-то другого. Поэтому, вместо того чтобы пускаться в обвинения, я посмотрела на мужа и попробовала новый подход: «Я искала душевной связи с тобой, но ты меня не подпускаешь. Я не понимаю».

Он молча смотрел на меня. Глубина под нами была около десяти метров, и мы все это время барахтались на месте. Так что мне приходилось думать быстро. Это было ново для меня. За тридцать секунд, которые казались вечностью, в моей голове пронеслись тысячи противоположных мыслей: «

Будь доброй. Нет, достань его! Будь доброй. Нет, защищайся; задай ему!»

Я выбрала «доброту и доверчивость» и полностью положила на технику, которую узнала из своего исследования. Это была фраза, которая раз за разом возникала в многочисленных вариациях. Я сказала:

– Я чувствую, как ты меня отталкиваешь, и в результате придумываю, будто ты смотришь, как я плыву, и думаешь о том, что я старею и уже не могу быстро плавать кролем или что я не так прекрасна в купальнике Speedo, как двадцать пять лет назад...

Казалось, Стив был взволнован. Он не взрывается, когда расстроен, он просто глубоко дышит, поджимает губы и кивает. Это, вероятно, хорошо помогает ему в его работе педиатра, но я знаю, что это говорит о том, что он взволнован. Он повернулся ко мне спиной, потом обернулся и сказал:

– Вот черт, это твоя уязвимость, верно?

Я ответила сразу же:

– Да, но я уже злюсь. Поэтому твой ответ очень важен. Очень. – Фраза, которую я использовала, возможно, и появилась из исследований в качестве важного инструмента, но я впервые сама его использовала и чувствовала, физически и эмоционально, что мне это не по силам.

Стив снова отвернулся. Мне показалось, что прошла целая вечность, прежде чем он наконец сказал:

– Я этого не хочу. Я действительно этого не хочу.

Моей немедленной реакцией была паника: «Что происходит? Что это значит – «я этого не хочу»? Что за черт! Это значит, что он не хочет плавать со мной? Или поговорить со мной?» Тогда в моей голове мелькнула мысль, что он, возможно, имеет в виду наш брак. Время остановилось, все пошло как в замедленной съемке, пока меня не вернули к реальности слова мужа:

– Нет. Я действительно не хочу говорить об этом с тобой прямо сейчас.

У меня закончились и инструменты, и терпение.

– Очень плохо. Мы уже говорим. Прямо сейчас. Видишь? Я говорю. Ты говоришь. Мы уже говорим!

Помолчав несколько секунд, Стив наконец повернулся ко мне и сказал:

– Слушай, Брене, я не против провести время с детьми. Я действительно не против.

Что? Я была в замешательстве:

– Что ты имеешь в виду? О чем ты говоришь?

Стив объяснил, что не против покататься с детьми по бухте на построенных плотках, что ему нравится искать вместе с ними «тайные сокровища» и он хочет дать мне время пообщаться с сестрами.

Я была полностью сбита с толку. На повышенных тонах я спросила:

– О чем ты говоришь? О чем?

Стив глубоко вдохнул и взволнованным голосом сказал:

– Я не знаю, о чем ты сегодня говорила мне. Я не слушал. Во время заплыва я пытался справиться с панической атакой. Просто пытался сосредоточиться, считая гребки. – Повисла пауза. Он продолжил: – Сегодня ночью мне приснился сон, что я был со всеми пятью детьми на плоту, и мы были посередине бухты, когда нам наперерез вышел катер. Я махал руками, но катер даже не сбавил ход. Тогда я схватил всех пятерых детей и прыгнул с плота. Черт побери, Брене, Эллен и Лорна хорошо плавают, но Габи, Амайя и Чарли – не очень, а глубина восемнадцать метров. Я схватил их и нырнул как можно глубже. Я держал их там и ждал, пока катер пройдет над нами. Я понимал, что если мы поднимемся, то погибнем. Так что я ждал. Но в какой-то момент я посмотрел на Чарли и понял, что он задыхается. Я понял, что он утонет, если мы еще хоть минуту пробудем под водой. Поэтому я не знаю, о чем ты говорила. На обратном пути я просто считал свои гребки.

Мое сердце сжалось, и глаза наполнились слезами. Его переживания были мне понятны. Мы приехали в будний день, когда на озере довольно тихо. Сегодня пятница, трафик на озере удвоится в выходные, на катерах будет много пьяных. Когда растешь на воде, слышишь много историй о катерах и несчастных случаях из-за алкоголя и даже знаком с людьми, которых коснулась подобная трагедия.

– Я рада, что ты рассказал мне, Стив.

Он закатил глаза:

– Ерунда.

О боже. Этот разговор прекращается. Что теперь? Я не могла в это поверить:

– Что ты говоришь? Конечно, я рада, что ты рассказал мне!

Стив покачал головой и сказал:

– Слушай, Брене. Не надо мне цитировать свое исследование. Пожалуйста. Не надо говорить мне то, что, по-твоему, ты должна сказать. Я знаю, чего ты хочешь. Ты хочешь, чтобы с тобой рядом был крутой парень. Ты хочешь, чтобы с тобой был парень, который может спасти детей перед надвигающимся катером, быстро доставив их на берег. Парень, который крикнет тебе: «Не волнуйся, любимая! У меня все под контролем!»

Мне было больно. Ему было больно. Мы оба устали и были полностью поглощены своей уязвимостью. Мы доверили друг другу правду. Я не собиралась цитировать ему свое исследование, но я занимаюсь им довольно долго и поэтому знаю, что, сколько бы мы ни пытались переложить вину за мужской стыд на жестоких отцов, издевательств приятелей и деспотичных тренеров, сами женщины больше всего боятся, что мужчина сойдет со своего белого скакуна. И женщина, скорее всего, будет критиковать его уязвимость.

Я часто говорю: «Покажите мне женщину, которая готова принять мужчину, испытывающего страх и уязвимость, и я покажу вам женщину, которая научилась принимать собственную уязвимость и не зависеть в своей силе или статусе от этого мужчины. Покажите мне мужчину, который может сидеть рядом с женщиной, испытывающей настоящий страх и уязвимость, и просто слушать ее, не пытаясь все исправить или дать совет, и я покажу вам мужчину, который прекрасно принимает свою уязвимость и получает свою силу совсем не для того, чтобы быть волшебником страны Оз, всезнающим и всемогущим».

Я взяла мужа за руку:

– Знаешь, десять лет назад эта история испугала бы меня. Я не уверена, что тогда я справилась бы с ней. Я сказала бы правильные слова, но пару дней спустя я могла бы отреагировать самым ужасным образом, например: «Ты уверен, что справишься с детьми?» Я бы совершила ошибку. Я бы сделала больно тебе и поставила под сомнение сам вопрос о доверии. Я уверена, что я так уже делала, и мне жаль, что это так. Пять лет назад я бы справилась лучше. Я бы отнеслась к этой истории с пониманием и уважением, но страх остался бы. Сегодня? Сегодня я очень благодарна за то, что у меня есть ты и наши отношения, я не хочу ничего и никого, кроме тебя. С тобой мне не страшно. Ты – лучший мужчина, которого я знаю. Кроме того, мы – это все, что у нас есть. Мы – награда друг другу.

Стив улыбнулся. Это был код, и Стив знал, что я имела в виду. «Мы – награда друг другу» – это строчка одной из наших любимых песен – «Помимо нашей воли» Джона Прайна и Ирис Демент. Это одна из наших любимых песен, и припев всегда напоминает мне о Стиве:

Мы – награда друг другу,
несмотря ни на что.
Впереди только радуга,
где нет ничего,
кроме наших сердец,
танцующих вальс под дождем...

Мы поднялись на причал, слегка обсушились и пошли к дому. Стив хлопнул меня влажным полотенцем и улыбнулся:

– Чтоб ты знала: ты по-прежнему прекрасна в купальнике Speedo!

Это утро стало поворотным моментом в наших отношениях. Мы оба открылись в своих историях стыда. Мой страх касался внешности и того, как выглядит мое тело, – это наиболее распространенная причина стыда у женщин. Он боялся, что я сочту его слабым, – а это наиболее распространенная причина стыда у мужчин. Нам было страшно принять собственную уязвимость, даже зная, что

уязвимость – единственная возможность избавиться от стыда и найти путь друг к другу. Каким-то образом нам удалось набраться мужества, чтобы довериться друг другу и избежать горьких и неприятных слов, которые мы никогда не смогли бы взять назад и о которых сожалели бы во время «холодной войны». То утро кардинально изменило восприятие нашего брака. И это была не постепенная эволюция: тот разговор навсегда сместил акценты в наших отношениях. И это хорошо. Для меня эта история стала историей больших возможностей, показавшей, какими мы можем быть, если откроем лучшее в себе в моменты злости, боли или смущения. Наши перепалки обычно никогда не проходили так хорошо: этот момент все изменил. На самом деле событие было настолько важным, что я попросила у Стива разрешения использовать его в качестве примера силы уязвимости в своих выступлениях. Он сказал: «Конечно. Это действительно удивительная история».

Позже в спорах мы смогли использовать некоторые из навыков, обретенных тогда на озере, но, сама не знаю почему, последующие выяснения отношений были уже не такими продуктивными, как тот разговор. Я была уверена, что именно волшебство озера Трэвис и величие самой природы сделало нас более нежными и чуткими друг к другу. Позже я поняла, что в этой истории было еще и много другого.

Нельзя пропустить «день второй»

Спустя два года я со сцены рассказывала «историю озера Трэвис» перед публикой студии Pixar Animation Studios.

Прежде всего следует рассказать о том, как я попала на Pixar. Надо сказать, что, как и во многих других случаях в моей жизни, здесь сыграли свою роль совпадения. В каком-то аэропорту, дожидаясь задержанного вылета, я зашла в магазин купить что-нибудь почитать, удивилась, увидев на обложке одного из своих любимых журналов (Fast Company) рок-музыканта Эрика Клэптона, поэтому купила журнал и сунула в сумку.

Когда мы наконец взлетели, я вытащила журнал и поняла, что это был не Эрик Клэптон. Это было фото Эда Кэтмелла в стиле рок-н-ролл, а в статье речь шла о его новой книге. Эд – президент студий Pixar Animation и Walt Disney Animation, и будет справедливым отметить, что его книга Creativity, Inc. («Корпорация творчества») оказала на меня значительное влияние. Кэтмелл учит, что сильные лидеры должны определять факторы, убивающие доверие и творческий потенциал, чтобы воспитывать культуру и создавать условия, позволяющие людям делать то, что у них получается лучше всего. Описанный автором опыт изменил мое мнение о собственной роли в своей организации и даже в семье. Когда я раздала экземпляры каждому члену своей исследовательской группы, идеи и концепции Кэтмелла быстро внедрились в нашу работу.

Меня настолько впечатлила работа Эда, что я обратилась к своему редактору в Random House (который также является издателем Эда) и попросила нас познакомить. Я надеялась взять у Кэтмелла интервью для этой книги. Как выяснилось, Эд со своей командой в Pixar видел мои выступления на конференциях TED и пригласил меня провести день в их обществе. Моя первая мысль была: «Не будет ли чересчур, если я оденусь, как девушка-ковбой Джесси из «Истории игрушек?» Конечно же я приеду! Многие люди сочтут нашу взаимную заинтересованность простым совпадением. Я называю ее Божественным провидением: как сказал Пауло Коэльо в романе «Алхимик»: «Если ты идешь своей стезей, вся Вселенная будет помогать тебе».

После выступления у нас был обед, на котором присутствовал Эд и еще несколько человек из команды Pixar – главным образом продюсеры, режиссеры, художники-аниматоры, сценаристы. Разговор сосредоточился на проблемах неизбежной неопределенности, уязвимости и дискомфорта творческого процесса. Мы говорили о том, что никакой опыт или успех не защищает от сомнений, которые являются неотъемлемой частью процесса. Пока мы беседовали, я думала о своем личном опыте с программой The Daring Way.

The Daring Way («Путь великих дерзаний») – программа сертификации для специалистов во вспомогательных отраслях, которые хотят облегчить мою работу. На наших национальных обучающих

семинарах мы используем трехдневную модель интенсивного тренинга в качестве основного инструмента обучения. Наши преподаватели ведут учебную программу в небольших группах (10–12 человек), что позволяет новым кандидатам понаблюдать за работой в качестве участников и заодно узнать об исследованиях, не входящих в учебный план. Независимо от того, сколько раз мы уже провели этот семинар и сколько людей прошли обучение, второй день в трехдневном курсе по-прежнему остается самым сложным. Дипломированные тренеры постоянно говорят: «Я думал, что второй день будет легче, но не получилось. Он по-прежнему очень сложный».

И вот, когда я была на студии Pixar, на меня внезапно снизошло озарение. Я взглянула на Эда и сказала: «О боже. Наконец-то до меня дошло. Нельзя пропустить «день второй». Эд сразу же понял, о чем я, и с улыбкой сказал: «Верно. Мимо середины пройти нельзя».

День второй, или вообще любая середина вашего собственного процесса, – это тот момент, когда вы оказываетесь «во тьме»: дверь за вами закрылась, и вы уже слишком далеко, чтобы вернуться назад, но недостаточно близко, чтобы увидеть свет в конце туннеля. Я помню, мы говорили об этом с ветеранами и военными. Они все знают этот момент как «точку невозврата» – авиационный термин, которые придумали пилоты, чтобы обозначить момент в полете, когда остается слишком мало топлива, чтобы вернуться в исходный пункт. На самом деле это довольно универсальное понятие восходит к знаменитой фразе «Жребий брошен», произнесенной еще Юлием Цезарем в 49 г. до н. э. Считается, что Цезарь произнес эти слова при переходе пограничной реки Рубикон, после которого началась длительная война. Не важно, говорим ли мы о древней стратегии сражения или о творческом процессе, – в какой-то момент вы оказываетесь в темноте, а пути назад нет.

На второй день программы The Daring Way мы переходим к теме стыда и чувства собственного достоинства, и люди не слишком уверенно себя чувствуют. Свет нового начинания и блеск возможностей уже поблекли, оставив позади густой туман неопределенности. Люди устали. С нашими группами мы проходим стадии, которые исследователь групповой динамики Брюс Такман описывает как цикл «формирование-шторм-нормализация-работа». Когда группа или команда собирается впервые (формирование), наступает неопределенное время, пока члены команды выясняют динамику (шторм). В какой-то момент группа нащупывает землю под ногами (нормализация) и начинает делать успехи (работа). Шторм всегда посередине. Это не только темное и уязвимое время, но и зачастую беспокойное. Люди ищут любые возможности противостоять темноте и неопределенности, в том числе не стесняются спорить друг с другом.

Самое трудное со вторым днем – именно то, на что указали Эд и команда Pixar: это часть процесса, которую никак нельзя обойти. Опыт и успех не дают вам гарантии легкого преодоления середины процесса. Какое-то успокоение дает осознание того, что это часть важного дела и нужно просто держаться намеченного курса. Но опыт не даст ни одной искры света во тьме посреди процесса. Он может только вселить немного веры в способность ориентироваться в темноте. Середина – это самое трудное, но именно тут происходят чудеса.

Под конец нашего разговора за обедом на студии Pixar один из сценаристов подвел итог нашей дискуссии: «День второй» – это как второй акт в наших сценариях. Он всегда самый сложный для нашей команды. Именно во втором акте нам приходится преодолевать сложности с персонажами и сюжетом». С этим согласились все присутствующие.

По возвращении в Хьюстон я получила от Эда письмо, где он сообщил, что наш разговор о «втором дне» произвел на всех сильное впечатление. Тогда я и понятия не имела, как этот разговор и вся моя поездка в Pixar повлияют на мою личную и профессиональную жизнь.

На доске истории в студии Pixar я увидела эти три предложения:

История – это картина.

История – это процесс.

История – это исследование.

Сверху была изображена корона, символизирующая аксиому, гласящую, что «история – это королева». Дома у себя в кабинете я воссоздала на стикерах эту доску, просто чтобы напоминать себе о месте истории в жизни. Кроме того, я нашла в этом кое-что важное для себя. Я понимала, что поездка в Pixar для меня значила больше, чем просто прекрасный день, проведенный вместе с одаренными людьми. Только я не сразу поняла, какое большое значение эта встреча будет иметь для меня.

До визита в Pixar я никогда не задумывалась о науке повествования и истории. Я никогда сознательно не пользовалась никаким проектированием повествования при составлении своих выступлений.

Когда я случайно наткнулась на анализ моих выступлений на TED, я была шокирована тем, как люди воспринимают незначительные жесты, взгляды, паузы и, исходя из них, навешивают ярлыки на мою работу. «На четвертой минуте Брене поворачивается влево и слегка улыбается. Этот прием известен как «ласковая улыбка», и его следует применять с максимальной осторожностью», – я немного утрирую, конечно, но тем не менее все это так странно для меня.

Я ценю хорошее повествование и знаю, что подготовить его не так просто. Предполагаю, что унаследовала умение рассказывать истории от древнего рода рассказчиков, из которого я происхожу. Думаю, что стать рассказчиком позволило мне воспитание в сочетании с многолетним изучением науки и искусства преподавания. И хотя на тот момент я умела хорошо рассказывать истории, я понимала, что мне нужно больше узнать об этом искусстве по одной причине: в моем последнем исследовании повествование проявило себя в качестве важнейшей переменной. Поэтому я занялась тем, что у меня получается лучше всего, – исследованием.

Я написала письмо Дарле Андерсон, продюсеру, которую я встретила на студии Pixar. Именно она является создателем нескольких моих любимых мультфильмов, в том числе «Истории игрушек-3», «Корпорации монстров», «Приключений Флика» и «Тачек». Я попросила ее помочь мне разобраться, как люди в Pixar работают с традиционной структурой повествования из трех актов. Я активно пересматривала книги и статьи по данной теме от неврологии повествования до кинодраматургии, но все равно хотела услышать мнение «человека изнутри», того, кто живет работой и глубоко ее чувствует. Именно из личного опыта людей я получаю самые важные и достоверные знания. Дарла быстро отреагировала. Она написала мне о том, что ее команда все еще обсуждает уязвимость и историю про Speedo, ставшую важной темой для сотрудников Pixar. Вскоре Дарла помогла мне усвоить структуру из трех актов.

Акт 1. Героя зовут приключения, и он идет им навстречу. Правила установлены, и концом первого акта является некая проблема.

Акт 2. Герой ищет любой возможный способ решить проблему. К кульминации он понимает, как можно это сделать. В этот акт включается момент безнадёжности.

Акт 3. Герой должен доказать, что урок усвоен, всеми возможными способами. Тут появляется персонаж, который знает, что сделать для разрешения конфликта.

Моя первая мысль была: «Вот это да, это же то, о чем писал Джозеф Кэмпбелл!» Джозеф Кэмпбелл – американский ученый, профессор и писатель, который известен своей работой по сравнительной мифологии и религиоведению. Кэмпбелл обнаружил, что у многих мифов разных времен и культур единая фундаментальная структура, которую он назвал путешествием героя, или мономифом. Ученый представил эту идею в своей книге «Тысячеликий герой» (The Hero with a Thousand Faces), которую я впервые прочитала, когда мне было немного за двадцать, и перечитала уже ближе к тридцати пяти годам. Помню, что в детстве на книжных полках моей мамы лежали книги Джозефа Кэмпбелла и Карла Юнга. Этот новый взгляд заставил меня понять, что, помимо историй у костра, которые рассказывал отец, я, оказывается, получила гораздо больший опыт в искусстве рассказа, чем думала раньше. Я отправила письмо Дарле, спросив ее, подходит ли мое сравнение структуры с тем, о чем писал Кэмпбелл, и она ответила: «Да! Мы вспоминаем о Джозефе Кэмпбелле и путешествии героя в начале каждого фильма!» В этом уже был смысл, и у меня появилась возможность применить то, что я узнала,

к собственной истории.

Однажды вечером после сложной беседы со Стивом о наших разных подходах к проверке домашней работы я устроилась в одиночестве у себя в кабинете, глядя на свою версию доски истории от Pixar. «Может быть, мы должны бороться только тогда, когда находимся в озере? Может быть, я держусь за историю озера Трэвис, потому что это аномалия?» Ни один из споров после той истории так хорошо не заканчивался. Я начала проигрывать историю в голове и бросала взгляды на доску из стикеров с изображением трех актов.

Все больше расстраиваясь из-за нашей со Стивом неспособности прорабатывать темы так, как мы сделали это в Остине, я решила вычленив три действия в нашей истории на озере. Возможно, я узнаю что-то новое. Вот что получилось:

Акт 1. Призыв к приключению в виде плавания на озере. Появляется проблема: Стив отталкивает меня, когда я уязвима и ищу душевной связи.

Акт 2. Ничего. Просто неприятное, беспокойное плавание обратно.

Акт 3. Мы открываемся для дискомфорта и уязвимости и прорабатываем их.

Тут мурашки побежали у меня по коже. «Невозможно пропустить день второй . Невозможно пропустить день второй . Невозможно пропустить день второй . Где середина, где Акт 2 ?

Я прокрутила эту историю пятьдесят раз, но так и не конкретизировала второй акт. «Так что там об обратном пути к причалу? Что, если ключ к истории на озере скрыт под водой и потому не виден?» Мне пришло в голову, что и Карл Юнг, и Джозеф Кэмпбелл писали о воде как о символе бессознательного. Символизм и метафора встроены в наши гены повествования, но я обычно не использую такие термины, как «сознание» и «бессознательное». Я верю в понятия, но эти слова не вызывают у меня отклика. Мне ближе слова «ясно понимающий» или «осознающий». Тем не менее было ясно, что нечто происходило за пределами моего осознания, а существует ли более подходящий символ для «за пределами осознания», чем глубокая вода?

Беспокойство, которое мы со Стивом испытали во время купания в тот день, – не редкость для пловцов и дайверов. Вы многим поступаете, погружаясь в стихию, которую не можете контролировать и где сами ваши чувства ненадежны. Хантер Томпсон писал: «Цивилизация заканчивается на берегу океана. Дальше человек просто становится частью пищевой цепочки, совсем не обязательно оказываясь на верху ее». Может быть, я просто не знаю о том, что на самом деле произошло в тот день? Может, я рассказываю цивилизованную версию истории? Может, произошло что-то важное, что по сей день остается за пределами моего понимания?

Я стала записывать в исследовательский журнал все, что смогла вспомнить про свой обратный путь к пристани.

Во-первых, ощущения были ужасными – казалось, будто я плыву сквозь зыбучие пески. Очки не давали воде попадать в глаза, но я не видела дальше чем на ширину ладони. Еще в детстве я задавалась вопросом, как сине-зеленая вода может быть такой густой.

Я вспомнила, что в какой-то момент, примерно на середине обратного пути, мне стало действительно тревожно. Я думала о том, что находится подо мной. Есть ли там живые существа? Змеи? Я вспомнила, что сосед тети Лорении, о которой я уже рассказывала, утонул в озере, когда мне было восемь лет. Он рыбачил с причала, упал в воду, ударился головой при падении и умер. Я продолжала плыть, а мое воображение рисовало мне ужасные картины, и я начала терять самообладание (что со мной не часто бывает, когда я плаваю в озере или океане). Так происходит, когда я чувствую желание перевернуться на спину и просто лежать на поверхности, пока кто-нибудь не захочет меня спасти от моей тревоги, тогда я беру себя в руки.

Кроме борьбы с глубоководными страхами, я прокручивала в голове целый ряд случайных вопросов о Стиве и сложившейся ситуации. Мысленно я разыгрывала разные сценарии и проверяла себя на присутствие в реальности, пробираясь через темную воду. Я ничего не видела, но все чувствовала.

Казалось, что эмоции, которые вырабатывал мой мозг, добавили по двадцать килограммов к моим лодыжкам. Я еле-еле могла ими двигать. Обычно я люблю невесомость воды. Но в тот раз я только и чувствовала, что почти тону.

Чем больше я писала, тем больше удивлялась живости воспоминаний того дня. Я стала составлять список моментов, которые мне удалось припомнить.

В начале плавания я начала рассказывать себе версию, в которой я выглядела бы жертвой (и героем) и которая закончилась бы тем, что я отомстила Стиву в самый неожиданный момент.

С каждым взмахом руки я думала: «Я так зла, я так зла». Но через несколько минут я призналась себе в том, что поняла несколько лет назад: когда я планирую кому-нибудь отомстить или репетирую разговор, в котором хочу кого-то обидеть, на самом деле в этот момент я испытываю боль, уязвимость или чувство стыда. Все три эти эмоции я ощущала на обратном пути. Мне было больно, что он оттолкнул меня, и стыдно от придуманных причин.

Потом я стала бороться с чувством мести. Я ненавижу подвергать Стива этой проработке, но, когда мне больно, она получается у меня лучше всего. Я могла изменить концовку, рассказав другую историю, – ту, где намерения Стива не были плохими. Пока плыла, я задавалась вопросами: «Могу ли я быть великодушной? Умею ли я это делать? Могу ли доверять ему? Доверяю ли я себе? Какое самое великодушное предположение я могу сделать о его ответе, признавая при этом свои чувства и потребности?»

Самый трудный вопрос того дня требовал и самого трудного, уязвимого решения, какое мне приходится принимать, когда я злюсь или боюсь: каковы последствия того, что я сложу оружие и сниму свои доспехи? Что, если он специально делает мне больно? Что, если он действительно бесчувственный человек? Если я обеспечу ему презумпцию невиновности и ошибусь, мне будет вдвойне стыдно за свою наивность и отверженность. Конечно, это был тот момент, когда я начала думать о том, что мы находимся в воде, и вспомнила о кракенах: гигантских кальмаров боялись целые поколения моряков. На самом деле я помню, как в то утро вспомнила сцену из второго фильма «Пираты Карибского моря», когда Дейви Джонс кричит: «Выпустить кракена!» Неудивительно, что я была слегка не в себе к тому времени, когда доплыла.

Помню, что очень хотела поговорить об этом со своими сестрами, прежде чем все испорчу.

Прежде чем я приготовилась написать 6-й пункт и расставить в нем запятые, меня постигло второе озарение. Боже мой! Все вопросы, на которые я пыталась ответить тем утром, вовсе не случайны. В них были заложены понятия из моего исследования по преодолению трудностей. Целый год я рассказывала эту историю в качестве примера уязвимости и устойчивости к стыду, но до сих пор не понимала, что внутри, в этой мутной воде, скрывается история о том, как подняться после падения. В «Великие дерзания» я не стала включать все, что узнала о преодолении трудностей. И дело не только в том, что включить эту тему в книгу, которая охватывает такие обширные понятия, как «уязвимость» и «недостаточность», – это уже перебор; дело в том, что я сама еще не в полной мере понимала ее. Я уже знала, как важны для смелости устойчивость к стыду и уязвимость, но фактически процесс восстановления не был завершен, и я четко осознавала только его основы. Мне еще предстояло разобраться в процессе и выделить понятия.

Оглядываясь назад, я удивлялась тому, что процесс подъема после трудностей применим не только к крупным проблемам, но и к мелким повседневным происшествиям, вроде инцидента на озере. А я-то сначала считала, что работаю над процессом противостояния большим жизненным трудностям. Как и все, я знаю, что такое провал и что такое горе, – я переживала такие неудачи в карьере и на личном фронте, которые меняют жизнь. Отличительная черта исследования с помощью обоснованной теории заключается в том, что она способна генерировать основные социальные процессы с чрезвычайно широким диапазоном применения, но меня беспокоило, можно ли применять техники подъема после падения для решения широкого круга вопросов, иными словами, хочу ли я, чтобы это так и было.

Уменьшится ли сила этого процесса, если применить его к более мелким событиям, вроде ситуации на озере? Ответ: нет. Я достаточно страдала, чтобы не сбрасывать со счетов возможность использовать эти навыки, когда приходится справляться с повседневными болью и разочарованием.

Незначительные происшествия не меньше, чем крупные, способны воздействовать на нас и наши эмоции.

Я до сих пор считаю озеро Трэвис волшебным местом, но не потому, что оно «смыло» наш со Стивом конфликт. Это был революционный поворот в наших отношениях, который мог произойти только потому, что мы доверили друг другу то, что было у нас на душе. Мы не просто поняли происходящее и доверились уязвимости. Как правильно говорила Дарла в своем письме, в нашем Акте 2 мы пытались найти любой подходящий способ решить проблему, пока наконец не доверились правде. Последние два года я детально разрабатывала процесс подъема для того, чтобы понять, как работает каждая его часть и как они между собой стыкуются. И теперь я могу оглянуться назад и понять, почему в то летнее утро все произошло именно так: я прорабатывала этот процесс.

ПРОЦЕСС ПОДЪЕМА ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ

Цель процесса – подняться после падения, исправить ошибки и противостоять боли так, чтобы привнести в свою жизнь больше мудрости и искренности.

РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ: НЕ СТЕСНЯТЬСЯ ТОГО, ЧТО С ВАМИ ПРОИСХОДИТ

Распознавать эмоции, осмысливать реальность, интересоваться своими чувствами и тем, как они связаны с нашими мыслями и поведением.

РАСКРЫТИЕ ЭМОЦИЙ: ПРИЗНАТЬ СВОЮ ИСТОРИЮ

Честно говорить о внутренней борьбе, которую мы переживаем, потом ставить под сомнение свои предположения, чтобы определить, где правда, а где самозащита и что нужно изменить, чтобы преодолеть себя и вести более искреннюю жизнь.

ПЕРЕВОРОТ

Написать новую концовку к пережитому происшествию, основываясь на ключевых выводах, сделанных в процессе осмысления реальности. Использовать эту новую, смелую историю, чтобы все изменить: свое взаимодействие с миром и то, как мы живем, любим, воспитываем детей и руководим.

Глава третья

Признать истории, которые с нами происходят

Карта – это не просто схема, она раскрывает и формулирует смысл, она образует мосты между разными понятиями и идеями, о взаимосвязи которых мы раньше и не подозревали.

Рейф Ларсен

Ирония в том, что мы пытаемся отречься от трудных случаев в своей жизни, чтобы выглядеть более целостными или более достойными, но наша целостность и даже искренность зависят от умения интегрировать все знания и любой опыт, в том числе и неудачный.

Я люблю карты не потому, что они прокладывают маршрут или показывают, как и куда проехать, а просто потому, что на них отмечены точками места, которые я могу посетить. Осознание того, что эти

места существуют и хорошо исследованы, хоть и не изучены мною, придает мне сил.

Я создала карту процесса подъема, основываясь на историях и опыте людей, которые нашли искренние способы преодолеть трудности. Этот процесс учит нас, как признавать свои падения, ошибки и боль так, чтобы интегрировать их в свою жизнь и написать для своей истории новый смелый конец.

«Признавать свои ошибки и недостатки и при этом продолжать любить себя – это самый смелый поступок, который мы можем совершить». Я по-прежнему верю в эти слова из двух моих предыдущих книг, и сейчас, возможно, даже больше, чем когда-либо. Но я знаю, что для признания своих ошибок нужно нечто большее, чем мужество. Мы признаем свои ошибки и недостатки и поэтому не растрачиваем жизнь ни на то, чтобы они определяли нас, ни на их отрицание. И пусть этот путь длинный и порой трудный, это прямой путь к более искренней жизни.

Процесс подъема

Цель этого процесса в том, чтобы подняться после падения, устранить свои ошибки и противостоять боли так, чтобы принести больше мудрости и искренности в свою жизнь.

Распознавание. Люди, которые поднимаются после падения, умеют и хотят распознавать свои недостатки и считаться со своими эмоциями. Во-первых, они признают реальность происходящего с ними: тумблер сработал, их зацепило, эмоции вышли из-под контроля. Во-вторых, они стремятся осмыслить происходящее и то, как их эмоции и переживания связаны с их мыслями и поведением. Именно через участие в этом процессе мы постигаем то, что с нами происходит.

Раскрытие. Тот, кто умеет подниматься, готов и способен проникать в самую суть своей истории. Под раскрытием я имею в виду честное восприятие своих трудностей и готовность анализировать, пересматривать и проверять их в реальных условиях, преодолевать себя, работая с темами границы, стыда, вины, обиды, горя, щедрости и прощения.

Вникание в эти темы и переход от нашей первой реакции к более глубинному пониманию своих мыслей, чувств и поведения открывает дорогу к ключевым знаниям о том, кто мы есть и как взаимодействуем с другими. Именно на этой стадии вникания рождается искренность и начинаются изменения.

Переворот, в отличие от эволюционных изменений, представляет собой настоящую революцию, которая в корне меняет наши мысли и убеждения. Вникание в свою историю и признание правды для того, чтобы написать новый, более смелый финал, изменяет то, кто мы есть и как взаимодействуем с миром. Люди, которые способны подняться, интегрируют ключевые знания, полученные в ходе этого процесса, в свою жизнь, любовь, руководство и воспитание детей и ведут себя как искренние граждане. Это несет огромные последствия не только для их личной жизни, но и для их семей, организаций и сообществ.

Интеграция

Слово «интегрировать» происходит от латинского *integrare*, что означает «сделать целым». Интеграция – это двигатель, который помогает нам проходить через распознавание, раскрытие и переворот, а суть каждого из этих процессов заключается в том, чтобы сделать нас цельными. Участники моего исследования рассказывали о том, что для них важно ощущать подлинность, аутентичность и цельность вместо того, чтобы делить свою жизнь на части, скрывать какие-то моменты от самого себя или редактировать свои жизненные перипетии. Инструменты, которые они использовали для интегрирования своих сложных историй, доступны каждому из нас, они свойственны людям и являются нашей частью: это повествование и творчество (прежде всего писательство или заметки о своем опыте).

Интеграция с помощью творчества

Стив Джобс говорил: «Творчество – это просто соединение разных вещей». Он считал, что творчество – это умение связать воедино имеющийся опыт, знания, впечатления и переживания для создания чего-то нового. Он утверждал, что это возможно, если мы будем накапливать опыт или посвящать больше времени его осмыслению. Я согласна с этим, ведь именно поэтому творчество является таким мощным инструментом интеграции. Творчество – это умение обращать внимание на свой опыт и связывать воедино разные факты для того, чтобы узнать больше о себе и мире вокруг нас. Помимо прохождения курсов творчества и изучения этого процесса для этого исследования я смогла взять интервью у более чем ста человек. Ни одна другая группа не дала мне больше знаний о сложности середины творческого процесса и силе интеграции.

Для достижения своих целей нам потребуется лишь немного писать: ничего формального, просто небольшие заметки о своем опыте. Конечно, вы можете делать и что-то более сложное, но это не обязательно. Нужно просто уделить время и внимание своему важному опыту.

Для этой книги я провела интервью с профессиональными рассказчиками. Например, я побеседовала с одним из своих любимых сценаристов – Шондой Раймс, создательницей нескольких популярных американских сериалов. Когда я спросила ее о роли трудностей в повествовании, она сказала: «Я даже не могу узнать, что из себя представляет герой, пока не увижу, как он справляется с трудностями. На экране и за кадром только так можно узнать, кто есть кто».

Если «интегрировать» означает «делать целым», то антоним этого слова – «разрушать», «отречься», «разъединять», «отделять», «расшатывать» или «разводить в стороны». Я думаю, что многие из нас живут с такими чувствами. Ирония в том, что мы пытаемся отречься от трудных случаев в своей жизни, чтобы выглядеть более целостными или более достойными, но наша целостность и даже искренность зависят от умения интегрировать все знания и любой опыт, в том числе и неудачный.

Глава четвертая

Распознавание эмоций

Главный вопрос состоит в том, готовы ли вы сказать искреннее «да» своему приключению.

Джозеф Кэмпбелл

Любознательность – тот еще провокатор. но это нормально. иногда нужно разобраться и понять историю, чтобы найти правду.

Возможно, вы и не соглашались пуститься в «путешествие героя», но в ту самую секунду, когда вы упали, вас обидели, вы пережили разочарование, опозорились или ощутили сильную печаль, оно начинается. Не важно, готовы ли вы к эмоциональному приключению, – больно время от времени бывает. И это случается с каждым из нас. Без исключения.

Единственное решение, которое мы должны принять, касается роли, которую будем играть в своей жизни: хотим ли мы сами написать свою историю или передадим эту прерогативу кому-то другому? Выбор в пользу самостоятельного написания истории из собственной жизни означает неудобство. Это выбор в пользу мужества и в ущерб комфорту.

Одна из прописных истин об искренней жизни заключается в следующем: либо вы признаетесь в своих ошибках и недостатках и признаете правду, либо живете вне своей настоящей жизни в борьбе за чувство собственного достоинства. Когда вы признаетесь в своих неудачах, эмоции могут полностью поглотить вас. Наше тело часто реагирует на это быстрее ума и пытается найти способ защиты: бежать

или бороться. Даже при небольших бытовых конфликтах и разочарованиях физическая и эмоциональная нетерпимость к дискомфорту – основная причина, по которой мы предпочитаем держаться на задворках правды о себе, стараясь не сталкиваться лицом к лицу со своими неудачами и промахами и не интегрировать их в свою жизнь. Мы делаем выбор в пользу самозащиты.

В навигации существует термин «счисление пути», то есть процесс расчета места нахождения. Чтобы это сделать, необходимо знать, где вы находились и какие именно факторы привели вас туда, где вы пребываете сейчас (скорость, направление, ветер и т. д.). Без счисления невозможно наметить будущий курс. В процессе подъема мы не можем наметить новый смелый курс, пока не осознали, где именно находимся, не разберемся, как сюда попали, и не решим, куда хотим двигаться. Мы говорим о распознавании эмоций.

У людей, которые демонстрируют способность восстановиться после неудачи и сложностей, прослеживается одна общая черта: они распознают свои эмоции. Распознавание в процессе подъема состоит из двух простых на первый взгляд частей: 1) взаимодействие со своими чувствами и 2) желание интересоваться историей своей ошибки, которая стоит за чувствами: какие эмоции мы испытываем и как они связаны с нашими мыслями и поведением.

Во-первых, процесс восстановления требует от нас осмысления эмоциональной реакции момента, когда мы лежим лицом вниз на арене. Помните, что эти моменты могут быть незначительными и мы восприимчивы к ним в любое время, мы пытаемся открыться. Кнопка сработала, чувство разочарования или гнева охватывает нас, сердце бешено колотится – что-то подсказывает нам, что не все так хорошо, как хотелось бы. Нам плохо. Приятная новость в том, что на этой стадии не нужно точно определять эмоции: нужно просто признать, что мы что-то чувствуем. Позже у нас будет время разобраться, что именно мы чувствуем.

– Я не знаю, что происходит, но я просто хочу спрятаться.

– Я просто знаю, что хочу провалиться сквозь землю.

– Мне срочно нужно что-нибудь сладкое. И побольше.

– Я чувствую _____ (разочарование, сожаление, злость, боль, гнев, горе, страх, опасения, волнение и т. д.).

– Я _____ (испытываю сильную боль, чувствую себя уязвимым, переживаю стыд, смущение, потрясение, я сокрушен).

– Стив проигнорировал мое стремление к душевной близости, и сейчас я испытываю нечто среднее между гневом и страхом.

– У меня скрутило живот.

Звучит довольно просто, но вы удивитесь, если я скажу, что многие из нас никогда не признают свои эмоции: мы ими загружаемся. Вместо того чтобы сказать: «У меня не получилось, и от этого мне так паршиво», мы переходим к утверждению: «Я неудачник». Мы придумываем формулировку и закрываемся, вместо того чтобы осознать реальность, увидеть все, как оно есть.

На этом этапе цель заключается в том, чтобы просто признать, что мы испытываем эмоции и чувства. Некоторых людей об эмоциях предупреждает их тело. Другие знают, что происходит что-то на уровне эмоций, потому что мысли начинают быстро бежать или, наоборот, все происходит как при замедленной съемке. А кто-то может распознать эмоции только в момент вспышки: например, начинает кричать на своих детей или резко отвечает на письмо коллеги.

У меня в таких случаях все зависит от эмоций. Когда мне стыдно, реакция моего организма иногда является первым признаком того, что меня накрыли эмоции. Я могу испытывать эффект туннельного зрения и сильное сердцебиение. Мое стремление обвинять, как правило, является признаком того, что я обижена, а если я начинаю мысленно репетировать подленькие разговоры, то чувствую себя уязвимой или боюсь.

Распознавание эмоций означает развитие понимания того, как наше мышление, чувства (в том числе

физиология) и поведение неразрывно связаны между собой. Хотя некоторые исследователи и врачи утверждают, что можно изменить свою жизнь, просто изменив мысли, поведение или чувства, я в своем исследовании не нашла весомых доказательств того, что реальная трансформация действительно может произойти, если мы не работаем одновременно с этими тремя составляющими. Во-вторых, для восстановления всегда необходимо интересоваться своим опытом. Это означает желание и готовность осмыслить реальность, рассмотреть и оценить, что происходит и почему. Хорошая новость в том, что не нужно отвечать на эти вопросы сразу же; вам просто нужно захотеть получить побольше информации.

- Почему я сегодня так суров со всеми?
- Что мне мешает?
- Как я пришел к тому, что хочу провалиться сквозь пол?
- Я хочу разобраться в том, почему я так потрясен.
- Я не могу перестать думать об этом разговоре на работе. Почему?
- У меня очень сильная эмоциональная реакция. Что происходит?
- Я знаю, что сладкое не поможет. Что на самом деле происходит?
- Что с моим животом?

Например, вы краснеете и ощущаете жар в груди, когда узнаете, что начальник отдал новый проект вашему коллеге. Процесс подъема требует, чтобы вы признали, что испытываете эмоции, и поинтересовались почему: «Я так зол, что он отдал проект Тодду. Мне нужно признать это прежде, чем я рассорюсь со всеми в отделе». Или, может быть, ваш отец снова раскритиковал ваш подход к воспитанию во время семейного праздника. Вы пытаетесь спрятаться: ведете себя тихо и весь вечер стараетесь держаться в стороне. Когда вы возвращаетесь домой, то понимаете, что вас переполняют эмоции. Вы говорите мужу: «Я так устала чувствовать себя плохой из-за отца. Я надеюсь, что все наладится, но не получается. Почему я продолжаю терпеть это?»

Распознавание кажется довольно простым делом, но, как я уже сказала, это заблуждение, и, честно говоря, мы в этом не виноваты. Не забывайте, что организм реагирует на эмоции первым и часто заставляет нас замолчать или закрыться. В этом первом сценарии гораздо проще отдаться во власть эмоциями: «Мой босс – дурак. Тодд вообще подхалим. Так что какая разница? Эта работа – отстой, а наша компания – просто шарашкина контора». Никакого признания эмоций. Никакого интереса к эмоциям.

Во втором сценарии можно попробовать несколько вариантов, более легких, чем работа с эмоциями. Можно спорить с критическими замечаниями отца и сделать еще хуже; можно начать планировать, как произвести на него впечатление в следующий раз. Можно переложить свои эмоции на мужа беспричинной истерикой, попробовать залить обиду пивом, то есть все, что угодно, чтобы забыть о критике. Можно разозлиться и обвинить детей в том, что они производят плохое впечатление, можно всю дорогу домой обещать себе никогда больше не видеться с отцом... Этот список вы можете продолжать почти до бесконечности.

Противоположность признания, что мы что-то чувствуем, – отрицание своих эмоций.

Противоположность любознательности – разобщение. Когда мы отрицаем то, что с нами произошло, и пытаемся абстрагироваться от неприятных эмоций, они не уходят. Напротив, они завладевают нами и начинают определять наши поступки.

Наша работа заключается в том, чтобы не отрицать свершившееся, а бросить ему вызов – подняться, осмыслить реальность, разобраться в случившемся и принять правду таким образом, чтобы добраться до момента, когда мы подумаем: «Да. Именно это произошло. Это моя правда. И я буду выбирать, как закончится эта история».

В следующих главах я хочу поговорить о двух составных частях процесса распознавания: распознавании своих эмоций и желании интересоваться ими. В частности, хочу рассмотреть, какие

препятствия стоят на пути этих усилий и как можно развивать новые практики, которые дадут нам инструменты и мужество для признания своих ошибок и недостатков.

Распознавание эмоций

Распознавать свои эмоции нам мешает то же самое, что стоит на пути других типов мужественного поведения: страх. Нам не нравится испытывать сильные эмоции, к тому же нас беспокоит, что могут подумать люди. Мы не знаем, что делать с дискомфортом и уязвимостью. Эмоции способны приносить очень неприятные ощущения, в том числе физические. Мы можем чувствовать себя незащищенными, подверженными опасности, ощущать большую неопределенность. Наш инстинкт советует нам бежать от боли. На самом деле большинство людей никогда не пробовало переживать дискомфорт, чувствовать его или говорить о нем. В основном мы его отгоняем, отрицаем или притворяемся, что его нет. Если к этому добавить инстинктивное стремление избежать боли, то легко понять, почему «сбрасывание эмоций» входит в привычку. И природа, и воспитание ведут нас к тому, чтобы мы частенько перекладывали неприятные эмоции и ощущение дискомфорта на других людей. Но по иронии судьбы именно в тот момент, когда мы отдаляемся от людей, перекладывая на них свои эмоции, мы жаждем более глубокой эмоциональной связи и более богатой эмоциональной жизни. Мириам Гринспен, психотерапевт и автор книги *Healing Through the Dark Emotions* («Исцеление через тяжелые эмоции»), дала интервью юнгианскому психотерапевту Барбаре Платек для журнала *The Sun Magazine*. На моем факультете статья вошла в список обязательной литературы, как только была впервые опубликована в 2008 г. Гринспен говорит, что, по ее мнению, наша культура «боится эмоций» и поэтому старается их обесценить. Она предупреждает:

Но, вопреки страху, что-то внутри нас хочет испытывать эти потоки эмоциональной энергии, потому что в них и заключается прелесть жизни. Когда мы подавляем и укрощаем свои эмоции, мы чувствуем себя обделенными. Поэтому мы смотрим фильмы ужасов или реалити-шоу вроде «Фактора страха». Мы опосредованно ищем сильных эмоций, потому что, когда мы эмоционально глухи, нам требуется стимуляция, чтобы чувствовать хоть что-то. «Эмоциональная порнография» обеспечивает стимуляцию, но это только псевдоэмоции, которые не учат нас ничему о себе или о мире.

Я не думаю, что мы можем много узнать о себе, о своих отношениях или о мире без признания эмоций и проявления к ним интереса. К счастью, в отличие от навигационного счисления пути, нам не нужно сразу все точно определять. Нам просто нужно вывести свои чувства на свет божий. Нужно быть честными и любознательными. «У меня эмоциональная реакция на произошедшее, и я хочу понять...» – этого будет достаточно для распознавания. Но и это довольно трудно для нашей культуры. Давайте теперь внимательнее посмотрим на любознательность.

Интерес к эмоциям

Выбор в пользу любознательности – это выбор быть уязвимым, потому что он вынуждает нас отдаться во власть неопределенности. Любознательность не сразу стала выбором: мы с ней рождаемся, но со временем узнаем, что она, как и уязвимость, может приносить боль, поэтому мы обращаемся к самозащите – выбираем определенность вместо любознательности, защиту вместо уязвимости и точность вместо приобретения знания и опыта. За этот выбор нам приходится платить, но мы редко осознаем, какова истинная цена такого поведения, потому что сосредоточены на поиске выхода из боли.

Эйнштейн сказал: «Важно не переставать задавать вопросы... Не утрачивайте с годами святой любознательности». Любознательность существует не просто для того, чтобы использовать ее в качестве инструмента для приобретения знаний; она напоминает нам, что мы живы. Исследователи

находят доказательства того, что любознательность связана с творчеством, интеллектом, улучшением обучаемости и памяти и решением проблем.

Существует глубокая связь – можно сказать, почти любовная – между любознательностью и искренностью. Как можно прийти к моментам озарения, если мы не готовы исследовать и задавать вопросы? Новая информация не сможет изменить наше мышление и тем более нашу жизнь, если она просто пылится на полке. Для того чтобы действительно интегрировать опыт и информацию в свою жизнь, необходимо принимать их с распростертыми объятиями, пытливым умом и открытым сердцем. Важной частью моего пути к искренней жизни стал переход от суждений к любознательности.

Британский поэт и писатель Уильям Пломмер как-то заметил: «Творчество – это сила, способная соединить, казалось бы, несоединимое». Понимание связей между фактами, эмоциями и событиями своей жизни, особенно теми, которые мы предпочли бы стереть из памяти или пропустить, требует любви к себе и любопытства: «Как весь этот опыт сошелся вместе и сделал меня таким, какой я есть?»

Любопытство привело меня к тому, чтобы принять реальность и жить, исходя из утверждения, что «ничто не происходит случайно»: это убеждение, которое формирует мое видение мира и жизни.

Теперь я могу оглянуться назад и осознать, как много для моей социальной, педагогической и исследовательской работы дали мне уход из школы, путешествие автостопом по Европе, работа барменом, официанткой, стюардессой и ночные смены в колл-центре обслуживания клиентов на испанском языке в AT&T. Раньше я смотрела на эти моменты своей жизни как на ошибки и потерю времени, но анализ того, кто я и как это все связано, изменил мою точку зрения. Какими бы сложными и тяжелыми ни были те времена, все они взаимосвязаны тем, что сформировали меня нынешнюю.

Любознательность требует мужества и предполагает уязвимость. На этом этапе подъема – распознавании – мы должны быть любопытными. И нам надо быть достаточно смелыми, чтобы хотеть знать больше.

Я говорю «смелыми», потому что интерес к эмоциям – это не всегда легкий выбор. Мне обычно надо сделать глубокий вдох и подумать: «Что я ставлю на карту, если открываюсь, чтобы разобраться в этих чувствах и понять, что мне на самом деле больше, чем я предполагала?» или: «Что, если она действительно не виновата, а я была неправа? Будет неприятно, если выяснится, что это я должна исправлять ошибки».

Но дискомфорт перевешивает любопытство. Исследование, опубликованное 22 октября 2014 г. в журнале *Neuron*, говорит о том, что «при проявлении любопытства химия мозга меняется и помогает нам лучше усваивать и сохранять информацию». Но любопытство не очень приятно, потому что оно связано с неопределенностью и уязвимостью.

Любознательность – это тот еще провокатор, но это нормально. Иногда нужно разобраться и понять историю проб и ошибок, чтобы найти правду.

В своей книге *Curious: The Desire to Know and Why Your Future Depends on It* («Любопытство: желание знать и почему ваше будущее зависит от этого») Ян Лесли пишет: «Любопытство не приемлет правил. Ему не нравятся правила, или, по крайней мере, оно считает, что все правила являются условными и их можно нарушать, задавая умный вопрос, который еще никто не задавал. Оно презирует испытанные пути, предпочитая диверсии, незапланированные экскурсии, импульсивные левые повороты. Короче говоря, любопытство – это отклонение».

Именно поэтому любопытство так важно для этого процесса: совершенно иной и иногда неопределенный курс на подъем также не приемлет правил. Уязвимость, необходимая для подъема после падения, делает нас немного опасными. Люди, которые не остаются лежать после падения, часто оказываются смутьянами. Их трудно контролировать. И это лучший тип опасных людей. Они – творческие личности, новаторы и те, кто приносит перемены.

Наиболее распространенное препятствие для проявления любопытства к эмоциям – это пересохший «эмоциональный колодец». В своей новаторской статье *The Psychology of Curiosity* («Психология любопытства», 1994) Джордж Левенштейн представил свою теорию возникновения любопытства из-за недостатка информации. Левенштейн, профессор экономики и психологии в Университете Карнеги –

Меллон, предположил, что любопытство – это чувство лишения, которое мы испытываем, когда сосредотачиваемся на пробеле в своих знаниях и осознаем их.

Тут есть один важный момент: чтобы проснулось любопытство, необходим определенный объем информации или осведомленности о предмете. Мы не интересуемся тем, о чем мы не знаем или не имеем представления. Левенштейн поясняет, что вопросы не очень помогают спровоцировать любопытство. Он пишет: «Чтобы пробудить любопытство к какой-то конкретной теме, необходим стимул», в качестве которого можно использовать интригующую информацию. Это поможет вызвать заинтересованность, которая приведет к любопытству.

Хорошая новость заключается в том, что все большее число исследователей считают, что между любопытством и накоплением знаний существует зависимость: чем больше мы знаем, тем больше хотим знать; а плохая новость – что многие из нас уверились, будто эмоции не достойны нашего внимания. Другими словами, мы не знаем, в достаточной ли степени понимаем силу своих эмоций и их взаимосвязь с мыслями и поведением, поэтому не проявляем любопытства.

До сих пор нет однозначных, научно обоснованных ответов на вопрос о том, как развивается любопытство, но одно могу сказать наверняка: участники моего исследования, которые больше всего рассказали мне о любопытстве, учились исследовать свои эмоции одним из трех способов.

Родители или другой важный для них взрослый (часто учитель, тренер или духовный наставник) рассказывал им про эмоции и важность изучения чувств.

Родители или другой важный для них взрослый (часто учитель, тренер или духовный наставник) моделировали проявление любопытства к эмоциям.

Они работали с профессионалом, который дал им знания о силе любопытства.

Другими словами, эти люди получили достаточно знаний об эмоциях, которые послужили им в качестве основы для развития любопытства.

Существует множество сложных причин, почему зачастую эмоциональный колодец пересыхает, почему так мало ведется открытых дискуссий об эмоциях и интересе к ним. Исследование показало, что во многом причины недооцененности силы эмоций лежат в нашем детстве – в том, чему нас учили или что мы видели. Обычно к этому приводят сочетания нескольких причин из тех семи, которые я перечислила ниже:

Эмоции – признак уязвимости, а уязвимость – это слабость.

Не спрашивай. Не говори. Ты можешь чувствовать все, что угодно, но ничего нельзя рассказывать окружающим.

Нам недоступен язык эмоций или полный эмоциональный словарь, поэтому мы молчим или смеемся над ними.

Обсуждать эмоции несерьезно, это потворство собственным слабостям и пустая трата времени. Это не для таких людей, как мы.

Мы настолько глухи к чувствам, что обсуждать нечего.

Неопределенность слишком болезненна.

Вопросы могут привести к неприятностям. Вдруг я узнаю что-то, чего я не хочу или не должен знать.

Когда я была маленькой, любой проблеск чего-то нового провоцировал поток любопытства. Если я наткнулась на незнакомое слово в книге, я искала, что оно означает. Если по телевизору рассказывали про остров в Тихом океане, я бежала в библиотеку за энциклопедией, по дороге молясь о том, чтобы там оказались цветные фотографии. Я хотела узнать больше обо всем. Кроме эмоций.

Я так и выросла с пересохшим эмоциональным колодцем. Я не стремилась узнать больше, потому что не знала, что тут можно еще что-то узнать, – мы не обсуждали чувства. Мы не работали с уязвимостью. Если эмоции доводили нас до слез, мы спешили напомнить себе, что слезами горю не поможешь: будет только хуже. Действия, а не чувства помогают решать проблемы.

Мое эмоциональное образование началось на исходе подросткового возраста, когда моя мать нарушила все табу нашей семьи, решившись на психотерапию. Наша семья была похожа на многие другие: мы тихо взрывались. Это было в начале 1980-х гг., и мы жили в пригороде Хьюстона. О моей школе, наряду с несколькими другими, говорили в национальных новостях, потому что в ней произошло несколько самоубийств. Мои братья, сестры и я – все мы были потерянными. Мы были предоставлены сами себе, за нами по большей части никто не присматривал. И, как и многие жители переживавшего в это время нефтяной кризис Хьюстона, мои родители просто пытались держаться и отсрочить неизбежную потерю всего, что имели.

Какой бы сложной ни была ситуация, мы никогда не обсуждали, как у нас дела или что мы чувствуем, до тех пор пока моя мама не пошла на психотерапию. Чем любопытнее она становилась к своей и нашей жизни и чувствам, тем хуже все шло. Казалось, потоку обиды, негодования и боли не будет конца. Я не была уверена, что это того стоило. Но моя мать, для которой главным в жизни были сигареты Merit, содовая и инстинкт самосохранения, считала свое эмоциональное познание вопросом жизни и смерти. Мы думали, почему все так происходит: оттого ли, что мы никогда не признавались и не думали о своей боли, или все разваливается именно потому, что мы нарушили правила и стали слишком интересоваться своими чувствами. Нас же учили молчать об эмоциях.

Но, несмотря ни на что, моя мама поднималась после долгого и медленного падения, которое произошло, когда мне было около 12 лет. В течение следующих нескольких лет она смоделировала и научила нас тому, что узнала на сеансах психоанализа, и эта маленькая искра привела к неугасимым преобразованиям в нашей семье. В итоге это также привело к огромной боли и дискомфорту и уничтожило многое из того, во что мы верили, в том числе и брак моих родителей. Хотя их развод был правильным поступком, тем не менее для всех нас он стал душераздирающей трагедией.

У поэта Мизуто Масахидэ есть такие строки: «Сарай сгорел / теперь/ я вижу луну». В конце концов этот пожар все перевернул, и на новой почве мы смогли посеять новые семена любви и обновления. Если бы в те страшные, темные дни мне сказали, что в конечном счете все будет хорошо, что все будут говорить о своих чувствах и устанавливать границы, а в один прекрасный день мои разведенные родители со своими новыми вторыми половинками придут поздравить меня с рождением детей, я бы сказала, что это вранье. То, что было восстановлено, далеко от совершенства, и есть еще остатки боли, и проблемы, и обиды, но притворство и молчание ушли. Они просто не работают.

Этот опыт и его последствия разожгли во мне искру любопытства к эмоциям, которая все еще продолжает разгораться. Эта искра привела меня к удачной карьере и, вероятно, стала причиной, по которой я в конце концов нашла психоаналитика, поощрявшего мое растущее эмоциональное любопытство. Я думаю, что желание работать с эмоциями – это и есть причина, по которой я до сих пор замужем за любимым человеком и горжусь тем, как мы воспитываем своих детей. Тот опыт дал мне основу, я узнала об эмоциях достаточно, чтобы интересоваться ими. И, если вы спросите, может ли одна искра разжечь пожар революции, способной все изменить, то вот вам мое мнение: если бы моя мама отрицала свои эмоции и свою боль, сомневаюсь, что эта книга вообще была бы написана. Иногда достаточно одного смелого человека, чтобы изменить траекторию всей семьи или любой системы.

Разгрузка боли, или Барьеры для восприятия эмоций

Боль не уходит просто потому, что мы не признаем ее. На самом деле, если мы не контролируем боль, она будет лишь расти и приведет к поведению, которое совершенно не совпадает с нашим видением себя и с тем, какими мы хотим быть. Боль, оставленная без внимания, способна навести на мысли, которые разрушат и наши отношения с людьми, и карьеру. Ниже я привожу пять наиболее распространенных стратегий разгрузки боли, которые позволяют нам думать, что, отказавшись ее признать, мы тем самым избавились от нее.

Болевая гиперчувствительность. Моя дочь Эллен и одна из ее близких подруг, Лорна, играют в хоккей в разных командах. Видимо, в один прекрасный день хоккейные планеты сошли со своих орбит, потому

что обе девочки в игре повредили себе руки. Эллен пришла домой с посиневшим пальцем, который так распух, что стал вдвое больше. Я в подобных ситуациях обычно сохраняю спокойствие, ведь мой муж – педиатр. Стив осмотрел палец Эллен, вправил его и зафиксировал, так что оставалось только ждать. Не прошло и двух часов, как приехала моя подруга Сюзанна с дочерью Лорной, которая рассказала, как кто-то повредил ей руку клюшкой. Стив приготовился оказать ей ту же помощь, что и Эллен. Лорна держалась молодцом и старалась убедить всех нас, что она в порядке. Я бы сказала, что она очень хотела, чтобы с ее пальцем все было в порядке. Но, когда Стив просто попытался дотронуться до ее руки, она буквально подскочила от боли. Стив посмотрел на Сюзанну и сказал: «У нее болевая гиперчувствительность. Тут нужен рентген».

На следующий день я расспросила Стива о болевой гиперчувствительности. Он сказал, что этот термин используется, чтобы описать разновидность боли, которую невозможно скрыть, даже если очень стараться. «Мы еще называем этот синдром «эффектом люстры», потому что от такой боли люди подпрыгивают чуть ли не до потолка», – пояснил Стив.

Одним из последствий игнорирования эмоциональной боли является гиперчувствительность. Мы считаем, что хорошо упрятали боль и она больше не даст о себе знать, как вдруг безобидное замечание доводит нас до бешенства или до истерики. Или небольшая ошибка на работе вызывает непреодолимый стыд. Возможно, конструктивный комментарий коллеги затронул очень чувствительный и больной уголок нашей души, и от боли мы подпрыгиваем до потолка.

Гиперчувствительность особенно распространена и опасна в ситуациях с участием людей с более высоким положением или статусом, которым чрезмерная реакция может сойти с рук. В таких случаях срабатывает чувство беспомощности и боли. Мы стойко держимся перед теми, на кого хотим произвести впечатление или оказать влияние, но, как только сталкиваемся с теми, над кем у нас есть эмоциональная, финансовая или физическая власть, взрываемся. И свое поведение мы воспринимаем как правильное. Вы можете заметить подобное переключивание боли в семьях, церквях, школах, общинах и офисах. А сочетание таких факторов, как пол, класс, раса, сексуальная ориентация и возраст, вообще может оказаться смертельным.

Агрессивное поведение на дороге и в спорте часто связаны с проявлениями гиперчувствительности. Не поймите меня неправильно – я восторженный любитель спорта, и у меня есть ужасная привычка тихонько поругивать других водителей (когда дети не видят), но я не выхожу из себя, если моя любимая команда плохо сыграла или меня зажали на парковке. Я выросла в обстановке, где было много людей с повышенной гиперчувствительностью, а также работала с людьми, которые сначала подавляли свои эмоции, а потом взрывались. Я не понаслышке знаю, что неконтролируемый взрыв эмоций лишает необходимой безопасности, которую многие из нас пытаются создать в своих семьях или организациях. Если это происходит достаточно часто, обстановка становится накаленной: все нервничают, боятся и проявляют чрезмерную осторожность, чтобы не вызвать новую вспышку гнева. Мы не можем подавить боль или сорвать ее на другом, сохранив при этом свою подлинность и целостность. Большинство из нас были жертвами таких вспышек. Даже если мы понимаем, что босс, друг, коллега или партнер срывается на нас из-за своей гиперчувствительности и дело вовсе не в нас самих, такая вспышка все равно подрывает доверие и уважение. Когда мы живем и работаем, постоянно опасаясь получить по шапке ни за что, и потому осторожничаем, это постепенно лишает нас чувства безопасности и самоуважения, а со временем может стать травмой.

Отклонение боли. Наше эго – та часть нас, которая заботится о нашем статусе и о том, что думают о нас другие, о том, чтобы всегда быть лучшим и правым. Я воспринимаю свое эго как некоего хитреца-пройдоху, который постоянно велит мне сравнивать, доказывать, требовать, быть совершенной, превосходить и конкурировать. И этот внутренний провокатор не переносит дискомфорта или рефлексии. Эго не признает истории ошибок и недостатков и не хочет писать для них новые окончания; оно отрицает эмоции и ненавидит любопытство. Вместо этого эго использует истории в качестве доспехов и алиби. Эго стыдится быть ординарным (именно так я определяю нарциссизм). Эго говорит: «Чувства для неудачников и слабаков». Попытки избежать истины и

уязвимости – это основные качества «внутреннего провокатора».

Как и все нормальные пройдохи, провокаторы и шантажисты, наше эго использует разные неприятные способы, чтобы подчинить нас. Злость, вина и уклонение от ответа – вот его методы. Когда мы уже почти готовы признать опыт в виде эмоции, эти три рычага приходят в действие. Гораздо легче сказать: «Мне наплевать», чем «Мне больно». Эго любит обвинять, придираться, оправдываться, провоцировать месть и нападение. Все это формы самозащиты. Эго также поклонник уклонения: мы заверяем обидчика, что все в порядке, делаем вид, что ничего не случилось. Мы принимаем позу безразличия или стоицизма либо реагируем с юмором и цинизмом: «Не важно. Что за ерунда?»

Когда эти методы успешно срабатывают, когда гнев, вина и уклонение от ответственности оттесняют реальную боль, разочарование, печаль, тогда наше эго спокойно может делать все что хочет. Часто первым порывом становится попытка обвинить и пристыдить других за отсутствие «эмоционального контроля». Как и все пройдохи, эго – скользкий, неприятный и опасный лжец.

Заглушение боли. Глушение появлялось в моих исследованиях с самого начала. Представьте эмоции как шарики с очень острыми шипами. Укалывая нас, они вызывают дискомфорт и даже боль. Спусти некоторое время одно лишь ожидание этих ощущений может вызвать чувство невыносимой уязвимости: мы знаем, что это надвигается. Для многих из нас первая реакция заключается не в том, чтобы поддаться неприятным ощущениям и пройти через них, а в том, чтобы уйти от них. Мы делаем это, заглушая боль тем, что облегчает ее как можно быстрее. Острую эмоциональную боль можно снять множеством способов, в том числе с помощью алкоголя, наркотиков, еды, секса, взаимоотношений, денег, работы, заботы о других, азартных игр, дел, религии, хаоса, шопинга, планирования, перфекционизма, постоянных изменений и интернета.

И отдельной строкой, чтобы выделить этот способ в длинном списке, стоит попытка всегда быть занятым: жить так насыщенно и быстро, чтобы правда не могла нас догнать. Мы заполняем каждый сантиметр свободного пространства, чтобы не оставалось места или времени для эмоций.

Но независимо от того, что мы используем, мы не можем избирательно глушить эмоции: когда мы глушим темное, мы также глушим и светлое. Когда пара бокалов красного вина становится обычным делом, наши переживания радости, любви и доверия тоже заглушаются. А чем меньше положительных эмоций, тем больше мы стараемся заглушить трудные эмоции. Это порочный круг, который не приводит ни к чему хорошему.

Если мы глушим эмоции постоянно и хронически, это приводит к зависимости, и, как я указывала во время своих выступлений, это серьезная проблема. Мы все еще остаемся взрослыми, которые сильнее всего за всю историю человечества страдают от долгов, ожирения и зависимостей. Последние 14 лет моих исследований говорят о том, что зависимость, как и насилие, бедность и неравенство, – одна из самых больших социальных проблем, с которыми мы сегодня сталкиваемся. Я уверена, что среди тех, кто читает эту книгу, нет ни одного человека, который не был бы затронут какой-либо зависимостью. Возможно, вы сами не являетесь зависимым, но я гарантирую, что среди ваших близких, коллег и друзей найдутся люди с зависимостью. Это пандемия, которая разрушает семьи.

Складирование боли. У гиперчувствительности, отклонения и заглушения есть еще один тихий коллега: складирование боли. Мы не допускаем неуместных всплесков и не используем вину, чтобы отклонить истинные чувства или заглушить боль, – мы ее складываем. Начинается все как и в случае с гиперчувствительностью: мы надежно «упаковываем» боль, но в этом случае продолжаем делать так до тех пор, пока самая мудрая наша часть, наше тело, не скажет «хватит». Сообщение организма всегда четко: «Или прекрати копить боль, или я тебя выключу». Тело неизменно выигрывает.

В сотнях интервью люди рассказывали, как они «копили все внутри» до тех пор, пока не стали плохо спать, есть или дошли до того, что не могли сосредоточиться на работе и были слишком подавлены, чтобы делать хоть что-нибудь, кроме как лежать в постели. Депрессия и тревога – первые реакции организма на складирование. Конечно, существуют органические и биохимические причины, по которым мы переживаем клиническую депрессию и тревожность. Это причины, которые мы не можем контролировать, но непризнанная боль может довести нас до того же.

Профессор психиатрии в Университете Бостона Бессель ван дер Кольк в своей книге *The Body Keeps the Score...* («Тело ведет счет...») рассматривает, как травма в буквальном смысле перекраивает мозг и тело. Он говорит о том, что для возвращения к нормальной жизни необходимо подумать о взаимосвязи между нашим эмоциональным благополучием и организмом. В нашем теле скрыто много мудрости. Нам просто нужно научиться слушать и доверять тому, что слышим.

Страх застрять посередине. Если вам случалось застрять в автомобиле, в результате дорожного происшествия повисшем на краю оврага, вам знакомо это ощущение страха и беспомощности.

Пару недель назад я ехала с Эллен по парковке в Сан-Антонио в поисках книжного магазина, в котором частенько бывала раньше. Было воскресное утро, и стоянка казалась почти пустой. Я была немного дезориентирована, потому что не могла найти знакомый магазин, подумала, что выехала в неправильном направлении, и начала осматриваться вокруг в поисках ориентира. Отвлеклась и наехала на высокий бордюр. Раздался ужасный скрежет по дну машины. Я оказалась посередине и застряла, машина не могла сдвинуться ни вперед, ни назад. Я застряла высоко по центру.

Одна из причин, по которой мы отрицаем свои чувства, – наш страх оказаться высоко по центру с эмоциональной точки зрения. Если я признаю свою боль, страх или гнев, я застряну. Лучше сделать вид, что это не имеет никакого значения, ведь движение вперед может открыть шлюз и выпустить эмоции, которые я не смогу контролировать. Я застряну. Беспомощность. Признание эмоций приводит именно к такому ощущению. Что делать, если я признаю эмоции и не смогу сохранить над ними контроль? Я не хочу плакать на работе, дома или при родителях. Ощущение, что мы «застряли по центру», ужасно, потому что мы чувствуем полную потерю контроля. Мы считаем, что бессильны. В этот день в Сан-Антонио я вышла из машины и стала осматриваться. Вдруг мою беду заметил случайный прохожий. Он подошел, оценил ситуацию и сказал: «Вам нужна помощь. Нам надо подумать, как вас вытащить». Спустя несколько минут раздумий у нас был план. Эллен включила заднюю передачу, а мы с неожиданным помощником приподняли переднюю часть машины, чтобы задние колеса встали на землю, и это помогло освободить автомобиль. Если честно, то опыт высокого центрирования с автомобилем оказался легче, чем в случае с некоторыми эмоциональными переживаниями.

Застрять посередине своих эмоций кажется нам ужасным, потому что означает уязвимость и беспомощность. Но, отрицая свои эмоции, вы делаете выбор вовсе не выезжать из гаража, чтобы не наехать на высокий бордюр. Это, конечно, безопасный выбор, но так вы никогда никуда не приедете.

Отказ от принятия эмоций против интеграции

Вы не можете контролировать все события, которые с вами происходят, но можете решить, как их воспринимать.

Майа Энджелу

Интеграция – противоположность отказа от принятия эмоций. Выше мы говорили о методах, используемых для того, чтобы не интегрировать в свою жизнь боль, которая сопровождает наши истории борьбы. Притворившись, что нам не больно, мы оказываемся в плену у темных эмоций, а признав свои эмоции и пройдя через них, делаем выбор в пользу свободы. Конечно, нам хочется думать, что замалчивание боли – безопасный способ не допустить, чтобы она определяла нас, но в конечном итоге именно это и происходит. Мысль о том, что «мы больны настолько, насколько много у нас секретов», – не просто слова. Существуют эмпирические доказательства того, что отказ от интеграции своих ошибок и недостатков влияет не только на наше эмоциональное здоровье, но и на физическое самочувствие.

АМБРИДЖ

Практика отказа от принятия эмоций может приводить к высокой тревожности. Люди, которые постоянно занимаются этим, не чувствуют себя такими, какие они есть. Кроме взрывного характера, страха и тревожности проявляется еще один очень сложный феномен, который я называю Амбридж. Он происходит, когда не интегрируются ни светлые, ни темные эмоции. На этот феномен указывает чрезмерное и неуместное благодушие, не похожее на искреннее. Это бомба замедленного действия. Я назвала этот феномен по имени Долорес Амбридж – персонажа романа Джоан Роулинг «Гарри Поттер и Орден Феникса». Амбридж носит жеманные розовые костюмы и шляпы, украшает свой розовый кабинет безделушками и тарелочками с котятками и мучает детей, которые плохо себя ведут. Роулинг пишет о ней: «Много раз в жизни я замечала, что неутолимое желание изящества может идти рука об руку с отчетливо немилосердным мировоззрением». Она добавляет: «Кажется, что любовь к слащавости часто означает отсутствие реального тепла или доброты». Я заметила то же самое. Встречается слишком много эмоциональных твитов, в которых отсутствует искренность, к примеру:

- «Ах, как удивительна каждая вещь на земле».
- «Я никогда не злюсь и не расстраиваюсь».
- «Если вы просто будете улыбаться, то сможете все изменить» и т. п.

Зачастую за всем этим скрывается реальная боль и страдания. Это как сигнал того, что на самом деле человек испытывает сложные эмоции.

Дети гораздо лучше чувствуют и воспринимают эмоции, которые лежат почти на поверхности. Чарли, мой сын, который учится в 4-м классе, иногда говорит: «Будь осторожна. Я думаю, что она ложная Кисонька» (он имеет в виду кошку из мультфильма «Лего. Фильм» (The LEGO Movie), милую и добрую, пока она не превращается в Суперзлую Кисоньку). Интеграция является ключевым моментом, а отрицание эмоций, попытка их скрыть за радужными фразами только подпитывает темноту.

Стратегии распознавания эмоций

Так как можно распознавать волнение вместо того, чтобы стараться его не испытывать? Ответ на этот вопрос я нашла в своем исследовании и попыталась применить его на практике в своей жизни. Звучит он очень просто: разрешите себе чувствовать эмоции, обращать на них внимание, интересоваться ими. Эта работа требует практики. Неприятной, сложной практики.

РАЗРЕШЕНИЕ НА ЭМОЦИИ

Я написала свое первое разрешение на эмоции на листочке в то утро, когда впервые встретила с Опррой Уинфри для записи эпизода Super Soulsunday. На листочке я написала: «Разрешено радоваться, веселиться и дурачиться». Теперь карманы моих джинсов нередко набиты записками с разрешениями. Мы с моей командой часто начинаем сложные встречи с письменных разрешений и совместного их прочтения, а потом уже переходим к работе. Иногда мы отказываемся признавать эмоции, если у нас нет разрешения на их проявление.

Если вы выросли в семье, где испытывать эмоции не просто разрешалось, но и поощрялось, вам, возможно, легче разрешать себе ощущать и признавать их. Вы даже можете думать, что вам не нужно никакое разрешение, потому что вы и так хорошо взаимодействуете с эмоциями. Я по-прежнему думаю, что это важный шаг, и поэтому письменное разрешение становится мощным инструментом. Если вы выросли в обстановке, где эмоции были сведены к минимуму, в них видели слабость, а печаль и грусть воспринимались как блажь (например, «слезами горю не поможешь»), или вас наказывали за слабость, то дать себе разрешение чувствовать, распознавать и исследовать эмоции может стать более сложной задачей. Возможно, вы будете первым человеком в семье, который разрешит себе

испытывать эмоции. Если вы обеспокоены тем, что разрешение чувствовать и взаимодействовать с эмоциями превратит вас в того, кем вы быть не хотите, – не бойтесь, этого не произойдет. Напротив, вы получите возможность быть настоящим собой. Мы – эмоциональные существа. Если мы отказываемся от части себя, закрываем ее, это лишает нас целостности.

ВАЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ

Каждое распознавание начинается с того, что вы разрешаете себе проявлять эмоции. Следующий шаг заключается в том, что вы делаете глубокий вдох и начинаете думать о том, что чувствуете. В жизни мне, бывало, случалось задерживать дыхание, но сила этого действия все же была чужда мне, и до сих пор я немного удивляюсь и восхищаюсь его возможностями. Я не просто задерживаю дыхание, когда нервничаю, беспокоюсь, переживаю или выхожу из себя, но и неадекватно реагирую на людей, которые при этом говорят мне: «Сделай вдох, Брене» или «Просто дыши». Эти фразы вызывают у меня желание крепко стукнуть советчика по голове... пока я задерживаю дыхание.

Однако за последние пару лет дыхание стало важнейшим моментом моей «практики спокойствия», того подхода к жизни, который я называю «Не психуй». Интересно, что участники исследования, которые больше всего мне рассказали о дыхательных практиках, находятся на противоположных сторонах профессионального континуума: учителя йоги, медитации и люди, практикующие осознанность, с одной стороны, и солдаты, пожарные, работники служб быстрого реагирования и спортсмены – с другой. Однако все они используют практически одни и те же методы.

Марк Миллер описывает себя как поэта-воина, случайного героя и студента науки, но он еще был и солдатом Сил специального назначения США и участвовал в боевых действиях. Его описания тактических дыхательных приемов, используемых военными, невероятно мне помогли. Я даже научила им своих детей. Ветераны, военнотружущие и работники служб быстрого реагирования в интервью рассказывали мне про использование дыхательных практик для того, чтобы успокоиться и сосредоточиться не только в кризисных ситуациях, но и в личной жизни. Так, например, один пожарный сказал мне, что он использует эти практики, когда помогает сыну-подростку с домашним заданием. Вот объяснение тактического дыхания Марка Миллера.

Тактическое дыхание

Глубоко вдохните через нос, округляя живот, на счет один, два, три, четыре.

Удержите вдох, считая до четырех.

Медленно выдохните через рот, втянув живот на счет один, два, три, четыре.

Задержите дыхание, считая до четырех.

Метод дыхания, которому учат психотерапевты и люди, практикующие осознанность, называется «Дыхание по квадрату», или «Квадратное дыхание». Его используют для повышения осознанности и снижения тревоги и стресса. Взгляните на то, как этот метод похож на тактическое дыхание.

Дыхание по квадрату, или квадратное дыхание

Дыхание лежит в основе практики осознанности. Определение осознанности, которое больше всего похоже на то, что описывали участники исследования, я нашла в научном центре «Высшее благо» Университета Калифорнии в Беркли. Кстати, это один из моих любимых онлайн-ресурсов (greatergood.berkeley.edu):

Осознанность означает непрерывное отслеживание своих мыслей, чувств, телесных ощущений и окружающей обстановки. Осознанность также подразумевает принятие, то есть означает, что мы обращаем внимание на свои мысли и чувства без оценки: например, мы не думаем, как «правильно» и «неправильно» чувствовать или вести себя в данный момент. Когда мы практикуем осознанность, наши мысли настраиваются на текущие ощущения, а не бросаются из прошлого в будущее.

В истории на озере Трэвис решающим фактором на обратном пути было мое дыхание. Я считаю взмахи рук, когда плыву, и делаю вдох и выдох на каждый 4-й взмах. В ритмичном дыхании есть нечто, что помогает сосредоточиться.

В своей повседневной жизни я все еще работаю над тем, чтобы не забывать об осознанности. Обычно мои мысли или скачут на три километра впереди, и я думаю о том, что будет дальше; или тащатся на три улицы позади меня, рассматривая человека, который не поморгал аварийкой в знак благодарности, когда я пропустила его перед собой. Такая жизнь утомляет. Иногда доходит до того, что я приезжаю на парковку магазина и не помню, как доехала.

Сначала мысль о том, чтобы «находиться в текущем моменте», напугала меня. Я представила себе, что потрачу всю свою жизнь на мысли вроде: «Сейчас ветер дует мне в лицо, и я вижу бабочку. Теперь бабочка улетела, но ветер по-прежнему дует. Комар укусил меня, несмотря на ветер. О боже, прекрати! Я не могу вести прямой репортаж о каждом моменте. У меня есть то, о чем надо подумать, – работа, которую надо сделать». Я переживала, что осознанность нарушит мой «поток» – то, что ученый Михай Чиксентмихайи описывает как одновременное переживание максимальной продуктивности и максимального удовольствия.

Затем в один прекрасный день я кое-что заметила во время прогулки. Я знала, что лучше всего мне думается, пока я иду одна. Именно тогда я сортирую и организовываю свои мысли. Даже прогуливаясь с подругой, я все равно стараюсь выкроить время, чтобы пройтись одной. Не важно, какая погода, я просто иду. Ну на самом деле я иду и говорю. Соседи постоянно смеются надо мной, потому что я разговариваю сама с собой и жестикулирую, пока иду по улице. Я не могу ничего с этим поделать: это мой «поток».

Но в тот день я внезапно удивилась тому, насколько хорошо я осознаю каждое мгновение и обстановку вокруг. Я была полностью поглощена работой: мой мозг активно работал, но при этом я остро чувствовала запах скошенной травы и любовалась львиным зевом, который посадил мой сосед. Мне нравились ощущения от новых носков, украденных из ящика дочери, и я наслаждалась слегка прохладной погодой, которую все жители Хьюстона ждали с большим нетерпением. Вот именно тогда я и поняла, что осознанность и «поток» никогда не конкурируют друг с другом. Это, конечно, не одно и то же, но у них единая основа: выбор в пользу того, чтобы обращать внимание.

Пару недель спустя я вернулась после продуктивной рабочей прогулки и застала своего сына Чарли в слезах. Он получил занозу, перелезая через забор. Если бы это произошло до моего понимания «потока» и осознанности, я бы беспокоилась, что не могу сесть и записать все мысли, пришедшие мне в голову во время прогулки. Но в тот день я решила просто оставаться в настоящем и поделиться своей осознанностью с Чарли. Конечно, мне понадобилось несколько минут, чтобы найти пинцет и очки, но я не бегала по дому в панике. Я вытащила занозу и посидела с Чарли, пока он не пришел в себя и не вернулся на улицу.

Когда наконец я села за компьютер, мои мысли уже ждали меня. Мои идеи и вдохновение были не чем-то внешним, что мне нужно обманом заманить домой после прогулки: они были частью меня. Я была открыта для них, и они, в свою очередь, ждали меня.

Третий закон Ньютона гласит: «Сила действия равна силе противодействия». Я считаю, что этот закон также распространяется и на нашу эмоциональную жизнь. На каждую эмоцию, которую мы испытываем, есть ответ. Когда мы испытываем гнев, то можем бездумно кричать и закрываться или наша реакция может быть осознанной, и мы можем дышать, думать и осознавать, что же на самом деле чувствуем и как реагируем. Когда мы напуганы, то можем поддаться инстинкту борьбы, бежать, или

прятаться, или дышать и реагировать вдумчиво. Дыхание и осознанность обеспечивают понимание и пространство, необходимые для того, чтобы делать выбор, который отвечает нашим ценностям.

«Войти ты должен»

Возможно, вы сейчас думаете: «Я не хочу этим заниматься. Придется много работать над собой. Это кажется слишком трудным». Я понимаю. Я с вами. Простое возвращение к себе после падения требует слишком многого. Вхождение в историю своих ошибок – это распознавание. Оно может казаться опасным, но «войти ты должен».

В ключевой сцене фильма «Империя наносит ответный удар» саги «Звездные войны» режиссера Джорджа Лукаса магистр Йода наставляет Люка в искусстве воина-джедая, учит его, как с честью использовать Силу и как темная сторона Силы – гнев, страх и агрессия – может поглотить его, если он не сумеет обрести спокойствие в своем внутреннем мире. В этой сцене Люк и Йода стоят на темном болоте, где мастер обучал героя, и Люк чувствует нечто странное. Он указывает на темную пещеру у основания гигантского дерева и, глядя на Йоду, говорит: «Что-то здесь не так... Тут холодно. Я чувствую смерть».

Йода объясняет Люку, что пещера опасна и в ней сильна темная сторона. Люк выглядит напуганным, но ответ Йоды прост: «Туда войти ты должен».

Когда Люк спрашивает, что в пещере, Йода объясняет: «Только то, что возьмешь с собой».

Пока Люк собирает свое оружие, Йода предупреждает: «Твое оружие тебе не понадобится».

В пещере темно, кругом корни дерева. Над головой Люка кто-то шуршит: у потолка притаилась болотная змея. По пути, медленно пробираясь через пещеру, Люк встречает своего врага – Дарта Вейдера. Они вытащили мечи, и Люк одним точным безукоризненным движением отрубил голову Вейдеру. Голова откатилась, шлем и маска раскололись, открыв лицо Вейдера. Только оказалось, что это не лицо Дарта Вейдера – это лицо Люка. Люк смотрел на собственную голову, лежащую на земле. Вход в свои истории боли – это как прогулка по пещере на болоте Йоды. Это может казаться опасным и страшным, и то, что мы в конце концов должны увидеть, – это мы сами. Зачастую самая трудная часть наших историй – это то, что мы сами в них приносим: то, что мы думаем о том, кто мы есть и как нас воспринимают другие. Да, возможно, мы потеряли работу или провалили проект, но самое болезненное в случившемся – это то, что мы сами внушаем себе о своей самооценке и достоинстве. Принятие своих неудач означает распознавание своих чувств и осознание темных эмоций – страха, гнева, агрессии, чувства стыда и вины. Это нелегко, но альтернативное решение в виде отрицания своих ошибок и недостатков и отказ от эмоций означает выбор в пользу жизни в темноте.

Когда мы решаем признать свои ошибки и жить своей правдой, мы озаряем светом тьму.

Теперь попробуем разобраться с эмоциями, или с пониманием.

Глава пятая

Раскрываем эмоции

Когда доходишь до середины рассказа, начинается сплошная неразбериха: мрачный рев, слепота, осколки разбитого стекла и деревянные щепки, словно захваченный ураганом дом или корабль, раздавленный айсбергами либо налетевший на рифы, поскольку люди на борту не смогли его остановить. Лишь со временем это становится похоже на историю, когда пересказываешь ее себе самой или кому-нибудь другому.

Маргарет Этвуд. ...Она же «Грейс»

Самые опасные истории из тех, которые мы придумываем, – те, которые преуменьшают наше

достоинство. Мы должны восстановить правду о своей привлекательности, незапятнанности и креативности.

С помощью распознавания мы входим в свою историю проб и ошибок, а раскрытие – это тот этап, на котором мы становимся ее главным героем. Целью является честный взгляд на свою историю борьбы: мы должны заново на нее посмотреть, оценить и сверить с реальностью в таких областях, как границы, стыд, вина, обида, горе, великодушие и прощение. Глубокое понимание этих тем и переход от первоначальной реакции к более глубинному осознанию мыслей, чувств и поведения открывает дорогу к ключевым знаниям о том, кто мы есть и как мы соотносимся с другими. Раскрытие – это тот этап, где рождается искренность и начинаются изменения.

Заговоры и выдумки

Этап раскрытия начинается с перехода на уровень любопытства и осознания истории, которую мы рассказываем себе самому о своей обиде, гневе, разочаровании или боли. В ту минуту, когда мы оказываемся лицом вниз на арене, наш ум начинает работать, пытаюсь понять, что происходит. Эмоции не дремлют, и самая первая реакция – желание защититься, а в такой ситуации для защиты вряд ли будут использоваться хорошо продуманные, осмотрительные и мирные способы. Помните слова Томпсона: «Цивилизация заканчивается на берегу океана»? Вникание в суть случившегося начинается, когда у нас есть готовность, возможность и мужество «сделать шаг в океан» – войти в стихию своей истории. Это и будет началом Акта 2. Зачем нужно отслеживать историю ситуации? Затем, что в этом неизменном повествовании заложены ответы на три критически важных вопроса, которые воспитывают искренность и привносят в нашу жизнь мужество, сострадание и сопричастность.

Что еще мне нужно узнать и понять о ситуации?

Что еще мне нужно узнать и понять о других людях в этой истории?

Что еще мне нужно узнать и понять о себе?

Если информации нет, мы всегда будем сочинять истории. Мы так устроены. На самом деле потребность придумать ситуацию, особенно когда нам больно, – это часть нашего примитивного инстинкта выживания. Создание смысла заложено в нашей природе, и мы по умолчанию часто придумываем историю, в которой есть смысл, которая кажется знакомой и дает нам понимание наилучшей защиты. На этапе осознания мы делаем выбор в пользу неопределенности и уязвимости, пока разбираемся с правдой; и это сознательный выбор. Храбрый, сознательный выбор. Роберт Бертон, невропатолог и писатель, объясняет, что наш мозг вознаграждает нас дофамином, когда мы узнаем и завершаем нечто новое для себя. Истории – это модели, образцы. Мозг распознает знакомую структуру «начало-середина-конец» образца и вознаграждает нас за прояснение неопределенности. К сожалению, точность не обязательна, только определенность.

Помните то замечательное ощущение, которое мы испытываем, когда впервые составляем полную картину чего-либо, разбираемся в этом или понимаем логику случившегося? «Ага-момент», как называет его Опра Уинфри? Бертон использует его в качестве примера того, как мы испытываем награду мозга за распознавание модели. Хитрость в том, что обещание этого ощущения может привести нас к тому, что мы закроемся от неопределенности и уязвимости, которые часто необходимы, чтобы добраться до истины.

Бертон пишет: «Поскольку мы вынуждены сочинять, то нам часто приходится довольствоваться неполными историями и работать с ними». Он говорит, что даже если у нас придумана только половина истории, «мы зарабатываем вознаграждение дофамином каждый раз, когда она помогает

нам что-то понять в нашем мире, даже если это объяснение неполное или неправильное». Например, в истории про озеро Трэвис я начала с части, определяемой следующими ограниченными данными:

Стив и я плаваем вместе в первый раз за последние несколько десятилетий.
Я была очень уязвима и искала душевной связи со Стивом.
Он не откликнулся на мой призыв.

Самая первая история, которую я себе рассказала, заключается в том, что Стив – придурок, который обманывал меня, притворяясь добрым и любящим на протяжении последних двадцати пяти лет, хотя настоящая правда в том, что он отталкивает меня, потому что я ужасно выгляжу в своем купальнике Speedo и плохо плаваю.

Почему именно эта история оказалась первой? Потому что «я не чувствую себя достойной» – это первая моя мысль в минуты боли. Это как мои самые удобные джинсы. Когда я сомневаюсь, объяснение «Я просто этого недостойна» – это первое, к которому я обращаюсь. История вины – это второй мой фаворит. Если что-то идет не так и заставляет меня чувствовать себя слишком незащищенной и уязвимой, то я хочу знать, кто в этом виноват. Так что в сложные моменты я в мгновение ока использую это объяснение.

Как мы называем историю, основанную на ограниченных реальных и придуманных данных, которые смешаны в единую, эмоционально убедительную версию реальности? Теория заговора. Основываясь на обширных исследованиях и истории, английский профессор и автор научных публикаций Джонатан Готтшалл рассматривает человеческую потребность в сочинительстве в своей книге *The Storytelling Animal* («Животное, рассказывающее сказки»). Он приводит доказательства того, что «обычные, психически здоровые люди проявляют поразительную склонность к сочинительству в повседневных ситуациях». Социальные работники всегда используют термин «придумывать», когда речь идет о том, как слабоумие или черепно-мозговая травма иногда заставляют людей заменять недостающую информацию чем-то ложным, что они считают правдой. Чем больше я знакомилась с исследованием, тем больше соглашалась с мнением ученого о том, что выдумками занимается каждый человек ежедневно, а не только в конкретных медицинских условиях.

В одном из моих любимых опытов, описанных в книге «Животное, рассказывающее сказки», команда психологов просила покупателей выбрать одну пару носков из семи, а потом объяснить свой выбор. Каждый покупатель объяснял свой выбор оттенком цвета, фактурой и качеством. Ни один из них не сказал: «Я не знаю, почему выбрал именно эту пару» или «Я понятия не имею, почему я ее взяла». У всех была история, объясняющая решение. Но вот парадокс: все носки были одинаковыми. Готтшалл объясняет, что покупатели сочиняли истории, которые сделают их решения логичными. Но на самом деле логики в них не было. Он пишет: «Эти истории были выдумкой – ложью, если сказать честно». Многие выдумки не являются результатом проблем со здоровьем или памятью, а связаны со взаимодействием эмоций, поведения и мышления. Если бы мы со Стивом не решили нашу проблему в тот день на озере, то, вероятно, я бы сказала своим сестрам (которых я люблю, уважаю и с которыми я честна), что мы поссорились, потому что Стив подумал, что я отвратительно выгляжу в своем купальнике Speedo. И это была бы выдумка. И, независимо от того, насколько честно я бы старалась представить эту неправду, она бы причинила боль Стиву, нашей взаимосвязи и мне самой. И возможно, повредила бы отношениям с моими сестрами. Я могу представить, что они спросили бы: «Это не похоже на Стива. Ты уверена?» И я бы вспыхнула: «Ах так, прекрасно. Вы еще и на его стороне. Да ну вас всех!» Продуктивно, правда?

Мы все «плетем заговоры» и сочиняем, и зачастую последствия кажутся незначительными. Но я сомневаюсь в этом. Я считаю, что со временем придумывание может стать разрушительным подходом, а иногда и одной выдумки достаточно, чтобы подорвать наше чувство собственного достоинства и навредить взаимоотношениям.

Самые опасные истории из тех, которые мы сочиняем, – те, что преуменьшают наше достоинство. Мы должны восстановить правду о достоинстве любви, незапятнанности и креативности.

Достоинство любви. Многие из участников моего исследования, которые прошли через болезненный развод или расставание, испытали чувство предательства или имели опыт сложных отношений с семьей, говорили о том, что реагировали на боль историей о том, что они недостойны любви: историей, которая ставит под сомнение вопрос о том, достойны ли они того, чтобы быть любимыми. Возможно, это самая опасная выдумка. За последние тринадцать лет я четко усвоила: то, что кто-то не хочет или не может любить нас, не означает, что мы вообще недостойны любви.

Духовность. Участники исследования, которые поделились историями стыда в отношении религии, имеют мало общего, поэтому конкретности в этой области исследования не обнаружилось. Однако есть один важный момент, который стоит отметить. Более половины участников, которые рассказывали о преодолении стыда в своих историях веры, также смогли найти стабильность и исцеление через духовность. Большинство из них сменили свои церкви или убеждения, но духовность и вера остались важной частью их жизни. Они считают, что стыд возникает из земных, человеческих правил и норм и социальных/общественных ожиданий религии, а не личных отношений с Богом. Наши истории веры надо защищать, и мы должны помнить, что ни один человек не может судить о нашей духовности или написать историю о нашем духовном достоинстве.

Творчество и способности. В книге «Великие дерзания» я написала: «Я уверена в том, что стыд присутствует в школах, по крайней мере, потому, что 85 % участников исследования стыда могли вспомнить случай из своего школьного детства, который был настолько постыдным, что полностью изменил их восприятие себя в качестве ученика. Еще сильнее меня тревожит, что примерно половина воспоминаний были тем, что я называю «творческими шрамами». Участники исследования могли вспомнить конкретный инцидент, когда им сказали или указали на то, что они не являются хорошими писателями, художниками, музыкантами, танцорами или вообще творческой личностью. Это помогает объяснить, почему гремлины обладают такой властью над людьми, когда дело доходит до творчества и инноваций». Как и в случае, когда речь идет о духовности и о том, достойны ли мы любви, мы должны заботиться и лелеять свои истории о собственной креативности и творческих способностях. Если мы не подходим под некий стандарт достижений, это еще не означает, что у нас нет талантов, которые мы можем подарить миру. Тот факт, что кто-то не видит ценности в том, что мы можем создать или чего достичь, не изменит ценности наших достижений или нашего достоинства.

Готтшалл утверждает, что заговорщическое мышление «не означает, что мы глупые, невежественные или сумасшедшие. Это рефлекс настоящей потребности мышления, запрограммированного на истории, в значимом опыте». Он продолжает, говоря, что в конечном счете «теории заговора» используются нами для объяснения неприятных событий.

Готтшалл пишет: «Для заговорщического сознания проблемы никогда не случаются просто так», и все сложности человеческой жизни приводят к придумыванию теорий, которые «ищут утешения в простоте».

Его вывод о заговорщическом мышлении на социальном уровне отражает некоторые проблемы на личном и реляционном уровнях. Готтшалл утверждает, что для «теоретиков заговора» неприятные вещи случаются не из-за сложных абстрактных исторических и социальных переменных. Они происходят потому, что «плохие люди стараются помешать нашему счастью. И вы можете бороться и, возможно, даже победить плохих людей, если сможете прочитать подтекст истории».

В ходе своих исследований я обнаружила, что то же самое можно сказать о сказках, которые мы сочиняем для оправдания стереотипов, объяснения ссоры с супругом, неодобрительного взгляда начальника или поведения ребенка в школе. Мы сочиняем истории, которые объясняют, кто за нас, а кто против, кому мы можем доверять, а кому нет. Заговорщическое мышление основывается на страхе, потребности самозащиты и нашей нетерпимости к неопределенности. Когда мы достаточно часто зависим от историй самозащиты, они становятся нашей историей по умолчанию. И мы не должны забывать, что рассказ – мощный инструмент интеграции. Мы начинаем вплетать в свою жизнь эти

ложные истории, и в конце концов они искажают то, кто мы есть и как строим отношения с другими. Попадая в поток такого бессознательного сочинительства, мы продолжаем то и дело спотыкаться об одну и ту же проблему и перестаем подниматься после падения; мы просто придумываем разные версии одной и той же проблемы в наших отношениях, то есть «ставим историю на повтор». Бертон объясняет, что наш мозг любит предсказуемость. Он пишет: «В сущности, отлаженные шаблоны стимулируют мозг к тому, чтобы сочинять ожидаемую историю».

Люди, которые внедрились в свою жизнь практики подъема после падения, смогли понять ловушки своих первых историй, в то время как участники, которые продолжали страдать от проблем, казалось, застряли в этих рассказах. Хорошая новость заключается в том, что никто не рождается с исключительной способностью понимать, что истории эти придуманы, и никому понимание не сваливается как снег на голову. Чтобы достичь понимания, приходится практиковаться. Иногда на протяжении многих лет. Эти люди поставили себе цель осознавать и старались, пока не получилось. Они увидели свои выдумки и ложные истории.

Выявление выдумок и ложных историй

Чтобы выявить эти первые истории и сделать из них выводы, необходимо применить второй инструмент интеграции – творчество. Наиболее эффективный способ повышения осведомленности состоит в том, чтобы записывать свои истории. Ничего особенного. Целью здесь является записать то, что Энн Ламотт называет «отвратительный первый набросок», или сокращенно ОПН (можете заменить на «мусорный первый набросок», если вам нужен термин, чтобы обучить процессу подъема детей). Совет Ламотт из ее замечательной книги «Птица за птицей» (Bird by Bird) – это именно то, что нам нужно:

Мне и большинству моих знакомых писателей творчество дается нелегко. Единственный способ начать писать – это набросать слабый, ни на что не годный черновик. Эти первые наброски похожи на детский лепет: просто выплескиваешь на бумагу все, что вздумается, даешь себе волю. Ведь никто этого не увидит, а внятную форму можно придать и потом. Сперва лучше выпустить наружу ребенка, который сидит в каждом из нас, и дать ему выговориться. Если он захочет, чтоб один персонаж обозвал другого говьяшкой, – пусть. Все равно никто не услышит. Если дитя ударится в эмоции, слезливость, мелодраму – ничего страшного. Пусть все выльется на бумагу, потому что на этих безумных нескольких страницах могут потом обнаружиться перлы, каких не создать рациональным, «взрослым» методом.

Я гарантирую, что вы встретите нервную и закатывающую истерики пятилетнюю Брене почти во всех моих первых представлениях, как это и было в случае на озере Трэвис. Наши рациональные, взрослые версии самих себя – успешные лжецы. А вот пятилетние тираны, живущие в нас, – это те, кто может сказать, как все есть на самом деле.

То, что вы пишете, не должно быть гладким и приятным рассказом. Это может быть список на маленьких листках или один абзац в дневнике. Просто запишите его. Нашей целью является искренность, и поэтому мы должны рассмотреть себя полностью, разобрать по полочкам, когда мы пишем свой ОПН. Иногда мои ОПН ограничиваются всего лишь шестью предложениями.

История, которую я придумала:

Мои эмоции:

Мое тело:

Мои мысли:

Мои убеждения:

Мои действия:

История – это творчество, так что, если у вас есть друг или просто кто-то, кому вы доверяете и кто

готов вас слушать, вы можете рассказать ему историю, описанную в черновике, но письмо всегда является более мощным инструментом. Джеймс Пеннбейкер, исследователь из Университета Техаса в Остине и автор книги *Writing to Heal* («Письмо как способ исцеления»), сделал важные и увлекательные открытия о значимости экспрессивных записей в процессе исцеления. В интервью, размещенном на сайте Университета Техаса, Пеннбейкер объясняет: «Эмоциональные потрясения затрагивают каждую часть нашей жизни. Вы не просто теряете работу, вы не просто разводитесь. Эти моменты влияют на все аспекты человеческого существа: на финансовое положение, отношения с другими людьми, восприятие себя, отношение к жизни и смерти. Написание помогает сосредоточиться и организовать опыт». Пеннбейкер считает, что, поскольку наш мозг постоянно пытается понять то, что происходит с нами, расшифровка сложного и неприятного опыта делает наш опыт «постижимым».

Важно отметить, что Пеннбейкер выступает за короткие заметки. Он выяснил, что письменное изложение эмоциональных потрясений на протяжении пятнадцати-двадцати минут в день четыре дня подряд способно снизить беспокойство, суетливость, депрессивные симптомы и укрепить иммунную систему.

Участники моего исследования не ссылались на конкретный подход, но более 70 % человек прибегали к небольшим письменным заметкам. Многие из них прорабатывали свои эмоции в письмах, которые они никогда не отправят, но им нужно было их написать. Одна из участниц рассказала мне, как они вместе с мужем каждый вечер на протяжении недели писали короткие письма своему девятнадцатилетнему сыну, когда узнали, что тот бросил колледж и тратил деньги, которые они посылали ему, на вечеринки с друзьями. Она рассказала: «Если бы не было этих писем, мы бы просто кричали и ругались. В письмах мы выговорились, и к тому времени, когда сели поговорить с сыном, мы уже были спокойны и готовы к тому, чтобы он сам нес ответственность за свои решения».

Я расскажу собственную историю о написании писем в главе 10 («Вам придется танцевать с тем, кто вас привел»). Как вы увидите, проработка стыда на бумаге – это не так больно, как срываться на человеке. Исследование Пеннбейкера вкупе с тем, что я узнала из собственной работы, убедило меня, что даже короткие письменные заметки способны принести значительные результаты.

В ОПН важно, что мы не фильтруем опыт, не шлифуем слова и не переживаем о том, как выйдем в контексте своей истории, и именно поэтому письменные заметки зачастую безопаснее разговоров. Мы не сможем добраться до «прекрасного нового окончания», если начнем с неподлинной истории. Так что разрешите себе пробираться через порой мутную воду мыслей и чувств. Вы можете сходить с ума, обвинять, злиться, смущаться. Просто не редактируйте и не пытайтесь «написать, чтобы все выглядело правильно». 90 % моих ОПН начинаются со слов: «Я чувствую, что злюсь. Мне хочется кричать, стукнуть кого-нибудь или заплакать».

Конечно же вы можете «проговорить» этот процесс, вместо того чтобы писать, но тут есть некоторые риски. Прояснение истории, которую мы придумываем в разгар переживания боли, не ставит себе целью сбросить боль или выразить негодование. Ваш ОПН – не разрешение быть обиженным. Если вы стоите напротив кого-то и говорите: «Я считаю, что вы – эгоистичный дурак, и все, кто работает на вас, думают то же самое», то вы на неверном пути. Смысл в том, что вы фиксируете историю, которую рассказываете себе о своем падении. Это личный процесс, подразумевающий открытость и уязвимость. Основой является желание интересоваться своими эмоциями, добиться понимания и роста.

Иногда мы со Стивом сразу переходим к происшествию, как в том случае на озере. Но не надо забывать, что в тот день я долго плыла обратно, что позволило мне разобраться в своих выдумках и «теориях заговора». Если мы переходим сразу к истории, особенно в случае с детьми, мы используем этот инструмент очень осторожно и внимательно. Этот первый набросок является инструментом исследования и намерения, а не оружием.

Я обычно гуляю, плаваю или делаю что-то, что дает мне время и пространство прояснить свой ОПН, прежде чем поделиться им. Около 50 % участников исследования говорили, что делают нечто физическое для обдумывания своих сложных ОПН, когда испытывают сильные эмоции. Один участник,

например, спускался, а потом поднимался по пяти лестничным пролетам.

Моя команда (сотрудники исследовательского отдела, который я возглавляю) также использует «историю, которую я сочиняю» на регулярной основе. Я заметила, что большинство людей выражают свои негативные эмоции до того, как сесть за обсуждение. Сначала все получилось случайно, но потом это стало практикой. Например, недавно мы занимались «мозговым штурмом» на тему новых предприятий, когда я заметила, что одна из участников совещания становится все спокойнее. Когда я спросила, все ли в порядке, она сказала: «Я продолжаю задавать трудные вопросы по поводу этих идей и начинаю думать, что на меня смотрят так, как будто я не в команде или мне неинтересно». Ее ответ дал мне возможность пересмотреть нашу цель и заверить команду, что мне важна точка зрения каждого и я ценю честность и сложные вопросы превыше всего.

И ведь это гораздо более продуктивно, чем если бы кто-то ушел с этой встречи, затаив гнев, обиду и смущение или вообще с сомнениями по поводу своей значимости. Как лидер этой команды, я действительно ценю и уважаю данный вид честности. Он дает мне уникальную возможность честно общаться с людьми, которым я доверяю больше всего.

ОПН изменил наш подход к общению. Просто вспомните, сколько раз после конфликта с кем-то на работе или неприятного письма вы придумывали историю о том, что происходит. В письмах ко мне подавляющее большинство руководителей, которые внедряют мою работу в своих коллективах, рассказывают о том, как прояснение этих первых историй изменяет их подход к руководству и жизни. В 2014 г. специалисты из The Daring Way начали трехлетнее сотрудничество с общественной организацией Team Red, White and Blue (Команда КБС), чтобы рассказать ветеранам, что мы узнаем о смелости и подъеме. Миссия Команды КБС заключается в том, чтобы обогатить жизнь ветеранов Америки, обеспечив им связь со своими сообществами посредством физической и социальной активности. У меня была возможность встретиться с лидерами Команды КБС во время посещения Вест-Пойнта, кампуса Военной академии США в Гудзонской долине штата Нью-Йорк. Их знания и полученная с помощью интервью информация внесли неоценимый вклад в исследования, которыми я делюсь со своей аудиторией.

Блейн Смит, выпускник Вест-Пойнта и бывший офицер спецназа, является исполнительным директором Команды КБС. Он поделился со мной своим опытом распознавания истории, «которую мы придумываем».

Умение сказать: «История, которую я придумываю», – это чрезвычайно полезный инструмент в нескольких отношениях. Во-первых, он открывает возможность для внутреннего диалога. Это дает мне шанс сделать паузу и оценить то, что я думаю и как чувствую себя, прежде чем донесу это до другого человека. В некоторых случаях это все, что мне нужно делать. Когда мне нужно донести разочарование или проблему, «история, которую я придумываю», разрешает мне говорить честно и откровенно, не боясь получить защитную реакцию. Это также помогает разоружиться и почти всегда приводит к продуктивному диалогу вместо словесной перепалки.

Я оказался первым оплачиваемым работником в некоммерческом стартапе (я всегда очень стеснялся в вопросе расходов). Хотя я давно вырос и обладаю финансовой стабильностью, я сохраняю свои старые привычки в отношении корпоративной кредитной карты. Во время путешествия я редко оплачиваю кофе или еду средствами компании. Во время недавней поездки в Вашингтон, округ Колумбия, один из товарищей по команде попросил меня об одолжении. Он сказал: «Мне нужно, чтобы ты пользовался кредитной картой своей компании при оплате питания в дороге». Когда я спросил зачем, он ответил: «Потому что всякий раз, когда я использую кредитную карту компании для оплаты питания, я придумываю историю, что ты осуждаешь меня». Я был поражен. Я даже не думал об этом. Он сказал, что нашей команде нужно чувствовать себя комфортно, когда мы надлежащим образом расходует доллары компании, а мое сопротивление осложняет ситуацию. Речь в этой ситуации шла не о серьезной стратегической проблеме или горячо обсуждаемом решении компании, но этот вид обратной связи и честность – важный момент, который помогает нам добиваться эффективности

работы.

Помимо того что важно не корректировать свой ОПН, нужно следить и за определенностью.

Неопределенность – хитрая штука. Она раскрывает только хорошие истории, выделяя светлое, но может закрыть трудные истории, которые мы пытаемся увидеть и понять. Когда дело доходит до процесса признания своих трудных историй, неопределенность может быть настолько неприятной, что мы либо уходим от нее, либо перескакиваем к финалу. Так что, если вы сталкиваетесь с частью своей истории, которую вы не понимаете или которая вызывает у вас ощущение неопределенности или тревоги, просто ставьте вопросительный знак или пишите себе записку: «Что, черт возьми, здесь произошло? Путаница. Кто знает?» Важно не пропустить этот момент. Оставайтесь в теме истории, пока не проясните каждую ее часть.

Как узнать, что вы честны? Очень просто: вы будете переживать, что если кто-то увидит ваш ОПН, то подумает, что вы дурак или ненормальный. Подобное переживание – хороший знак, который говорит, что вы находитесь на правильном пути. Не отступайте. Невозможно подняться без честного признания историй со своим участием, которые мы сочиняем.

Разбираемся с...

Пора разобраться и понять. Пришло время дать волю любопытству. Время ткнуть, пощупать, а также изучить все входы и выходы истории. Первые вопросы, которые мы задаем, когда разбираемся, иногда очень просты:

Что еще мне нужно узнать и понять о ситуации?

Что я объективно знаю?

Что из этого просто мои предположения?

Что еще мне нужно узнать и понять о других людях в истории?

Какая дополнительная информация мне нужна?

Какие вопросы или разъяснения могут помочь?

Теперь мы перейдем к более сложным вопросам – тем, для ответа на которые нужны мужество и практика.

Что еще мне нужно узнать и понять о себе?

Что скрывается за моим ответом?

Что я на самом деле чувствую?

Какую роль я играю?

Раскрытие и понимание истории, как и сам подход к этим вопросам, зависят от того, кто мы есть и каким опытом обладаем. Как сказал Йода Люку, «то, что в пещере, зависит от того, кто в нее входит». Тем не менее несколько тем постоянно всплывали в моих интервью. Это вопросы, выявленные любопытством людей во время их исследований своих чувств. Вот список:

ТЕМЫ ДЛЯ ПОНИМАНИЯ

«Горе» «Уязвимость» «Неудача» «Прощение» «Вина и ответственность» «Разочарование» «Ожидание» «Негодование» «Страх» «Ностальгия» «Стереотипы и ярлыки» «Границы» «Перфекционизм» «Идентичность» «Доверие» «Любовь» «Сопричастность» «Сердечная драма» «Сожаление» «Потребность и связь» «Критика» «Великодушие» «Стыд» «Целостность»

Далее вы увидите, что некоторые из перечисленных вопросов – это области, которые я исследовала и хорошо знаю (например, «Стыд», «Чувство вины» и «Осуждение»), в то время как другие темы, вроде «Прощения» и «Ностальгии», являются для меня малознакомыми. В тех темах, которые находятся за пределами моей области исследования, я познакомлю вас с людьми, которые их знают, и мы будем изучать их работу вместе.

Дельта

Дельта (буква) – 4-я буква греческого алфавита.

Дельта реки – низменность в низовьях реки, сложенная речными наносами.

Дельта – обозначение конечной разности при изменении какого-то параметра. Прописная буква «дельта» выглядит как треугольник.

Разность, или дельта, между нашей выдумкой о своем опыте и правдой, которую мы находим в процессе раскрытия, – то место, где скрыт смысл и мудрость этого опыта. Именно в дельте находятся ключевые знания, а нам нужно набраться смелости, чтобы войти в историю своего поступка и разобраться, что же произошло на самом деле.

Я предпочитаю использовать слово «дельта» по двум причинам: одна профессиональная, другая личная. Треугольник напоминает нам о треноге из эмоций, мыслей и поведения. Наши искренние попытки понять и разобраться влияют на наши мысли, чувства и действия, на все человеческое естество.

Личная причина ближе моему сердцу. Песня «Дельта» из альбома группы Crosby, Stills & Nash – Daylight Again («Снова рассветло») – одна из песен, к которым я обращаюсь во время пиковых периодов в последние тридцать лет. Я сидела на полу в своей квартире в Сан-Антонио и слушала ее, когда узнала, что единственного брата моей мамы Ронни убили в случайной перестрелке. Я слушала ее после того, как мои родители сообщили мне о разводе. Я слушала ее перед свадьбой, в моем автомобиле перед защитой диссертации, по дороге на первую встречу с моим психотерапевтом Дианой и в больнице перед рождением детей. Слова этой песни помогают чувствовать себя не такой одинокой, они позволяют мне видеть, что я не одна плыву «в потоках быстрых рек выбора и случайности».

Мысли,
Как разбросанные листья,
Замедлили падение в середине осени
В потоках

Быстрых рек
Выбора и случайности.
И время останавливается здесь в дельте,
Пока они танцуют, пока они танцуют.

Я люблю ребенка,
Который управляет этой рекой,
Но в последнее время он
Слишком увлекается...

Я люблю того ребенка во мне, который управляет моей лодкой, но иногда он настолько забывает о темной, быстрой, глубокой воде, что я начинаю тонуть во время попыток разобраться, почему так произошло. У меня гораздо лучше получается злиться, чем переживать боль, страх или разочарование.

Процесс раскрытия так важен именно потому, что у многих из нас есть «дежурные» эмоции, которые маскируют то, что мы на самом деле чувствуем. Дельта – это там, где река встречается с морем. Это вязкое место, где полно мути, и оно все меняет навсегда. Но еще это место с богатой и плодородной почвой для роста. Именно тут мы должны делать свою работу: все наши ключевые знания возникают именно «из дельты».

В истории на озере мне пришлось разбираться со стыдом, виной, связью, любовью, доверием и великодушием. Дельта между историей, которую я сочинила, и правдой открыла мне главную истину, которая по сей день остается бесценной в наших отношениях: Стив и я любим друг друга и доверяем друг другу, но, когда приходят стыд и страх, все может развалиться в один миг, если мы не будем готовы открыться в тот самый момент, когда больше всего стремимся к самозащите. Также я узнала «из дельты» следующие истины:

Мне напомнили, что стыд – лжец и обманщик. Я должна доверять себе и близким людям больше, чем грезнам внутри себя, даже если это означает, что я рискую испытать боль.

Я узнала, что одна из самых уязвимых частей любви – это вера в то, что наши любимые любят нас в ответ, и я должна быть великодушной в своих предположениях.

Когда я придумывала конец истории на обратном пути, я впервые осознала, что многие из наших «холодных войн» и споров происходят из-за недостатка информации, и, как правило, я перехожу к обвинениям, когда мне страшно.

Интегрируя знания о процессе подъема в свою жизнь, мы начинаем лучше разбираться во всем. В некоторых случаях я могу перейти от падения к дельте, а потом к ключевым выводам за пять минут; иногда это занимает у меня месяцы. Но если вы похожи на меня, то всегда будут времена, когда произойдет новое непривычное падение, и дельту придется искать заново на пути к новым знаниям. Мужество распознавать эмоции и раскрывать свою историю – это путь к написанию нового смелого окончания разрешившейся ситуации и к искренней жизни. Это также начало. Понимание падения и подъема, принятие своей истории и ответственности за свои эмоции – все это ведет к началу переворота. Я посвятила последнюю главу перевороту.

Пока же в следующих главах я познакомлю вас с историями, которые позволят изучить процесс подъема в действии. Каждая глава включает дополнительные исследования на тему распознавания и раскрытия своих эмоций.

Глава шестая

Канализационные крысы и нарушители

Понимание границ, целостности и великодушия

Целостность – это выбор смелости, а не комфорта; того, что правильно, а не того, что весело, быстро или легко; это выбор в пользу своих ценностей вместо того, чтобы притворяться, что мы им следуем.

Я знала, что пожалею об этом в ту самую секунду, когда пробормотала неискреннее: «Хорошо». Дело было не в деньгах. Примерно треть своих выступлений я провожу безвозмездно. Таким образом я поддерживаю организации или программы, которые близки моему сердцу. Но тут была совершенно другая причина: я согласилась на выступление, потому что в первый раз, когда я отклонила их приглашение, организаторы мероприятия ответили довольно прямолинейно: «Мы надеемся, что вы не забыли о людях, которые поддержали вас до того, как вы обрели популярность».

Две наиболее распространенные фразы, которые вызывают чувство стыда в каждом из нас, это «Вы недостаточно хороши!» и «Что вы о себе думаете?». В Техасе последняя мысль часто выражается

фразой: «Вы слишком много о себе возомнили!» Их ответ напомнил мне о самомнении, и я неохотно ответила «да». К сожалению, достаточно было десяти минут, чтобы мое неохотное «да» превратилось в раздосадованное «да». А когда я была уже на месте, одна из организаторов мероприятия позвонила, чтобы сообщить мне, что я буду делить номер с другим выступающим.

Примерно пять минут я намекала на то, что мне нужен отдельный номер, и в конце концов она сказала: «Все выступающие размещаются по двое в номерах. Так было всегда, и никогда это не было проблемой. Вы говорите, что вам нужно нечто особенное?» Самомнение. Следи за самомнением. В моей семье какие-то особые условия были причиной стыда, особенно для девочек. Надо быть легкой, веселой и гибкой. Нужна санитарная остановка во время поездки? Мы остановимся, когда будут дорожные условия. Не нравится то, что дали на ужин? Не ешь. Укачивает? Проблема в твоей голове. К сожалению, неприхотливость также означала, чтобы мы не просили о том, что нужно, и никогда никого не стесняли и не беспокоили.

Таким образом, я хорошо научилась доказывать, что я так же неприхотлива, как и человек рядом со мной. А еще мне легко дается чувство досады. Фраза «Хотите чего-то особенного?» попала в цель. «Нет. Я буду делить номер с другим человеком. Все прекрасно», – ответила я, думая про себя, что ненавижу этих людей. Они придурки, и мероприятие придурочное. И мой сосед по комнате будет придурком. Как выяснилось, мероприятие было замечательным, организаторы преподали мне ценный урок, и моя соседка по номеру изменила мою жизнь. Конечно, она сделала это не самым прекрасным образом. БОГ СВИДЕТЕЛЬ, она выбрала один из тех способов, которые лучше бы БОЛЬШЕ НИКОГДА не повторялись. Вечером перед мероприятием я стояла у входа в номер и произносила небольшую молитву: «Пожалуйста, Боже, позволь мне быть открытой и доброй. Дай мне сил принять этот опыт и быть благодарной за все новые возможности!»

Я постучала перед тем, как открыть дверь ключом.

– Здравствуйте?

Мое сердце упало, когда кто-то ответил сердечным «Входите!».

«И, Боже, пожалуйста, дай мне сил не злиться на то, что я не первая заняла номер».

Когда я вошла в комнату, она сидела в углу на диванчике и ела гигантскую булку с корицей. Ноги она вытянула на сиденье, а туфли поставила на подлокотник. Я подошла и представилась:

– Привет. Я Брене.

Я думала, что моя молитва сработала, поскольку сумела воздержаться от того, чтобы сказать:

«Приятно познакомиться. И уберите свои грязные туфли с дивана». Я заметила, что они уже оставили следы на светлой обивке.

Она помахала мне липкой рукой и сказала:

– Извините, я бы с радостью пожала вам руку, но у меня руки заняты.

Я улыбнулась и помахала в ответ, чувствуя укол совести за то, что осуждаю ее. Я ответила веселым голосом:

– Без проблем! Выглядит аппетитно.

С липкими от глазури руками она пыталась найти способ передвинуться, не касаясь дивана. В тот момент, когда я собиралась предложить ей салфетку, она села прямо, запихнула остатки булочки в рот и вытерла обе руки о сиденье дивана. Потом она посмотрела на свои руки и, очевидно, недовольная тем, как много глазури на них осталось, вытерла их снова, стараясь не трогать участок обивки, о который она их вытерла в первый раз. Мое лицо, когда я стояла и смотрела на подушки, измазанные глазурью, должно быть, выражало весь мой ужас, потому что она только улыбнулась, пожала плечами и сказала:

– Это же не наша кушетка.

Я стояла в оцепенении и была совершенно шокирована. И все еще сжимала в руке ручку чемодана. Между тем, пока я неподвижно стояла посреди комнаты, она прошла в кухонный угол, схватила пластиковую чашку для кофе, налила в нее воды и вышла в небольшой дворик при гостиничном номере. Потом она зажгла сигарету.

По-прежнему сжимая ручку чемодана, я немного повысила голос, чтобы она могла услышать меня через приоткрытую дверь во внутренний дворик:

– Это номер для некурящих. Не думаю, что вы можете здесь курить.

Она засмеялась:

– Так про дворик ничего не сказано.

«Ты шутишь, что ли?»

– Серьезно. В этом отеле не курят, – сказала я своим самым искренним, авторитетным голосом экс-курильщика. – Кроме того, дым проникает в номер.

Она снова засмеялась:

– Ничего страшного. Побрызжем духами.

«Хорошо, Боже, я понижаю планку. Пожалуйста, не дай мне убить кого-нибудь или сделать глупость. Дай мне сил сдерживать свою ненависть и гнев. И ради всех святых, пусть найдется свободная комната». Три выполненные просьбы из четырех – это неплохо, а оглядываясь назад, я думаю, лучшей компенсацией за одну неисполненную просьбу стала бы другая комната.

Я выступила следующим утром и уехала в аэропорт через пятнадцать минут после того, как ушла со сцены. Когда я ждала посадки в самолет, я заметила, что что-то не так. Я осуждала про себя каждого человека вокруг. Женщина передо мной слишком сильно надушена, парень позади громко жует жвачку, родители напротив не должны позволять детям есть так много конфет. Я стояла, размышляя о полученном в отеле опыте, и собирала дополнительные доказательства того, что люди – не самые приятные существа.

Я не могла выкинуть из головы образ своей соседки по номеру, вытирающей грязные руки о диван. Но мое растущее раздражение было опасным сигналом. Я не просто была разочарована, шокирована и возмущена поведением соседки по номеру, но я чувствовала и что-то еще, что-то близкое скорее к ярости, чем к возмущению. Я начала купаться в чувстве собственной непогрешимости – это для меня эмоциональный возбудитель.

Проведя несколько лет в попытках разобраться с этим чувством, я узнала, что, независимо от того, насколько правильной я считаю себя и насколько неправильными – других, самомнение для меня – запрещенная эмоция. Все начинается с убеждения в том, что я лучше других, и заканчивается тем, что я перехожу к самобичеванию и думаю, что «я недостаточно хорошая». Даже когда я стояла там, на постаменте осуждения, мне было любопытно, что происходит. Я знала, что хочу выбраться из всего этого негатива, поэтому позвонила и договорилась о встрече со своим психотерапевтом Дианой, как только села в самолет.

Когда я вернулась домой и рассказала Стиву всю историю, он не знал, смеяться ему или злиться, и предпочел осторожную поддержку.

– Дети у твоей мамы, – сказал он. – Хочешь, пойдем поужинаем где-нибудь и все обсудим?

Я огрызнулась:

– Что толку? Не поможет мне просто что-нибудь. Я хочу рубленый бифштекс в кляре с пюре. Мне нужно утопить обиду и злость в сливочном соусе.

Он засмеялся:

– Звучит аппетитно. Все, что пожелаешь!

Но я знала, что сливочный соус принесет только временное облегчение и еда ослабит мою решимость не замалчивать проблему, поэтому предложила съесть салат в экспресс-кафе, а потом пробежаться по магазинам. Я была уверена, что смогу задушить ярость очаровательным новым шарфиком.

Стив осторожно напомнил о нашем новом бюджете и предложил прогуляться после салата. Это был неудачный момент. Невозможно салатом заткнуть рот обиде и раздражению, а прогулка предполагает разговор о чувствах вместо того, чтобы заставить их замолчать. Поэтому я потопала на кухню как обиженный ребенок, сделала себе бутерброд из мяса и сыра, съела его в один присест и пошла спать. Проснулась я на следующее утро злая. Гнев никуда не ушел. Ведь у меня не было соуса, который притупил бы чувства, и нового наряда в шкафу, который отвлек бы меня от самомнения. Добравшись

до офиса Дианы, я уже не могла спокойно сидеть на диване: я хмыкала и злилась, скрестив руки на груди в ожидании того, что она мне скажет. Она просто смотрела на меня с открытым лицом и доброй улыбкой. Не тот ответ, который я хотела получить.

Наконец я сказала:

– Понимаешь, этот опыт духовного пробуждения к искренней жизни прекрасен. С этим все хорошо. На самом деле мне это даже нравится. Кроме канализационных крыс и нарушителей. Эти люди меня бесят.

Позже я узнала, что Диана записала мою тираду как одно из своих самых любимых вступлений к сеансу терапии. Я до сих пор помню ощущения того утра. Я помню свою сдержанную ярость и злость.

Диана оставалась открытой и доброй. Именно так мы работаем вместе. Она создает пространство, где нет осуждения, а я наполняю его всеми эмоциями, которые во мне толпятся. Потом мы их разбираем.

Без оценок и суждений она сказала:

– Я вижу, что тебя действительно достали. Расскажи мне, кто такие канализационные крысы и нарушители? Кто это?

Я спросила ее, смотрела ли она детский мультфильм *Flushed Away* («Смывайся!»). Она подумала с минуту, прокрутив в голове мультфильмы, которые смотрела с внуками, и ответила:

– Нет. Кажется, нет. А про что он?

– Он про привилегированную крысу Родди, которая живет жизнью домашнего любимца в престижном пентхаусе в Лондоне. Когда семья уезжает в отпуск, Родди вылезает из своей шикарной клетки и гуляет по дому. Он надевает смокинг и разъезжает на автомобиле куклы Барби а-ля Джеймс Бонд. Он англичанин и говорит на безупречном английском. Он смотрит телевизор и играет в игрушки. Он очень добросовестный и трудолюбивый. Он поддерживает безупречный порядок и осторожен с вещами. Однажды, когда семья все еще была в отъезде, в доме засорился сток, и ужасная канализационная крыса выскочила из кухонной раковины. Крысу зовут Сидней. У него большое обвисшее брюхо, джинсы рваные, потертая кожаная куртка. Пальцы у него на лапах торчат из старых кроссовок, у него длинные, грязные когти. Он настоящий хулиган. У него постоянная отрыжка. Он испражняется прямо на пол. Он постоянно вынюхивает сыр и жрет. Он отвратителен. И он громит дом. Родди, домашняя крыса, пытается смыть его в унитаз, но эта хулиганская крыса Сидней сам смывает Родди прямо в лондонскую канализацию. Остальная история вполне предсказуема. Родди учится быть менее чопорным, заводит друзей, борется с плохими парнями и т. д. Суть в том, что канализационная крыса все разрушает.

Диана поняла, о чем я, и спросила, не встречала ли я канализационных крыс в последнее время. Я рассказала о соседке с глазурью, сливочном соусе и нашем глупом бюджете.

– Просто для уточнения, – сказала она. – А твоя соседка по номеру была канализационной крысой или нарушителем?

Мне пришлось подумать минутку.

– Она – и то и другое. И это хуже всего.

Диана сказала, что ей нужно лучше понять оба термина, так что я пустилась в объяснения.

– Канализационная крыса плюет на правила и не бережет чужие вещи. Нарушитель тоже не соблюдает правила, но он еще и высмеивает тех, кто их соблюдает. Он презирует правила и насмехается над ними и над людьми вроде меня, которые соблюдают правила. Например, моя подруга в колледже встречалась с парнем, который был таким нарушителем. Как-то мы взяли багги на пляже, а на пункте проката было написано: «Не высовывайте руки и ноги из багги». Конечно, как только мы выехали со стоянки, он свесил ногу за борт. Я посоветовала ему прекратить, но он только рассмеялся: «О, конечно, не высовывайте ноги. Брене же у нас багги-полицейский!» Через десять минут багги опрокинулся, парень сломал лодыжку, и мы провели пять часов в больнице. Всем было его жалко, кроме меня. Я считала его дураком.

Диана сказала:

– Ясно. Кажется, теперь я понимаю разницу. Итак, давай поговорим о соседке по номеру. Думаешь, она

смеялась над тобой?

Я понимала, куда она клонит, и не хотела, чтобы все закончилось обсуждением того, что я приняла инцидент на свой счет и слишком близко к сердцу. Я перешла к перекрестному исследованию:

– Она смеялась над правилами и нарушала их, хотя я ей продемонстрировала, что для меня они важны. Получается, она смеялась над тем, что важно для меня. А это то же самое, что смеяться надо мной.

«Я смотрела все эпизоды сериала «Закон и порядок». Не надо меня успокаивать».

– Я поняла, – глубоко вздохнув, сказала Диана и замолчала.

Я не нападала. Я тоже сделала глубокий вдох и замолчала. Для этой игры нужны двое.

Диана спросила:

– Как думаешь, а возможно, что твоя соседка по комнате на самом деле старалась в те выходные?

«Ты шутишь, что ли?» Я взбесилась. Окончательно и полностью пришла в ярость. Впервые с тех пор, как мы работали вместе, я не была уверена, что мне нравится Диана и то, что я спрашиваю ее мнение. Я полностью вышла из себя. Я жестикулировала, пока рассказывала о своем происшествии, но теперь крепче прижала руки к груди и поджала губы. Своим самым спокойным голосом я ответила:

– Нет. Не думаю, что она приложила максимум усилий. Ты считаешь, что она делала все возможное и старалась?

Я отвечала все жестче, а Диана продолжала открывать сердце и ум для такой возможности. Это сводило меня с ума.

– Знаешь, я не уверена. Однако, думаю, в целом люди стараются делать все возможное. Что скажешь?

«Что я думаю? Я думаю, что этот разговор – чистый бред. Вот что я думаю. Я думаю, что мысль о том, что люди очень стараются, тоже полная ерунда. Я не могу поверить, что плачу за это».

Диана прервала мою высокодуховную рефлекссию:

– Брене, ты выглядишь сердитой. Что происходит?

Я разжала руки, наклонилась вперед и уперлась локтями в колени. Я посмотрела Диане прямо в глаза и спросила:

– Ты действительно всем сердцем веришь в то, что люди стараются? Или... это то, во что мы должны верить, потому что мы социальные работники? На самом деле. Скажи мне честно.

Я нагнулась к ней так близко, чтобы не упустить, если она вздрогнет. Она улыбнулась, посмотрела на небо, потом кивнула.

«Боже мой. Ты меня разыгрываешь».

– Да. Я действительно считаю, что большинство людей делают все от них зависящее с помощью инструментов, которые есть в их распоряжении. Я считаю, что мы можем расти и становиться лучше, но я также думаю, что большинство из нас действительно стараются.

– Ну здорово. Молодец. Рада за тебя. Я так не думаю.

«Лучше бы и тебе, и тому, кому ты улыбаешься там, пойти кататься на своих единорогах по радуге и оставить нас, простых смертных, наедине со своими страданиями и рубленым бифштексом в кляре».

Потом Диана объявила, что наше время подошло к концу, и впервые за долгое время я была рада услышать это.

«У нас нет ничего общего. Я не понимаю. Она встала на сторону «вытирашки о диван».

Я поплелась к машине и настроилась заехать по делам, прежде чем отправиться домой. Диана за время нашей совместной работы подбросила мне несколько хороших идей, но эта была самой непостижимой и вывела меня из себя. Даже когда я стояла в очереди в банке, я качала головой и раздраженно вздыхала.

Я вернулась в действительность, когда женщина, стоявшая передо мной в очереди у кассы, начала кричать на кассира, который ее обслуживал:

– Этого не может быть! Я не снимала эти средства. Позовите управляющего!

Я стояла всего в нескольких футах позади этой женщины, поэтому все видела и слышала. Это была пожилая белая женщина, на вид лет восьмидесяти, а обслуживающий ее молодой человек был афроамериканцем лет тридцати. Мужчина указал на свою начальницу, которая обслуживала другого

клиента. Руководительница была афроамериканкой средних лет.

– Нет! Я хочу другого управляющего! – закричала женщина у кассы.

«Вот так. Она действительно собирается ждать, пока не придет белый руководитель? Что происходит с людьми?»

К этому времени старшая по обслуживанию в зале заметила переполох и подошла. Когда она провожала женщину в свой кабинет, подошла моя очередь к кассе.

– Чем я могу вам помочь? – спросил служащий.

Очевидно обуреваемая демонами, которые выползли во время сеанса, я выпалила:

– Как вы думаете, люди обычно максимально стараются?

Он улыбнулся:

– Вы видели, что только что произошло?

Я кивнула:

– Видела. Ей не понравилось то, что вы ей сказали, и она требовала белого управляющего. Это было ужасно.

Он поднял брови и пожал плечами.

– Да. Ей страшно за свои деньги, – объяснил он.

– Да. Я слышала. Но вернемся к моему вопросу, это прекрасный пример. Как вы думаете, она максимально старается?

Он на мгновение задумался.

– Да. Вероятно. Она просто напугана. Кто знает? – Затем он остановился на минуту: – Вы психиатр?

Он не улавливал сути.

– Нет. Я исследователь. И я не могу поверить, что вы на самом деле думаете, что она старается. В самом деле?

Полностью проигнорировав мой вопрос, он объяснил, что встречался с психиатром, когда вернулся из Ирака. Он сказал, что у его жены была интрижка с их общим знакомым, и это его «выбило из колеи». Мой вопрос сразу потерял значимость, и мы поговорили о его опыте и моих исследованиях еще пару минут. Почувствовав, что очередь позади меня увеличивается, я поблагодарила его и убрала деньги в кошелек.

Когда я повернулась, чтобы уйти, он сказал:

– Дело в том, что мы не можем знать других людей. Возможно, у этой дамы сын-наркоман, который крадет деньги с ее счета, или у мужа болезнь Альцгеймера, он снимает деньги и не помнит об этом. Просто мы не знаем. Люди не похожи на себя, когда напуганы. Возможно, это все, на что они способны в текущий момент.

Хотя я пыталась выдать мысль Дианы за абсурд, в ней было нечто необычное, что меня привлекло и захватило. За последующие три недели я задала этот вопрос примерно сорока людям. Сначала я спросила нескольких коллег и студентов, а потом перешла к участникам предыдущих исследований. Вопрос я задавала простой: «Вы согласны с тем, что в целом люди делают лучшее, на что они способны?»

К тому времени, когда было проведено пятнадцать интервью, я уже видела картину: я определила шаблоны и темы, которые точно указывали на то, что я услышу в остальных интервью.

Во-первых, те, кто поддерживал точку зрения о том, что люди «максимально стараются», последовательно квалифицировали свои ответы: «Я знаю, это звучит наивно...», или: «Нельзя быть уверенным... но я думаю, что это так...», или: «Я знаю, это звучит странно...». Они долго думали над ответом, и казалось, что они пытаются оправдаться или убедить себя, потому что не могли плохо говорить о человечестве. Они также с осторожностью поясняли, что это не означает, что люди не могут изменяться в лучшую сторону. Тем не менее в каждый момент времени люди, как правило, делают все возможное с помощью инструментов, которые есть в их распоряжении.

Те, кто считал, что люди «не делают все возможное», были однозначными и категоричными в своих ответах. Я ни разу не услышала от них: «Я не уверена... я так не думаю». Это всегда было решительное:

«Нет! Точно нет! Ни капли!»

В отличие от людей, которые отвечали утвердительно, около 80 % этих респондентов приводили себя в качестве примера: «Я знаю, что не делаю все возможное, так почему я должен предполагать, что другие делают?», или: «Я экономлю свое время», или: «Я не могу выложиться на 110 %, даже если должен». Они судят о своих усилиях точно так же, как оценивают усилия других людей. Было ясно, что этим людям важно сказать «нет», чтобы признать свое равенство с другими.

Также я заметила тенденцию, которая вызвала у меня беспокойство. Участники исследований, отвечавшие «нет», – это люди, которые борются с перфекционизмом. Они сразу указывали на то, что не всегда ведут себя наилучшим образом, и приводили примеры ситуаций, в которых оказались не на высоте. Они были так же требовательны к другим людям, как и к себе. Я заметила, что каждый участник, который отвечал «да», был в группе людей, которых я определила как «искренние», то есть это люди, которые готовы быть уязвимыми и уверены в своем достоинстве. Они также приводили примеры ситуаций, в которых совершили ошибки или были не на высоте, но вместо того, чтобы указывать, как они могли и должны были сделать лучше, объяснили, что, хотя у них не получилось, их намерения были хорошими и они искренне пытались. С профессиональной точки зрения я поняла, о чем они говорят. Я не испытывала этого лично до тех пор, пока меня не «спустили в унитаз», как моего друга крысу Родди.

Это произошло ближе к концу моего эксперимента, когда я обедала с новой знакомой. Конечно, я думала, что будет забавно задать ей этот вопрос. У нас обнаружилось много общего, и я догадывалась, что она ответит «нет», как и я. Наша низкая толерантность к бездельникам была тем, что привело нас друг к другу в качестве потенциальных друзей. Я начала со своего вопроса, как только мы сели за стол:

– У меня есть вопрос для исследования. Как ты думаешь, в целом люди делают все, что могут?

Она ответила резко и предсказуемо отрицательно:

– Нет, конечно нет.

Я улыбнулась:

– Правда? Я абсолютно согласна!

Тогда она наклонилась над столом и начала быстро объяснять:

– Возьмем, к примеру, грудное вскармливание. Я сейчас кормлю свою дочь. Да, это сложно. Да, это утомительно. Да, я пережила три воспаления, и каждый раз, когда ребенок прикладывается к груди, ощущение такое, будто осколок стекла впивается в мой сосок. Но, пожалуйста, не надо рассказывать мне о заботе о теле, усталости или необходимости выйти на работу. Я не хочу этого слышать. Если вы не собираетесь кормить грудью по крайней мере год, вам стоит дважды подумать о том, чтобы рожать детей. Вы не поступаете лучшим образом из возможных, а разве вы не думаете, что ваши дети заслуживают лучшего? Отказ – это лень. А если отказ действительно ваш лучший выбор, тогда, возможно, ваше лучшее недостаточно хорошо.

И в этой ситуации я оказалась той самой канализационной крысой в потрепанной кожаной куртке и рваных джинсах. Я почти чуяла запах сыра. Я была ее канализационной крысой.

Я кормила детей грудью в течение очень короткого периода времени, никак не год. Я чувствовала, что должна объяснить моей новой знакомой, что у меня был серьезный токсикоз в первые двадцать недель обеих беременностей, и я сделала все возможное в том, что касалось грудного вскармливания. Я хотела объяснить, что сцеживание давалось мне с большим трудом, и я пыталась, пока были силы. Я хотела убедить ее, что я люблю своих детей так же, как и она своих. Я хотела, чтобы она знала, что я сделала все, что могла.

Но я ничего не сказала, потому что все, о чем я могла думать, были люди, которые, когда я осуждала их, вероятно, хотели сказать мне: «Ты не знаешь меня. Ты ничего не знаешь обо мне. Пожалуйста, не суди меня».

Кстати, я не хочу, чтобы мне приходилось защищать свой выбор как матери. Есть по крайней мере миллион способов быть прекрасной матерью, и ни один из них не зависит от грудного вскармливания

или любой другой подобной темы. Хорошие матери знают, что они достойны любви и заботы, и в результате воспитывают детей, которые знают, что они достойны того же. Осуждение других матерей не входит в список миллиона способов быть отличной мамой.

Когда тем вечером я вернулась домой, Стив сидел на кухне. Когда он спросил у меня, как прошел ужин, я поняла, что еще не задавала ему этот вопрос. Поэтому я предложила ему ответить, прежде чем расскажу про ужин. Он думал над ответом минут десять. Как педиатр, Стив видит лучшее и худшее в людях. Он просто продолжал смотреть в окно. Я предполагала, что он сомневается в ответе.

Наконец, когда он посмотрел на меня, на его лице было то же выражение, что у Дианы, когда я была у нее в кабинете. Стив сказал: «Я не знаю. Я действительно этого не знаю. Все, что я знаю, – так это то, что моя жизнь лучше, когда я предполагаю, что люди делают все возможное. Это позволяет мне воздержаться от осуждения и оценок и сосредоточиться на том, что есть, а не на том, что должно или могло бы быть». Его ответ прозвучал для меня как правда. Нелегкая, но правда.

Один месяц и сорок интервью спустя я вернулась в кабинет Дианы. Я села на диван с журналом в руках, подогнув под себя ноги. Диана с блокнотом в руке посмотрела на меня добрым открытым взглядом. Она начала с вопроса:

– Как ты?

Я заплакала:

– Люди делают все возможное.

Диана ничего не сказала, она продолжала смотреть на меня с состраданием. Без «Бинго», без поглаживаний по голове, без похвалы вроде «Хорошая работа, молодой джедай!». Без ничего.

– Я знаю, что случилось. Я должна была попросить то, что мне необходимо. Я должна была отказаться от участия или, по крайней мере, настоять на отдельном номере.

Она посмотрела на меня и без доли иронии произнесла:

– Ты делала все, на что была способна.

В тот момент, когда она это произнесла, я вспомнила о выступлении Майи Энджелу, в котором та сказала, что, когда у нас больше информации, у нас лучше получается.

Затем я поделилась идеей Стива, которая, на мой взгляд, была мудрой и красивой.

– Стив говорит, что его жизнь лучше, когда он предполагает, что люди поступают наилучшим образом.

Я думаю, что он прав. Я узнала кое-что сложное о себе и о людях. Это важный вопрос.

– Да, – согласилась Диана. – Это важный вопрос. Хочешь поделиться тем, что ты узнала? Я бы хотела послушать.

Я рассказала, что в самом начале своей работы обнаружила, что наиболее сострадательные люди из числа опрошенных также отличаются наиболее четким самоопределением и ставят конкретные границы, которые окружающие уважают. Это удивило меня вначале, но теперь я понимаю: они предполагают, что другие люди ведут себя наилучшим образом, но они также просят то, что им нужно, и не мирятся с тем, что неприятно.

Я поступала ровно наоборот: предполагала, что люди не стараются, поэтому постоянно судила их и постоянно сталкивалась с разочарованием, – и это было легче, чем устанавливать границы. С границами дело обстоит плохо, когда вы стремитесь к тому, чтобы вас любили и считали легким, веселым и гибким.

Понимающие люди просят то, что им нужно. Они говорят «нет», когда им нужно, а когда говорят «да», они и имеют в виду «да». Они понимающие, потому что их границы защищают их от обиды. Когда меня попросили выступить на мероприятии, я согласилась, хотя хотела сказать «нет». Я не позаботилась ни о своей работе, ни о своих потребностях, а организаторы мероприятия, в свою очередь, не позаботились о моей работе и моих потребностях.

Знаете, есть одна забавная особенность в том, что касается платы за выступление. Когда я делаю что-то за плату, люди относятся к этому уважительно и профессионально. Когда я делаю что-то безвозмездно, просто потому, что для меня важно конкретное мероприятие, люди ведут себя уважительно и профессионально. Но когда я делаю что-то, потому что чувствую, что меня заставили,

надавили, принудили чувством вины, я ожидаю, что, помимо уважения и профессионализма, я получу еще и благодарность. В 90 % случаев я не получаю ничего. Как люди могут ценить нашу работу, когда мы сами не ценим себя достаточно для того, чтобы устанавливать необходимые границы?

Я рассказала Диане, как задала этот вопрос представителям духовенства, которые помогают сельским семьям, живущим в бедности. Я описала, как попросила подумать о ком-то, кого они осуждают и недолгобливают, и написать имя этого человека на листке бумаги. Потом я предложила:

– Представьте на минуту, что на самом высоком суде вам скажут, что человек, чье имя вы написали, делает все от него зависящее?

Они запротестовали:.

– Я не поверю в это. Что за высокий суд?

Это было легко. Это же были представители духовенства! Я сказала:

– Бог так говорит.

Одна женщина разрыдалась. Она сидела рядом со своим мужем. Не сговариваясь, они записали имя одного и того же человека. Я спросила ее, не хочет ли она поделиться тем, что чувствует, с группой. Джеймс (так зовут человека, имя которого они записали) – отец шести детей, семья живет в трейлере в пустыне. У него и его жены долгая история с наркотиками и алкогольной зависимостью, и социальные службы не спускают с них глаз. Священнослужители постоянно отвозят Джеймсу и его семье еду, памперсы и детское питание, но предполагают, что тот нередко продает товары, вместо того чтобы отдать их семье.

Женщина сказала дрожащим голосом:

– Если Бог сказал бы мне, что Джеймс делает все, что может, я могла бы сделать одно из двух: либо продолжила бы привозить ему все, что могу, и воздерживалась бы от суждений, либо решила, что не могу продолжать отдавать все непосредственно Джеймсу. В любом случае я должна бы была перестать злиться, осуждать и ждать, что что-то изменится.

Муж обнял ее. Сдерживая слезы, он посмотрел на группу и сказал:

– Просто мы очень устали. Устали злиться и чувствовать, что нашу помощь воспринимают как само собой разумеющееся.

Диана внимательно слушала меня и, когда я закончила, сказала:

– Ты права. Это трудная и важная работа.

На этот раз я почувствовала, как открывается мое сердце и светлеет лицо:

– Да. Это тяжело. И я устала. Но усталость после такого рода исследования отличается от усталости от постоянной злости и обиды. Это хорошая усталость, не залитая сливочным соусом.

Распознавание эмоций

Ощущение сомнения, испытанное мною в аэропорту, запустило процесс распознавания. Момент падения произошел, когда я стояла в очереди, прокручивая в голове негативные суждения о каждом человеке рядом со мной, и вроде бы ощущала свое превосходство над ними. Я говорю «вроде бы», потому что изучала осуждение и знаю, что мы не судим людей, когда уверены в себе. Я уже тогда понимала, что что-то не так. Незначительное распознавание началось, когда я стояла со своим чемоданом и видела, как моя соседка по номеру направляется от измазанного дивана во дворик, чтобы покурить. Как опытные игроки в покер изучают своих противников, я изучила свои высказывания, и знаю, что, когда в молитвах я прошу сил, чтобы никого не обидеть, или репетирую сложные разговоры, это значит, что я увязла в эмоциях или уязвимости. Но в конечном итоге мое любопытство в отношении изнурительного чувства собственного превосходства привело меня к тому, чтобы назначить встречу с Дианой прямо из самолета.

Раскрытие

Я начала писать свой ОПН еще в самолете. Это был список и наброски цветными карандашами (и соседка моя была изображена в виде дьявола). Мой ОПН был довольно простым (и ошеломляюще приближен к истерике):

Я была простой и гибкой (против моей воли), и, вместо того чтобы оценить это, организаторы мероприятия воспользовались мной.

Я была хорошей. Они были плохими. Это было несправедливо, и я не заслужила этого.

Я также записала главную теорию о двух основных типах человеческого поведения:

Тип 1. Те, кто старается, следует правилам и уважает других людей.

Тип 2. Канализационные крысы и нарушители, которые не делают все возможное и используют других людей.

Когда я вернулась домой, то добавила к своему ОПН, что несправедливо, что я не могу ни есть, ни делать то, что хочу, чтобы успокоиться после такого тяжелого путешествия. В том наброске не было недостатка в «несправедливостях».

Я должна была разобраться со стыдом, который испытывала из-за своих прихотей, с самооценкой, виной, обидой и перфекционизмом, то есть со своими обычными демонами. Но самое трудное раскрытие касалось границ, самодовольства и целостности. Дельта между выдумками в моем ОПН и истиной была широкой, темной и страшной. Я получила следующие ключевые знания :

Мы все делаем все, что можем. Взгляд через призму деления людей на «канализационных крыс и нарушителей» – это опасный способ смотреть на мир, потому что, независимо от того, как много вы работаете, если будете долго смотреть на мир через эту призму, то в конечном счете будете смотреть на себя как на мелкого грызуна в байкерской куртке.

Избежать обиды поможет установление границ: нужно меньше перекладывать вину на других и нести больше ответственности за то, чтобы просить то, что нужно, и то, чего хочется.

В обвинениях и заявлениях вроде «это несправедливо» и «я заслуживаю» нет целостности. Я должна брать на себя ответственность за свое благополучие. Если я считаю, что со мной обращаются несправедливо или я не получаю того, что заслуживаю, то надо спросить себя: а просила ли я по-настоящему или же я просто ищу предлог, чтобы обвинять других и чувствовать себя при этом правой?

Я пытаюсь не замалчивать свой дискомфорт, потому что думаю, что я стую усилий. Это не то, что случается со мной ; это то, что я выбираю для себя.

Разбор событий показал мне, чем опасно самодовольство. Большинство из нас покупаются на миф, что от «Я лучше, чем вы» до «Я недостаточно хорош» очень далеко, но на самом деле это две стороны одной медали. И обе эти фразы атакуют наше чувство собственного достоинства. Мы не сравниваем, когда хорошо к себе относимся, а ищем хорошее в других. Когда мы сострадаем себе, то сострадательны и к другим. Самодовольство – это просто броня ненависти к себе.

В «Великих дерзаниях» я говорила о том, как слова песни «Аллилуйя» Леонарда Коэна: «...Но жаль, любовь – не марш побед, а холод всех неспетых «Аллилуйя!» отражают, как «великие дерзания» могут ощущаться в качестве приятного чувства свободы, к которому примешивается легкая усталость после сражения, а не полноценное празднование. То же будет верно для подъема после падения.

Исследования и собственный опыт говорят, что процесс подъема углубляет нашу искренность, хотя зачастую и ощущается как приятная усталость.

Более пристальный взгляд на раскрытие границ, целостности и великодушия

Мое исследование продолжает подтверждать те модели, которые я заметила во время неофициального опроса насчет того, верят ли люди, что другие делают все, что в их силах. К настоящему моменту я опросила сотни людей и задокументировала их ответы. Я выполнила упражнение, которое проделала со священнослужителями, на двадцати крупных конференциях. Люди записывают имя кого-то, кто причиняет им огорчение, разочарование и/или обиду, а потом я предлагаю представить, что этот человек делает все, что он может. Ответы я получаю самые разные. «Вот черт, – сказал один мужчина. – Если он действительно делает все, что может, то я полный дурак и мне пора прекратить давить на него и начать помогать». Одна женщина сказала: «Если это правда и моя мать делает все возможное, то я должна убиваться от горя. Я предпочитаю злиться, а не грустить, поэтому мне легче верить, что она специально меня унижает, чем горевать о том, что моя мать никогда не будет такой, какой я хочу ее видеть».

Для руководителей ответ на этот вопрос может быть трудным. Как в первом случае, он может показать, что, вместо того чтобы давить на человека, ему надо оказать помощь, перевести на другую должность или позволить уйти.

Поскольку обида, огорчение и разочарование – это тяжелые эмоции, мы предпочитаем обманывать себя, предполагая, что они легче, чем уязвимость во время трудного разговора. Но правда состоит в том, что осуждение и гнев отнимают гораздо больше эмоциональных сил, а кроме того, эти чувства часто вызваны стыдом и неуважением к человеку, который борется, что в конечном итоге наносит вред культуре общения.

Один из самых глубоких ответов на этот вопрос я получила во время занятий с группой лидеров в Вест-Пойнте. Один офицер два или три раза переспросил меня:

– Вы на 100 % уверены, что этот человек делает все, что может?

После того как я ответила «да», офицер сделал глубокий вдох и сказал:

– Тогда придется сдвинуть гору.

Я не поняла:

– Что вы подразумеваете под «сдвинуть гору»?

Он покачал головой:

– Мне пора прекратить «пинать гору». Мне нужно сдвинуть ее. Это больно для нас обоих. Мой заместитель не подходит для должности, которую хочет занять, и никакие «пинки и затрещины» не изменят этого. Его нужно перевести на должность, где он может внести свой вклад в работу.

Это не означает, что мы прекратим помогать людям ставить цели или перестанем ждать, что они будут расти и изменяться. Это означает, что мы уважаем людей не за то, что они якобы должны делать по нашему мнению, а за то, какие они есть, и оцениваем и возлагаем на них ответственность за то, что они делают в данный момент. Это означает, что мы перестаем любить людей за то, кем они могли бы быть, и начинаем любить их такими, какие они есть. Это означает, что когда мы занимаемся самобичеванием, то должны в какой-то момент остановиться и сказать беспокойному внутреннему голосу: «Эй, хватит! Я делаю все, что могу в данный момент».

Три столпа: границы, целостность, великодушие

Профессор Джин Катманду Лэттинг была одним из моих самых важных наставников во время моей учебы в магистратуре и докторантуре. Она занималась лидерством и организационным развитием (ЛОР). Я проходила у нее интернатуру, проводила под ее руководством исследования в области лидерства и организационного развития и была ассистентом на ее занятиях.

Всякий раз, когда кто-то рассказывал о конфликте с коллегой, она спрашивала: «Что говорит гипотеза великодушия? Какое самое великодушное предположение можно сделать о намерениях или словах этого человека?»

Учитывая мое воспитание и мои отношения с уязвимостью в то время, я не придавала этой идее

большого значения. Я предпочитала спрашивать: «Как лучше наказать негодяя?»

Но теперь, когда я начала работать, отталкиваясь от предположения, что люди «делают все возможное», я вспомнила вопрос Джин и начала применять его в своей жизни. Если кто-то присылает мне неприятное письмо, я стараюсь великодушно предположить, что у этого человека просто был скверный день, или он не очень умеет общаться по почте, или просто электронная почта не передает истинного настроения. В любом случае его тон не направлен против меня. Такой подход оказался невероятно эффективным и давал мне эмоциональное освобождение. Великодушие – это вовсе не бесплатный билет для того, чтобы люди пользовались нами, относились к нам несправедливо или вели себя неуважительно.

Я поняла, что великодушие без границ – это еще один путь к обиде, непониманию и осуждению. Мы все можем быть более великодушными, но также должны сохранять верность своим принципам и границы. Я называю решение этой дилеммы жизнью с опорой на три столпа: границы, целостность и великодушие.

Какие границы я должна установить, чтобы можно было жить и работать, основываясь на целостности и расширяя самые великодушные интерпретации намерений, слов и действий других людей?

Установление границ означает прояснение того, какое поведение считать нормальным, а какое нет.

Целостность – ключ к этому, потому что именно с ее помощью мы устанавливаем эти границы и возлагаем на себя и других ответственность за их соблюдение. Я пыталась найти существующее определение целостности, которое отражает то, что я увидела в своих данных, но не смогла. Поэтому предлагаю вам свое определение:

Целостность – это выбор мужества вместо комфорта, выбор того, что правильно, вместо того, что весело, быстро или легко, выбор в пользу наших ценностей вместо того, чтобы притворяться, что мы им следуем.

Жизнь с опорой на три столпа означает: «Да, я собираюсь быть великодушным в своих предположениях и намерениях; и при этом буду придерживаться честности и уясню для себя, что приемлемо, а что неприемлемо».

В истории на озере Трэвис я в конечном счете подошла к Стиву с предположением, что он любит меня и что происходит что-то, что я не в полной мере понимаю, и это стоит того, чтобы я была открытой и поделилась своими чувствами и страхами. Честно говорить о своих переживаниях, которые мы придумываем, вместо того чтобы действовать, поддаваясь страху или инстинкту самозащиты, – это смелый шаг. Я выбрала честность, я предпочла то, что считала смелым и правильным, тому, что было удобно и легко. В тот момент я прорабатывала «нарушение границ». Отталкивать меня, когда я стремлюсь к связи, – это ненормально. Стив отреагировал так же. Он сказал мне правду, призвал меня к ответственности за прошлое поведение и остался верен себе. Жизнь с опорой на три столпа спасла нас тем утром. Если бы кто-то из нас повел себя иначе, выбрал более простой путь, ушел в режим самозащиты или нападения, это была бы уже другая, хоть и знакомая история.

Один из лучших примеров жизни с опорой на три столпа я получила от своей подруги Келли Рей Робертс. Келли Рей – художник, учитель и предприниматель. За последние пять-шесть лет ее искусство стало очень популярным. Если вы заглянете на ее сайт, то поймете, о ком я говорю. Ее работы любят многие.

У Келли Рей есть свой бизнес, еще она пишет книги и преподает на мультимедийных курсах живописи. Любопытно, что рисовать она научилась, когда работала в социальной службе в онкологическом отделении больницы. Позже она реализовала свое призвание стать художником и предпринимателем и теперь активно стремится помогать другим делать нечто подобное.

С ростом популярности Келли Рей столкнулась с проблемами в виде масштабного нарушения авторских прав (вечная проблема для многих художников). Она стала замечать, что некоторые читатели ее блога и ученики копируют ее искусство и продают его в интернете. Келли Рей ответила на

эти нарушения прав одним из самых мощных примеров жизни на трех столпах, которые я когда-либо видела.

Она написала в блоге пост под названием «Что нормально и что ненормально». Пост был добрым, честным, открытым, простым и решительным. Вот отредактированная версия:

Ненормально

Использовать одно из моих изображений в качестве аватарки в профиле на Facebook или любом другом сайте без указания имени художника. Это нарушает закон об авторском праве.

Копировать инструкции из моих книг, статей или уроков и публиковать их в своих блогах и сайтах.

Также ненормально изменять формулировку моих инструкций и использовать их на занятиях, которые вы проводите для получения прибыли, или отправлять их в журналы для публикации.

Публиковать видео и фотографии страниц моей книги с пошаговыми инструкциями или процессом рисования в своих блогах и на сайтах.

Нормально

Вдохновляться. Экспериментировать. Знакомиться с техниками, а потом развивать их самостоятельно. Техники, описанные в моей книге, статьях и уроках, предназначены для того, чтобы стать для вас основой, с помощью которой вы должны развиваться и расти. Это нормально и приветствуется.

Отправить мне письмо и спросить, можно ли использовать мой рисунок.

Взять изображения с моего сайта или в блоге для своего поста. Но вы должны указать авторство и дать ссылку.

Весь пост, который гораздо длиннее и включает в себя список часто задаваемых вопросов, был снабжен вот таким сообщением: «Я надеюсь, это поможет прояснить, что к чему. Я знаю, что большинство людей, которые пересекли черту, сделали это не специально. И большинство из них не хотели причинить мне вред. Но считаю важным оставаться хорошим проводником в творческую жизнь для других людей и продолжать со всей деликатностью определять, что уместно, а что нет, потому что нарушение авторского права – это очень серьезно».

Как продемонстрировала Келли Рей, границы – это просто наши списки того, что уместно, а что нет. На самом деле это рабочее определение границ, которое я использую на сегодняшний день. Это прямое и понятное определение, вполне подходящее для людей всех возрастов и в любых ситуациях.

Когда мы соединяем мужество прояснить, что для нас приемлемо, а что нет, с предположением, что окружающие делают все возможное, наша жизнь меняется. Да, будут люди, которые нарушают наши границы, и поэтому необходимо, чтобы мы призывали этих людей к ответственности, но когда мы живем, сохраняя приверженность своим правилам, то укрепляемся в самоуважении, которое приходит от соблюдения границ, а не от разочарования и обиды.

Один из величайших подарков этой работы – изменение подхода к воспитанию детей. Теперь, когда кто-то из моих детей приходит домой из школы и рассказывает, что кто-то поступил несправедливо или одноклассник постоянно обращается с ним плохо, я использую новый подход. Я выслушиваю ребят с сочувствием и спрашиваю об их роли в случившейся проблеме, и еще мы вместе рассматриваем следующий вопрос: «Какие границы нужны для того, чтобы ты оставался верен своим принципам и делал великодушные предположения о мотивах, намерениях или поведении обидчика?»

Недавно мы с дочерью затронули этот вопрос, когда говорили о том, что кто-то «рисует» в социальных сетях. Когда я спросила ее, как мы можем применить жизнь с основой на трех столпах к этой ситуации, на ее лице отразилось беспокойство. Она сказала, что «великодушно было бы предположить, что ей на самом деле больно и она не просто добивается внимания». Я согласилась. Мы

говорили о том, как Эллен хочет сохранить честность и приверженность своим принципам в интернете, а потом проделали трудную работу по составлению списка того, что приемлемо, а что нет. Наконец, мы обсудили, как она будет устанавливать свои границы, демонстрировать ожидания и обеспечивать ответственность людей за их соблюдение.

И Эллен, и Чарли задали много вопросов о целесообразности установления границ, когда кому-то больно. Мне достаточно трудно уравновесить ум и сердце в том, что касается соотношения границ и сострадания, но детям еще труднее, если они не видят моделей сосуществования границ и доброты. Я считаю, что все сводится к простому вопросу: «Можете ли вы по-доброму и с уважением относиться к своему другу, если он причиняет вам боль?» Ответ: «Нет», – и тогда у нас есть несколько вариантов. Простое решение: перестать быть добрым и ответить грубостью или уйти. Мужественный ответ заключается в том, чтобы посмотреть на друга и сказать: «Я беспокоюсь о тебе, и мне жаль, что ты переживаешь сейчас не лучшие времена. Но мне нужно поговорить с тобой о том, что приемлемо, а что нет».

Вариации в этом примере бесконечны, их можно применить к любой части нашей жизни:

«Я знаю, что ты тяжело переживаешь праздники. Я хочу, чтобы ты провел с нами Рождество, но мне становится очень плохо, когда я вижу, как ты напиваешься допьяна».

«Я понимаю, что между тобой и другими членами рабочей группы имеются большие разногласия. Это трудный проект, и нам всем тяжело работать в условиях постоянной напряженности. Это некомфортно. Я хочу, чтобы ты все прояснил к следующей неделе, или я исключу тебя из группы. Что ты предпочитаешь и как я могу помочь тебе?»

«Да, я люблю тебя. Да, я часто делал неправильный выбор, когда был в твоём возрасте. Да, ты по-прежнему часть семьи».

Примечание по поводу серийных убийц, террористов и преступников

Мне можно дать награду по количеству ответов на вопросы относительно серийных убийц и террористов. За последние десять лет, когда я высказываю мысль об отсутствии убедительных доказательств того, что стыд – эффективный компас для нравственного поведения, большинство слушателей из числа студентов или журналистов стремятся задать мне вопрос: «А как же убийцы?» На что я отвечаю: «Гораздо вероятнее, что стыд станет причиной деструктивного поведения, нежели лекарством. Вина и сопереживание – это эмоции, которые ведут нас к вопросу о том, как наши действия влияют на других людей, а стыд заметно снижает значение этих эмоций».

Считаю ли я, что серийные убийцы и террористы «делают все возможное»? Да. И их «все возможное» опасно, поэтому я считаю, что мы должны поймать их, запереть и оценить, можно ли им помочь. Если нельзя, тогда они должны оставаться под замком. Так работают сострадание и ответственность. Пусть люди несут ответственность за свои действия таким образом, который соответствует их человечности. Когда мы относимся к людям как к животным и ожидаем, что они выйдут из тюрьмы любящими, добрыми и отзывчивыми, мы сами себя обманываем. Требование ответственности наряду с состраданием – это сложная задача, но это и самое гуманное и в конечном счете самое безопасное для общества решение.

Переворот

Характер – готовность взять на себя ответственность за собственную жизнь – источник, из которого рождается самоуважение.

Джоан Дидион

Я перешла от самодовольства и обиды в моих ОПН к новому взгляду на мир. Мария Попова, основатель

прекрасного сайта BrainPickings.org, недавно познакомила меня с эссе о самоуважении, написанным Джоан Дидион (цитата выше как раз оттуда). Это эссе заставило меня обратить внимание на целый ряд чувств. В своем новом внутреннем состоянии я четко понимаю, что самодовольство представляет собой огромную угрозу для самоуважения. Как указывает Дидион, я должна брать ответственность за свою жизнь и решения. Когда я, хоть и мысленно, придиралась ко всем, кто был в тот день в аэропорту, страдало мое самоуважение; вот почему было так тяжело.

Я согласилась «сделать что-то для кого-то» по другим причинам. Я не была великодушной или доброй. Я сказала «да», чтобы быть хорошей для кого-то и для того, чтобы обо мне не сказали, что я трудный человек. В будущем я разрешаю себе просить то, что мне нужно, заботиться о себе. Я не могу быть уверена в намерениях других людей, но считаю, что если буду хорошо думать о людях, то это может в корне изменить мою жизнь.

Теперь я понимаю, что люди замечают, как мы относимся к себе, и это подсказывает им, как обращаться с нами. Если я не придаю значения своей работе или времени, то этого не будет делать и человек, которому я помогаю. Границы – это функция самоуважения и любви к себе. Даже в тех редких случаях, когда жизнь с опорой на три столпа заставляет меня чувствовать уязвимость, я все равно придерживаюсь честности и своих принципов, и, если отталкиваться от этого, все становится возможным.

Глава седьмая

Смелость и разочарование

Разбираемся с ожиданиями, разочарованием, обидой, печалью, связью, горем, прощением, состраданием и сопереживанием

Мы не сможем подняться и стать сильнее, если будем убегать от трудных эмоций.

Клодия подошла ко мне после одного из моих выступлений о том, как подняться после падения. Она рассказала, что недавно у нее был трудный семейный опыт и она еще не до конца его пережила, но, когда слушала мое выступление, некоторые части непонятной головоломки вдруг сложились. Она великодушно согласилась дать интервью для книги и разрешила мне поделиться с читателями ее историей.

Клодии около тридцати, и на протяжении пяти лет она строит захватывающую и многообещающую карьеру в области дизайна; недавно вышла замуж и находится в процессе обустройства нового дома в окрестностях северной стороны Чикаго. Она умная, добрая, милая и очень привлекательная. Клодия объяснила, что поскольку они с мужем чрезвычайно заняты и у них остается очень мало свободного времени, то решили по отдельности провести свой первый День благодарения, чтобы каждый мог повидаться со своей семьей, так как оба давно не были в родительском доме; поэтому сама Клодия направилась в Мэдисон, штат Висконсин, в то время как ее супруг поехал в Милуоки.

Поездка домой на праздники сопряжена с сильными эмоциями для многих людей, и Клодия – не исключение. Ее младшая сестра Эми страдает от депрессии и алкоголизма. Проблемы Эми с алкоголем начались еще в средней школе. Она впервые бросила пить в восемнадцать лет, но все следующие десять лет прошли в рецидивах и новых попытках лечения. Сейчас Эми уже под тридцать, она снова пьет и на этот раз отказывается от помощи. Она не может удержаться на постоянной работе и вечно ссорится с родителями, которые являются ее единственной поддержкой. Хотя они и сняли квартиру для Эми в Мэдисоне, она отказалась жить там, потому что это означало необходимость отвечать на вопросы о своем здоровье и трезвости. «Праздники и семейные мероприятия – это всегда очень тяжело, – поделилась Клодия. – Когда Эми приходит, никогда не знаешь, чего ждать. Если она пьет, это всегда заканчивается ссорой с родителями. Когда она не приходит, страхи и переживания родителей

нависают над домом. В любом случае «тема Эми» никогда не обсуждается. Это большая проблема, о которой все стараются молчать».

Однажды Эми пришла на семейный праздник вполне трезвая и вела себя прекрасно. Затем жених Клодии и его семья присоединились к семейному ужину, и отец Клодии произнес восторженную речь о том, как все они рады тому, что Эми проводит с ними выходные. Во время тоста Клодия и ее вторая сестра, Анна, обменялись взглядами, которые ясно выражали боль и переживание. Проблема Эми захватила всю семью, она стала определяющим фактором, и часто Клодия и Анна убеждались, что родители не в состоянии уделять внимание и заботу кому-либо еще, кроме Эми.

За пару дней до того, как Клодии приехать в Мэдисон, Эми написала ей, что с нетерпением ждет встречи и надеется, что они смогут пообщаться вдвоем без родителей. Ужин без Эми в День благодарения был трудным, и, как и ожидала Клодия, родители были подавлены, но никто не говорил об отсутствии Эми. Накануне возвращения Клодии в Чикаго они вместе с Анной отправились на встречу с Эми. «Я думала, что мы сможем встретиться и просто поесть где-нибудь вместе, – рассказывала Клодия. – Три сестры едят пиццу и общаются. Как нормальная семья». Эми сообщила Клодии свой адрес, но по мере приближения к указанному месту сестры начали думать, что, наверное, ошиблись. Здание по данному Эми адресу находилось в криминальной части города и принадлежало заброшенному магазину. Окна были заколочены фанерой, так что нельзя было что-либо рассмотреть, но прогнившая дверь оказалась приоткрытой. Клодия и Анна подошли к двери и заглянули внутрь. Когда они увидели очертания фигуры в отдаленной части магазина, то переглянулись и решили вернуться к машине, но не успели повернуть, как услышали голос Эми: «Входите».

Страх захлестнул Клодию, когда она наконец увидела Эми в тусклом свете маленькой комнатки на верхнем этаже. Та выглядела хуже, чем когда-либо: грязная, растрепанная, с темными кругами под глазами. В комнате было полно мусора, и, пока они стояли, уставившись на Эми, по полу пробежала мышь. Клодию пронзила боль при виде Эми и ее страданий. Позже Клодия объяснила мне, что пять лет назад она бы спросила себя при встрече с Эми: пьяна та или трезва? Но в тот момент Эми даже не надо было быть пьяной, чтобы сестры поняли, что ей плохо. (Даже когда Эми трезва, все равно видно, что она больной человек.)

Анна также была ошеломлена видом Эми, но, в отличие от Клодии, не стала молчать. Анна кричала, повторяя слова отца, которые они слышали не раз: «Что с тобой происходит? Как ты можешь жить так? О боже! Приди в себя!» Сцена была очень тяжелой.

Эми заволновалась и стала настаивать, чтобы Анна ушла. Через несколько минут Анна поймала такси и уехала домой, Клодия же оставалась с Эми еще некоторое время. Эми много чего рассказала Клодии, которая сделала все возможное, чтобы выслушать сестру. Та говорила, как она несчастна, и жаловалась на несправедливое отношение родителей и их ожидания. Клодию охватила печаль и чувство вины: печаль за свою сестру и чувство вины за мысль: «Как долго мне придется все это выслушивать? Когда я могу уйти? Когда я могу вернуться к своей жизни в Чикаго, которая далась мне с таким трудом?»

Клодия призналась: «Сначала я подумала, что момент падения – это нахождение в этом ужасном месте напротив моей сестры, которая плоха, как никогда, но оказалось, что это еще не самое страшное. Я не думала о том, что чувствую, я просто хотела перестать это чувствовать. Я больше ничего не желала узнавать. Я хотела выбраться оттуда поскорее и вернуться домой в Чикаго».

Эми сказала Клодии: «Ты единственная в семье, кто действительно понимает меня. Я знаю, что ты можешь мне помочь. Ты можешь улучшить ситуацию. Я приеду жить к тебе в Чикаго. Ты сможешь позаботиться обо мне». Клодия мгновенно запаниковала. Она сказала Эми, что может и будет оставаться с ней, сколько нужно, и помогать, но переезд – это не выход. Проблемы Эми начались еще в подростковом возрасте, и, по сути, вся семейная жизнь Клодии находилась под давлением из-за пьянства сестры. Клодия не хотела ставить под угрозу свой брак и свою жизнь. После более чем часового разговора она уехала домой к родителям.

Она знала, что родители будут ждать ее возвращения, чтобы побольше узнать об Эми, но не могла

заставить себя говорить об этом. Это было слишком тяжело, слишком ужасно. Они спрашивали, но она ничего не сказала. Они втроем сидели в тишине и целый час смотрели телевизор. Клодия была очень рада возможности уехать на следующее утро.

Во время короткого перелета из Мэдисона в Чикаго Клодия убедила себя, что лучше всего оставить этот болезненный опыт позади. Она даже не собиралась рассказывать о случившемся своему мужу. «Я так устала быть «тем» человеком, – сказала она мне. – «Тем человеком с сумасшедшей семьей», который вместо ужина и кино на День благодарения идет к сестре-алкоголичке в заброшенный магазин, кишасший грызунами».

Когда Клодия ехала из аэропорта домой, в электричке в ее вагоне произошла драка, прямо в проходе. Внезапно сцепились двое крупных мужчин: они били друг друга, толкали и хватали за волосы. В поезде было много народа: семьи возвращались домой с подарками после Дня благодарения. Некоторые пытались остановить драку призывами к спокойствию: «Перестаньте! Здесь же дети! Прекратите драться!» Когда поезд прибыл на станцию, мужчины все еще продолжали выяснять отношения. Пассажиры хлынули на платформу, некоторые звонили в полицию, пробираясь мимо дерущихся.

Распознавание эмоций

Клодия была потрясена дракой в поезде на фоне своих личных семейных переживаний.

«Это очень сильно повлияло на меня, – призналась она. – Я знаю, что выгляжу глупо, но уверена – в этом было нечто метафизическое. Как будто сама Вселенная говорила мне, что я не могу убежать от конфликта, потому что он будет просто следовать за мной по пятам.

Это было осмысление, распознавание эмоций. Что-то было в ожесточенной борьбе двух мужчин. Я думаю, это и был настоящий момент моего падения. Я не знала, что чувствую и почему, но знала, что происходит нечто, что мне нужно лучше понять».

Клодия решила рассказать мужу о своей поездке и ситуации с Эми. Он был благодарен за то, что она с ним поделилась, и они договорились не скрывать друг от друга трудности и сложные эмоции вроде этих. Клодия сказала мне, что в своих ОПН она написала о своем первоначальном побуждении ничего не рассказывать мужу: «Моя история начинается с вопросов, которыми я задаюсь каждый год по мере приближения праздников. «Почему я не могу просто поехать домой и нормально провести время? Неужели я хочу слишком многого: просто поесть пиццы со своими сестрами на День благодарения?» В лучшем случае все всегда заканчивается разочарованием, в худшем – ужасной болью. Меня возмущает то, что это всегда так тяжело. Кроме того, я представляю, что если проведу больше времени с Эми и попытаюсь поддержать ее и проявить свою любовь, то застряну там, и все закончится тем, что мне придется заботиться о ней до конца жизни. И я знаю, каково это. Ей почти тридцать лет. Если у нее нет решимости вылечиться и она отказывается от помощи, то что я могу сделать? Я знаю, что не могу позаботиться о ней. С другой стороны, если я не буду заботиться о ней, не буду проводить с ней много времени, то это будет означать, что я плохая сестра. Я также подумала, что будет проще не говорить о том, что происходит. И если я не буду рассказывать об этом мужу, то смогу оградить его от «той» жизни. А еще я боюсь, что, если буду говорить об этом с мужем, он подумает, что со мной и моей семьей что-то не так».

Раскрытие

Когда я спросила Клодию, на какой стадии процесса она сейчас находится, та ответила: «Я, безусловно, по-прежнему в Акте 2. Я знаю, что нужно разобраться со своими ожиданиями, связанными с семейными встречами. Я не знаю, почему продолжаю надеяться, что все каким-то образом изменится в следующий раз, когда я приеду к родителям. Это всегда тяжело, ожидания не сбываются, и я испытываю разочарование снова и снова. Я даже не понимаю, откуда взялась мысль о том, что нормальные праздники существуют, но в то же время мне трудно отказаться от своей мечты о

нормальной семье и принять, что встречи с сестрой всегда будут трудными. Я пытаюсь понять, как мне подготовиться и решиться на подъем. Это само по себе уже старт».

Клодия объяснила: «Мне также приходится разбираться с установлением связи. Мне нелегко дался разговор с мужем о том, что случилось. Когда я наконец частично рассказала ему про возвращение домой и про то, как мы с родителями молча смотрели телевизор вместо того, чтобы обсудить ситуацию с Эми, он заметил, что мы с родителями очень разобщены, а от этого только хуже. Он прав. Моя семья не знает, как говорить об этом. Я думаю, что над нами уже давно нависла тень печали, и мы боимся, что начало подобного обсуждения будет означать необходимость посмотреть печальной проблеме в глаза. Но молчание тоже не работает».

Клодия подумала о новой истории, которую она хотела бы написать, и сказала: «Наверняка я знаю только то, что люблю своих сестер и родителей. Я не должна беспокоиться о том, что я – «та женщина с сумасшедшей семейкой». Я знаю очень многих людей, у которых родители или родственники страдают психическими заболеваниями, или зависимостью, или и тем и другим. Я должна работать над тем, чтобы признать реальность. Если я буду избегать поездок домой или проводить там меньше времени, это никак не изменит того факта, что это часть моей жизни. Я также разбираюсь с границами. Если я принесу в жертву свою жизнь, это не сделает Эми лучше. Я могу быть хорошей сестрой и при этом установить границы в своей жизни. Мне нужно выяснить, как это сделать. Я все еще пытаюсь понять». Затем Клодия поделилась со мной одним из самых мощных прозрений о процессе подъема, которое я когда-либо слышала: «Очень трудно лежать лицом вниз на арене, но если поднять голову и открыть глаза, чтобы осмотреться, то вы совершенно по-новому взглянете на мир. Вы увидите то, чего не видите, когда стоите. Вы увидите больше борьбы, больше конфликтов и страданий. Вы можете научиться состраданию, если откроете глаза и оглянетесь вокруг».

Я благодарна Клодии за готовность поделиться пережитым по нескольким причинам. Во-первых, для того, чтобы поделиться историей, когда она еще в процессе, необходимо мужество. Только смелые люди могут сказать: «Я все еще разбираюсь, все еще пытаюсь выяснить, что правда, а что – нет». Иногда ОПН пишутся годами; порой надо много времени, чтобы решиться и сверить с реальностью все, что с нами происходит. Во-вторых, я никогда не встречала ни одного человека, которому не приходилось бы разбираться с ожиданиями, разочарованием и обидой. Для большинства из нас это постоянное раскрытие.

В-третьих, все мы сталкиваемся с различными переживаниями на протяжении жизни, но переживания, связанные с зависимостью, психическими, поведенческими нарушениями и физическим здоровьем, – это та тема, о которой мы говорим недостаточно. Мы должны больше разговаривать о переживаниях, связанных с чувством беспомощности, когда видим, как страдают любимые люди, даже если это страдание тянет нас вниз. И последнее: своим молчанием о переживаниях мы никому не сделаем лучше. Мы не можем исцелиться, если не можем сопереживать; мы не можем простить, если не можем сопереживать. Мы бежим от боли, потому что потеря пугает нас, но наши сердца возвращаются к переживаниям, потому что ищут исцеления и ответов на вопросы. Клайв Льюис писал: «Никто никогда не говорил мне, что переживания так похожи на страх». Мы не сможем подняться, если постоянно убегаем.

Разбираемся с разочарованием, ожиданиями и негодованием

Часто истории падения наполнены грустью, разочарованием или злостью, когда мы описываем то, что по какой-то причине не получилось так, как мы надеялись. Мы должны проверить свою историю на наличие в ней фраз вроде: «Я всем сердцем желал», или: «Я рассчитывал на то, что произойдет вот так», или: «Я просто думал, что...». Если подобные выражения есть, то это означает, что мы, скорее всего, столкнулись с разочарованием. Вот что надо знать о разочаровании: разочарование – это неудовлетворенные ожидания, и чем ожидания значительнее, тем сильнее разочарование. Для того чтобы решить проблему с разочарованием, надо смотреть в глаза своим ожиданиям и

размышлять, чего мы ожидаем и почему. Ожидания часто остаются незамеченными и дают о себе знать только после того, как наши надежды рушатся. Я называю такие ожидания скрытыми. Клодия осознала свои скрытые ожидания, когда пришло время встречи с семьей: например, она лелеяла мысль о нормальном вечере с сестрами за пиццей. Если в вашей истории полно вопросов вроде «Что случилось?» или «Неужели я хотела слишком много?», то, скорее всего, это история скрытых ожиданий и разочарований, которые они принесли.

Как сказала Энн Ламотт, «ожидания – это разочарования, ждущие своего часа». Мы склонны визуализировать весь сценарий событий, разговор или его исход, а когда все идет не так, как мы воображали, разочарование может превратиться в обиду. Так часто происходит, когда наши ожидания зависят от вещей, которые мы не можем контролировать, например от того, что подумают или почувствуют другие люди.

– Это будут прекрасные выходные! Сестре понравится подарок и ужин.

– Не могу дождаться завтрашнего дня, чтобы поделиться с коллегами своими мыслями по поводу проекта. Мои идеи всех ошеломят!

Для нас со Стивом скрытые ожидания, разочарование и обида были источниками самых тяжелых споров. Около пяти лет назад мы заметили, что один из нас обязательно обижается после того, как мы вместе пытаемся провести насыщенные детскими мероприятиями выходные дни, совместив их со своими личными планами. Нам оказалось намного проще, когда мы делаем все в одиночку, но, черт возьми, почему Стиву проще со всем разобраться, когда меня нет в городе? Почему и мне проще пережить насыщенные выходные с детьми, когда он на вызове или дежурит в больнице? Наши споры после совместных выходных всегда заканчивались тем, что один из нас оставался обиженным и переходил к обвинениям: «Ты не помогаешь. С тобой не легче, а только труднее». Это было болезненно.

Наконец я сказала Стиву: «Я устала от этого вечного спора о том, что нам по отдельности легче справляться с насыщенными выходными. Он больно бьет по чувствам. Я не ощущаю своей сопричастности с семьей. Что-то в истории, которую мы себе рассказываем, не так. Я не верю в нее». Так мы начали разбираться с тем, что приводит к спорам. Потребовалось много проб и ошибок и даже несколько кризисов, и наконец Стив сказал: «Когда я с детьми один, я не надеюсь, что кто-то сделает дела за меня. Я просто выполняю все по списку». Все оказалось так просто.

Эта проблема возникла из-за скрытых ожиданий. Когда я одна провожу выходные с детьми, у меня нет ожиданий. Когда мы со Стивом дома вместе, у нас есть определенные планы относительно того, кто и что будет делать. Единственное, чего мы никогда не делали, – мы не озвучивали вслух эти ожидания. Мы просто обвиняли друг друга в своем разочаровании, когда эти планы не становились реальностью. Теперь перед каждым выходным, каникулами или напряженными неделями в школе или на работе мы обсуждаем свои планы.

Это не означает, что скрытых ожиданий в моей жизни больше нет. В 2014 г. мы паковали чемоданы, собираясь провести весенние каникулы в Диснейленде, когда Стив, который осмотрел мою сумку, сказал: «Надо ли нам сверить свои планы на неделю?»

Я улыбнулась ему с нежностью, понимая, к чему он клонит, и ответила: «Нет, я думаю, что с этим у нас все в порядке».

Стив указал на три романа в моей ручной клади и сказал: «Тогда расскажи мне об этом».

Когда я начала объяснять, что хочу выспаться, расслабиться и прочитать три хороших романа за неделю, я вдруг осознала, что говорю. Я сошла с ума? Мы собирались провести семь дней в Диснейленде с пятью детьми! Единственное, что я успею прочитать за это время, будут надписи: «На аттракцион допускаются лица ростом не менее...» Конечно, так все и было. Мы уходили из гостиницы в 8 часов утра, и я не прочитала ни строчки. Мы прекрасно провели время после того, как проверили мои ожидания.

Я слышала, что люди сравнивают разочарование с вырезными фигурками из бумаги. Это больно, но ненадолго. Я верю, мы можем пережить разочарование, но не стоит недооценивать ущерб, который

оно наносит нам. Недавно я посмотрела великолепный японский мультфильм «Унесенные призраками» Хаяо Миядзаки. Там есть сцена, где мальчика по имени Хаку, принявшего форму дракона, атакует рой птиц. На самом деле это оригами-птицы, и они истребляли Хаку до крови. Разочарования похожи на удары таких бумажных птиц, но, если они достаточно сильные или их много, они могут больно нас ранить.

Раскрытие разочарования, обиды и ожиданий очень важно. Эти переживания пронизывают каждый аспект нашей личной и профессиональной жизни. Разочарования приносят горечь в нашу жизнь, а накопленная обида имеет отравляющую силу. Нельсон Мандела написал: «Обида – это как будто вы пьете яд в надежде, что он убьет врагов». Искренность требует осмысления скрытых ожиданий для того, чтобы наше мышление соответствовало реальности. Этот процесс может привести к более сильным и глубоким отношениям и связям.

Разбираемся с тем, что называют «разбитым сердцем», а также с чувствами любви и сопричастности

«Разбитое сердце» – это несколько больше, чем особенно сильное разочарование или неудача. Это боль совершенно иного плана, потому что она всегда связана с любовью и сопричастностью. Чем больше я думала о «разбитом сердце» и любви, тем яснее осознавала, насколько мы уязвимы, когда любим кого-то. Люди с разбитым сердцем самые смелые: они осмелились любить!

Когда я поделилась этой идеей с моим дорогим другом и наставником, священником Джо Рейнольдсом, одним из самых мудрых людей, которых я знаю, он немного помолчал, а потом сказал: «Да. Я думаю, разбитое сердце связано с любовью. Но я хотел бы подумать об этом побольше». Через несколько дней он прислал мне письмо, в котором поделился своими мыслями, а позже разрешил включить его в эту книгу.

Разбитое сердце – это все-таки совсем другое дело. Разочарование не приводит к разбитому сердцу, как и неудача. Сердце разбивается от утраты любви или предполагаемой утраты любви. Мое сердце может разбить только кто-то или что-то, чему я отдал свое сердце. В отношениях, которые закончились разбитым сердцем, конечно, возможны ожидания, удовлетворенные и неудовлетворенные, но разочарование не является причиной разбитого сердца. В отношениях могут быть и будут размолвки, потому что мы – несовершенные сосуды для хранения любви другого человека, но размолвки не приводят к разбитому сердцу. Разбитое сердце – это то, что происходит, когда любовь утрачена.

Сердце может разбиться, когда нас отвергает тот, кого мы любим. Боль оказывается более сильной, если мы думали, что другой человек тоже нас любит, но ожидания не оправдались. Безответная любовь может быть воистину душераздирающей.

Смерть любимого человека способна разбить сердце. Я не думаю, что мои любимые будут жить вечно, и в смерти никто не виноват (хотя, конечно, курение, плохое питание и отсутствие физических упражнений играют свою роль), но мое сердце разбивается все равно. Также сердце может разбить смерть или утрата чего-то существенного в человеке, которого я люблю. Я не думал, что мои дети останутся детьми на всю свою жизнь, но их взросление порой было болезненным.

Утрата любви не должна быть перманентной, чтобы сделать человека несчастным. Расставание с любимым человеком может разбить сердце. Изменения в человеке, которого я люблю, – это, вероятно, хорошо. Возможно, речь идет о значительном личностном росте, и я могу быть счастлив и гордиться этим. Но еще это может изменить наши отношения и разбить мое сердце.

Этот список можно продолжать. Очень многие вещи способны сделать нас несчастными. Общим знаменателем является потеря любви или утрата предполагаемой любви.

Любить сильно и честно означает стать открытым и уязвимым. Я предупреждал пары, которые собираются вступить в брак, что могу сказать им с уверенностью только одно: они будут ранить друг друга. Любить означает изведать утрату любви. Разбитого сердца можно избежать, только если мы

решим не любить вообще. Многие люди так и делают.

Смысл прекрасного письма преподобного Джо Рейнольдса – это первое, что нужно понять, если вы разбираетесь с разбитым сердцем в своей истории: «Разбитое сердце – это то, что происходит, когда любовь утрачена». Как указывает отец Джо и как показывает история Клодии, потеря любви не должна быть перманентной или даже осязаемой. Это может быть любовь, которая была потеряна из-за страданий, зависимости или любой проблемы, которая лишает нас способности дарить любовь и получать ее.

Есть две причины, по которым большинство людей не спешат признавать, что их сердца разбиты. Во-первых, разбитое сердце, как правило, ассоциируется с романтической любовью. Это ограничение зачастую удерживает нас от полного признания того, что с нами происходит. Самые серьезные несчастья моей жизни связаны с потерями: развод родителей, боль мамы после убийства дяди, любовь к тому, кто боролся с травмой и зависимостью, потеря бабушки, которая страдала болезнью Альцгеймера и умерла. Вторая причина, по которой мы не признаем, что наше сердце разбито, заключается в том, что это связано с одной из самых сложных эмоций в человеческой жизни: горем. Если то, что я испытываю, – это разбитое сердце, то горе неизбежно.

Разбираемся с горем

Как человек, который на протяжении пятнадцати лет изучает эмоциональную сторону человеческого опыта, я могу сказать, что горе, возможно, самая страшная для нас эмоция. Человеческая природа боится темноты, которую несет с собой горе. Общество патологизировало горе и превратило его в нечто, что надо преодолеть и пережить. Признание своих историй горя становится огромной проблемой в культуре, которая советует нам отрицать свое горе.

Существует много полезных книг о природе горя и скорби. Многие из них созданы на основе научных исследований, но наиболее сильные книги – это мемуары людей, которые мужественно поделились своими собственными переживаниями. Полный список вы найдете на моем сайте (brenebrown.com). Здесь я хочу поделиться тем, что узнала о горе из своих исследований. В частности, расскажу о трех наиболее фундаментальных элементах горя: потере, тоске и чувстве утраты.

Потеря. Среди наиболее ощутимых потерь выделяются смерть и развод, однако некоторые из участников описывали потери, которые труднее определить или описать. Они включали «потерю нормальности», «потерю того, что могло бы быть», «потерю того, что, как мы думали, мы знали или понимали о чем-то или о ком-то».

Горе дает нам чувство потери чего-то неосознаваемого: мы чувствуем, что нам не хватает чего-то, что мы не замечали, пока оно у нас было, но теперь ощущаем, что этого больше нет. В романе Джона Грина *The Fault in Our Stars* («Виноваты звезды») автор отмечает одну из тайных потерь, которые сопровождают горе: «Я лишился удовольствия помнить, потому что не осталось никого, с кем на пару можно было бы вспоминать. Потерять человека, с которым тебя связывают воспоминания, все равно что потерять память, будто все, что мы делали, стало менее реальным и важным, чем несколько часов назад». Эта цитата произвела на меня сильное впечатление, потому что, пока я не прочитала ее, я не могла сформулировать одну из потерь, которые я все еще испытываю из-за развода родителей: забавные воспоминания, связанные с ними обоими. Я знаю, что эти события были, но мои родители и я больше не те люди, которых связывают воспоминания, как раньше.

Для Клодии измучившие всю семью зависимость и депрессия сестры означают потерю родителей: ощущение, что ее отношения с ними стали менее значимыми и омрачены их обеспокоенностью за Эми. Праздники и семейные посиделки хороши, когда с Эми все хорошо, но, когда с сестрой плохо, основное настроение в семье – печаль и злость. Легко понять, почему родители сосредоточились на проблемном ребенке, особенно когда у других детей, кажется, все хорошо, но ощущения потери и горя постоянно всплывают в рассказах людей в аналогичных ситуациях.

Тоска. С потерей связана тоска. Тоска – это неосознанное желание; непроизвольное стремление к целостности, пониманию, смыслу, возможности вернуть или даже просто прикоснуться к тому, что мы потеряли. Тоска – неотъемлемая и важная часть горя, но многие из нас чувствуют, что мы должны держать свою тоску при себе из страха, что нас неправильно поймут или решат, что нам не хватает силы духа и стойкости.

Это понимание помогло мне осознать то чувство, которое я испытала множество раз, но никогда не признавалась в нем даже Стиву. Если ехать в Сан-Антонио из Хьюстона по трассе I-10, то можно добраться до поворота к дому моей бабушки. Иногда при виде этого поворота я чувствую, как меня тянет свернуть с шоссе и заехать туда, чтобы просто посидеть на заднем дворе и выпить с нею чая со льдом. Я хочу прикоснуться к ее лицу и почувствовать запах ее дома. Желание настолько сильное, что ощущается физически, и я могу даже уловить запах цветов в ее дворе и вкус чая. Это иррационально. Ее нет. Но все равно от этого желания у меня перехватывает дыхание.

Однажды мой друг сказал, что горе – это как серфинг. Иногда вы довольно устойчивы и можете «поймать волну», а иногда «волна вас накрывает», и вы уверены, что тонете. Эти моменты тоски способны производить тот же эффект, что и неожиданное горе: они приходят из ниоткуда и их способно вызвать то, чему вы никогда не придавали значения.

Чувство утраты. Горе требует от нас необходимости изменить свои представления в зависимости от нового состояния своего физического, эмоционального и социального естества. Многие при этом представляют себе трудный и болезненный процесс адаптации к таким ощутимым изменениям, как смерть или развод. Но опять же это очень ограниченный взгляд на горе. В ряде случаев в рассказе Клодии она описывала чувство ступора: она не знала, что делать, что сказать или как себя вести. В разгар болезненных для нее переживаний она сидела в тишине с родителями и смотрела телевизор. Еще один хороший пример мне рассказала супружеская пара, поделившаяся опытом страданий, которые они испытали, когда их старший сын уехал учиться в колледж. «Все было кончено, – сказал мне отец семейства. – Все перестало ощущаться нормально. Я не знал, куда припарковать автомобиль. Свой автомобиль сын забрал с собой, место было свободно, но я потерялся. Стол, накрытый для ужина, казался странным; было больно даже просто пройти по коридору мимо его комнаты. Мы были полностью потеряны и в то же время счастливы за него и гордились его достижениями. Мы не знали, улыбаться нам или плакать. Мы делали и то и другое».

Чем труднее сформулировать переживания потери, тоски и чувства утраты для людей вокруг нас, тем более разобщенными и одинокими мы себя чувствуем. Среди стратегий того, как справиться с этим, отмечается ведение записей о переживании горя и скорби: для участников моих исследований записи оказались наиболее полезными, чтобы прояснить собственные чувства самим себе и потом сформулировать их для окружающих. Некоторые участники делали это с помощью психологов, другие – самостоятельно. В любом случае участники говорили о необходимости писать свободно, без объяснения или оправдания своих чувств. Именно эти интервью заставили меня более пристально взглянуть на идею написания ОПН в рамках процесса подъема.

Разбираемся с прощением

Я профессионально разбиралась с концепцией прощения десять лет. Эта тема полностью отсутствовала в моих предыдущих работах и книгах. Почему? Потому что я не могла добраться до сути: во всех моих данных я не могла увидеть осмысленную модель.

Я подобралась к этой теме очень близко перед написанием «Даров несовершенства», но, когда книга уже готовилась к печати, я провела три интервью, и то, что я узнала, полностью вышло за рамки моей модели. В принципе это было нормально: большинство научно-исследовательских методологий допускают исключения. Если есть одно или два небольших исключения, то это нормально до тех пор, пока большинство данных находятся в рамках модели. Однако в обоснованной теории не может быть никаких исключений. Каждая история имеет значение, и для того, чтобы гипотеза была

действительной, все категории и свойства должны соответствовать собранному материалу, быть актуальными и находить отражение в данных. Если что-то не работает, значит, суть еще не найдена. Кажется, что все невероятно сложно, но этот принцип еще ни разу меня не подвел.

Спустя несколько лет я слушала в церкви проповедь преподобного Джо Рейнольдса на тему прощения. Он делился с прихожанами своим опытом работы с одной семейной парой, которая оказалась на грани развода после того, как жена узнала об измене мужа. Оба они были опустошены вероятностью окончания брака, но она не могла простить ему измену, да и сам он не находил себе прощения. Отец Джо оглядел аудиторию и сказал: «Чтобы прощение пришло, что-то должно умереть. Если вы выбираете прощение, то вам придется столкнуться с болью. Вы просто должны пострадать». Я тут же инстинктивно схватилась за голову. Как будто кто-то наконец сложил правильную последовательность чисел, чтобы открыть кодовый замок, с которым я не могла справиться в течение многих лет. А тут механизм начал поворачиваться, и все встало на свои места! Все было понятно. Нашлась недостающая часть. Прощение дается с таким трудом, потому что оно связано со смертью и горем. Я искала модель в людях, наделенных великодушием и любовью, но не в тех, кто испытывают чувство горя. И тут меня озарило: при переживании потери нас окружают тяжелые и темные страхи, а это значит, что нет ничего более смелого и настоящего, чем желание принять горе, чтобы простить. Получить прощение означает быть любимым.

Смерть или конец чего-то, которых требует прощение, приходят в разнообразных формах и проявлениях. Нам, возможно, придется похоронить свои ожидания или мечты. Вероятно, нам придется отказаться от возможности «быть правым» или от надежды делать то, что у нас на сердце, и при этом сохранять поддержку или одобрение других. Отец Джо объяснил: «Что бы это ни было, оно должно уйти. Будет неправильно просто отложить это в сторону. Оно должно умереть. О нем придется горевать. Это действительно высокая цена. Иногда слишком высокая».

В течение следующих нескольких лет я пересматривала данные через эту новую призму прощения, на этот раз включая смерть и горе, связанное со смертью. Я переделала и переработала свое исследование, провела дополнительные интервью и изучила литературу. Я не удивилась, когда обнаружила растущее число эмпирических доказательств того, что прощение положительно соотносится с эмоциональным, психическим и физическим благополучием.

Появилась четкая и понятная модель, которая нашла подтверждение в книге *The Book of Forgiving: The Fourfold Path for Healing Ourselves and Our World* («Прощение: четырехступенчатый путь к исцелению себя и нашего мира») архиепископа Десмонда Туту и его дочери, преподобной Мпхо Туту.

Архиепископ Туту был председателем Комиссии правды и примирения в ЮАР, а преподобная Мпхо Туту, епископальной священник, – исполнительным директором Фонда наследия Десмонда и Лии Туту. Книга «Прощение» стала одной из самых важных книг моей жизни. Честно говоря, я не могу подобрать правильных слов, чтобы адекватно описать ее. Она подтвердила не только то, что я узнала о прощении от Джо, но также и все то, что я узнала об уязвимости, стыде, мужестве и силе историй человеческих побед и поражений. В книге излагается практика прощения, которая включает рассказывание истории, признание боли, дарование прощения и обновление или окончание отношений.

Архиепископ Туту пишет:

Простить – это не просто проявить альтруизм. Это лучшая форма корысти. Это также процесс, который не отрицает ненависть и гнев. Эти эмоции являются частью бытия человека. Вы не должны ненавидеть себя за то, что ненавидите других людей, которые совершают ужасные вещи: глубину вашей любви отражает степень вашего гнева.

Тем не менее, когда я говорю о прощении, я имею в виду веру в то, что вы можете по итогам этого процесса стать лучше. Лучше по сравнению с тем человеком, который охвачен гневом и ненавистью, ведь остаться в этом состоянии означает замкнуться в состоянии жертвы и зависеть от преследователя. Но если откроете в себе прощение, тогда вы разорвете связь с преследователем. Вы

сможете двигаться дальше и даже можете помочь преследователю тоже стать лучше».

Таким образом, прощение не означает, что надо забыть или снять ответственность за нанесенную обиду; это процесс принятия произошедшего и исцеления своих жизней для того, чтобы мы смогли по-настоящему жить дальше. Отец и дочь Туту в своей работе о прощении говорят не только о том, как важно называть свой опыт и признавать его, но и рассказывают, как понимание всего процесса способно привести к ясности, мудрости и самоуважению. Мы частенько хотим найти легкие и быстрые решения сложных переживаний. Мы сомневаемся в своей собственной храбрости, а перед лицом страха сдаемся слишком быстро.

Клодии, переживающей нелегкую семейную ситуацию, скорее всего, придется разбираться с прощением. Я ни в личной, ни в профессиональной жизни никогда не встретила никого, кто бы смог избежать прояснения темы прощения, в том числе и прощения самого себя. В семьях и при других близких отношениях мы и любим друг друга, и причиняем друг другу боль. Тогда возникает вопрос: «Что должно закончиться или умереть, чтобы наши отношения возродились?»

Однажды в таком процессе работы с прощением себя мне пришлось убить мысль о том, что моя исследовательская работа о стыде и понимании боли, которую он причиняет, позволяет мне никогда не стыдить других людей. Это кажется нелогичным, но мое убеждение в том, что, дескать, «мне-то лучше знать», делало меня слепой к той боли, которую я причиняла. И я не понимала, как и когда мне нужно исправиться. Этому мифу настал конец, а мне пришлось простить себя за неоправданные и порой недостижимые ожидания.

Одно из моих самых сильных переживаний прощения связано с тем моментом, когда я наконец перестала убегать от горя, которое испытала во время развода моих родителей, и начала предпринимать шаги к прощению. Этот процесс привел к одной из самых сложных, но важных «смертей» в моей жизни. Мне пришлось похоронить идеализированный образ своих родителей и посмотреть на них как на людей с проблемами и трудностями, с их собственными историями проб и ошибок и сложными переживаниями. Будучи старшим ребенком в семье, я пыталась защитить своих братьев и сестер, не допуская их на передовую семейного кризиса, а сама рассматривала все вблизи и видела тогда лишь гнев и вину. Это сейчас я понимаю, какую боль, а также страх и стыд скрывали мои родители под своей злостью и взаимными обвинениями.

Тогда мои родители не могли никуда обратиться и ничего сделать с этими негативными эмоциями. Никто не говорил в то время о подобных вещах. Не было никаких фильмов, телевизионных передач или разговоров о том, что на самом деле происходит в семьях. Я не могу себе представить груз, которым обернулись для них страх все потерять и попытки сохранить семью из шести человек без поддержки или возможности бояться и быть уязвимыми. Мои родители выросли в семьях, где разговор об эмоциях был в самом низу списка того, что необходимо для выживания. В той жизни не было места для разговоров об эмоциях, вместо этого надо было молчать... стараться... делать...

Смерть идеализированных представлений о родителях, учителях, наставниках – это всегда страшно, потому что означает ответственность за свой собственный опыт и рост. Но смерть – это еще и благо, потому что она открывает место для новых отношений, более честных связей между настоящими людьми, которые делают все возможное. Конечно, эти новые связи требуют эмоциональной и физической безопасности. Мы не можем позволить себе быть уязвимыми и открытыми с людьми, которые делают нам больно.

Рождение таких новых отношений с моими родителями также заставило меня похоронить мысль о том, что если вы достаточно умны или талантливы, то можете оградить свою семью от боли. Если вы испытываете трудности, то вашей второй половинке и детям тоже трудно. И будет правильно, если мы признаем боль и при этом сможем обеспечить каждому безопасное пространство, в котором можно говорить об этом и не делать вид, что мы можем убить боль. Борьба происходит. Мы делаем своим детям подарок, когда учим их тому, что падения неизбежны, и позволяем им принимать участие в процессе подъема, в котором есть поддержка и любовь.

Разбираемся с состраданием и сопереживанием

То, что Клодия рассказала мне о важности взгляда на мир «с пола арены», занимает центральное место в концепции сострадания. Определение сострадания, которое наиболее точно отражает данные моего исследования, дала буддийская монахиня Пема Чодрон в своей книге *The Places That Scare You* («Там, где страшно»):

Практикуя сострадание, мы встречаемся со своим страхом боли. Эта практика требует мужества, потому что мы должны научиться бесстрашно приближаться к тому, что нас пугает... Для развития сострадания важно использовать весь спектр своего жизненного опыта: свои страдания и сопереживания, свою жестокость и страхи, потому что сострадание подразумевает не отношения между раненым и целителем, а отношения между равными. Мы не сможем принять темную сторону других людей, пока хорошо не узнаем свою. Сострадание возможно только тогда, когда мы осознаем родство и общность со всеми.

Хотя Клодия пока еще не до конца разобралась со своими переживаниями, она сказала мне, что ее опыт помогает ей быть более сострадательной к себе и учиться сопереживать другим. Она узнает свою темную сторону, и это помогает ей принимать темную сторону других людей и сочувствовать им. Среди людей, с которыми я встречалась и общалась, самыми участливыми и отзывчивыми оказались те, что не просто очутились на арене лицом вниз, но и нашли в себе храбрость открыть глаза на страдания других, лежащих рядом с ними.

Вокруг различий между состраданием, сопереживанием и симпатией много дискуссий. Полученные мною данные привели меня к следующим выводам:

Сострадание. Когда мы признаем темное и светлое в нашей человеческой общности, мы обязуемся практиковать любовь и доброту по отношению к себе и окружающим перед лицом страдания.

Сопереживание (сочувствие). Это самый мощный инструмент сострадания; это эмоциональный навык, который позволяет нам реагировать на других людей с заботой и вниманием. Сочувствие – это умение понять, что испытывает другой человек, и продемонстрировать это понимание. Важно отметить, что сопереживание – это именно понимание того, что чувствует другой человек. Если кто-то чувствует себя одиноким, сопереживание не требует того, чтобы мы тоже испытывали чувство одиночества; для сочувствия достаточно вспомнить собственный опыт, чтобы понять другого человека и поддержать его. Можно симулировать сочувствие, но, когда мы так поступаем, это не приносит нам ни исцеления, ни внутренней связи с тем, кто страдает. Условием для реального сочувствия является сострадание. Мы можем реагировать с сочувствием, только если готовы разделить боль другого человека.

Сочувствие – противоядие от стыда и сердце взаимоотношений.

Симпатия. Симпатия возникла в моих исследованиях в качестве формы разобщения, а вовсе не в качестве инструмента для установления связей. Симпатия говорит об отстраненности. Когда кто-то произносит фразы вроде «Мне жаль...» или «Должно быть, это ужасно...», он на самом деле стоит на безопасном расстоянии. Вместо того чтобы использовать мощный инструмент сочувствия, который подсказывает: «И мне тоже!», симпатия дает понять: «Не со мной!», а затем добавляет: «Но мне тебя жаль». Симпатия скорее причина стыда, чем средство исцеления от него.

Переворот

Надеюсь, что Клодия в процессе раскрытия своих неприятностей и в поиске своей дельты и новых знаний будет помнить, что выбор в пользу любопытства и внутренней связи вместо отстраненности или закрытости означает выбор в пользу мужества. И пусть ей будет больно, но это путь к состраданию

и прощению. Люди с разбитым сердцем поистине самые храбрые среди нас, потому что они осмелились любить и решились простить.

Клайв Льюис очень красиво сказал об этом в эссе о видах любви и христианском ее понимании (и это одна из моих любимых цитат):

Любить – всегда означает быть уязвимым. Кого бы и что бы вы ни полюбили, ваше сердце будет похоже на выжатый лимон и, возможно, разорвется на кусочки. Если вы хотите сохранить его целым, вам ни в коем случае нельзя никому дарить свое сердце, даже животному. Заприте его в шкатулке, сделанной из хобби и поверхностных развлечений, избегайте вовлеченности. После аккуратно поместите его в непробиваемый саркофаг эгоизма. Только есть одно но... В таком надежном, недвижимом и чахлам гробу ваше сердце изменится... Нет, оно не остановится и не разобьется. Оно станет небьющимся, непроницаемым и безнадежным. Любить означает быть уязвимым...

Глава восьмая

«Доверчивый человек»

Разбираемся с потребностью, отношениями, суждениями, чувством собственного достоинства, привилегией и просьбой о помощи

Отношения не существуют без того, чтобы давать и получать. мы нуждаемся в том, чтобы давать, и нуждаемся в том, чтобы нуждаться.

Апрель

Я позвонила Аманде в ту же минуту, когда прочитала о лекции в газете: «Энн Ламотт приезжает в город! Должно быть, это знак!»

Моя подруга Аманда (в прошлом аспирантка) разделяет мой энтузиазм по отношению к работе Ламотт, и поэтому мы запланировали вместе посетить ее лекцию. Аманда принадлежит к умнейшим из людей, которых я знаю, и никогда не уклоняется от хороших теологических рассуждений. По сей день мы порой ведем жаркие дискуссии о природе веры. Аманда, которая выросла на евангельском учении, как раз в то время начала исследовать другие выражения веры. Мы со Стивом раздумывали над тем, чтоб вернуться в церковь, по той же причине, что и многие люди: у нас были маленькие дети, и мы хотели найти для них основу, которая поможет им научиться делать свой собственный выбор.

Мы с мужем очень рады, что оба выросли в семьях с сильным духовным началом, но в какой-то момент мы почувствовали себя обманутыми религией и ушли из церкви. Ни один из нас не мог четко сформулировать, что мы чувствовали, пока я не услышала, что сказала Ламотт перед аудиторией со ссылкой на Пауля Тиллиха: «Противоположность веры – не сомнение, а определенность». Мы со Стивом ушли из религии не потому, что потеряли веру в Бога. Религия оставила нашу жизнь, когда начала ставить политику и определенность впереди любви и тайны.

Перед началом лекции в зале средней школы мы услышали выступление джазового квартета, которое сопровождалось фотографиями бездомных на большом экране. Это мероприятие было благотворительной акцией для сбора средств в пользу епископальной церкви в Хьюстоне, которая помогает бездомным. Спустя несколько минут на сцену вышел преподобный Мюррей Пауэлл и рассказал о работе, проводимой церковью, а потом представил Ламотт. Одна фраза из его выступления меня поразила. Он сказал: «Когда вы отворачиваетесь от бездомного человека, вы уменьшаете его и свою человечность».

Когда вы слышите нечто подобное, не надо даже полностью это понимать, чтобы знать, что это правда.

Я знакома с отцом Мюрреем достаточно хорошо, чтобы знать, что это не было его целью, но, когда он произнес эти слова, я ощутила прилив стыда. Я вдруг подумала: «Он говорит обо мне. Я отвожу глаза». Как исследователь, посвятивший годы изучению силы общности и связи, я должна лучше, чем кто-либо, понимать, что человеку необходимо быть увиденным. И все же я смотрю в сторону, даже когда открываю окно и протягиваю кому-то на улице бутылку воды и шоколадный батончик PowerBar или долларовую купюру. Я могу улыбнуться, но зрительного контакта я избегаю. И хуже того: я понятия не имею почему. И дело не в том, что я боюсь увидеть боль или страдание: я работала с жертвами насилия в семье в органах защиты детей и никогда не отворачивалась. Я сидела напротив обидчиков и скорбящих родителей и всегда смотрела прямо в глаза. Тогда почему же я не могу смотреть на людей, живущих на улице?

Поздно вечером перед сном мое любопытство вдруг пробудилось, как это часто бывает, в виде молитвы. Я молилась о помощи в понимании того, почему, несмотря на свои знания, я предсказуемо отворачиваюсь. На следующее утро я проснулась, ожидая получить ответ. Я даже полежала с закрытыми глазами в ожидании того, что понимание могло прийти за ночь, и вот сейчас оно меня накроет. Но нет... Ничего.

Отец Мюррей задел меня до слез, и я усердно молилась о понимании, но на этот раз понимание заняло девять месяцев любопытства, молитв и раскрытия. Вместо одномоментного прозрения я пережила ряд святых и нечестивых моментов, которые в конечном итоге поставили меня лицом к лицу с одним из самых больших моих страхов и научили именно тому, что святая Тереза Авильская имела в виду, когда сказала: «Больше слез пролито над молитвами, получившими ответ, чем над оставшимися без ответа».

Июнь

Нет ничего лучше теплого ощущения сопричастности чему-либо, которое приходит, когда вы являетесь частью чего-то, что вы любите или во что верите. И нет никакого более явного признака сопричастности, чем ваше имя и фотография в списке официальных членов. После двадцатилетнего перерыва в посещении церкви и годового поиска подходящей общины мы со Стивом наконец нашли большую церковь для нашей семьи. Рано утром в субботу мы приняли важное решение присоединиться к членам данной церкви, сделав семейный снимок для списка прихожан. Я проснулась рано, собралась, приготовила завтрак и нарядила детей. На один миг в автомобиле я ощутила чистую радость. Мы были вместе. Мы смеялись. В какой-то момент все четверо, даже Чарли, которому было тогда всего два года, запели вместе с Элисон Краусс, чей голос звучал по радио, псалом *Down to the River to Pray* («Вниз к реке помолиться»).

Когда мы подъехали к величественному собору, солнце сквозь шпили освещало двор. Я ощутила огромное чувство гордости оттого, что мы теперь принадлежим к церкви в центре Хьюстона с впечатляющей стопятидесятилетней историей. Это было священное и глубоко духовное место, которое помогает бездомным. Мне нравилась мысль о том, что самыми первыми членами нашей новой церкви были энергичные люди, которые съехали из разных уголков Соединенных Штатов, чтобы создать Республику Техас. Стив занимался парковкой, а я смотрела из окна с мыслью: «Это моя церковь. Я являюсь частью ее истории и сообщества, я чувствую свою сопричастность с людьми, которые посещали и развивали эту церковь».

Меня также приятно взволновала мысль о том, что у нас теперь есть место, куда мы всегда можем прийти. Теперь мы можем делать вклад в сообщество и тому же учить своих детей.

Как только мы припарковались, дети выскочили из машины и побежали к фонтану во внутреннем дворе. Я крикнула им вслед: «Не намочните! Не мочите руки в фонтане! Не трогайте грязное! У нас сегодня день съемки!» Стив покачал головой, как будто говоря: «Ну, удачи тебе».

Когда мы проходили мимо главного входа к боковой двери, я заметила стопку газет и немного мусора под навесом. «Это моя церковь. Этот мусор надо убрать». Я подошла и одной рукой сгребла мусор, а другой взяла газеты и пошла к мусорному контейнеру.

С каждым шагом я сильнее ощущала ужасную вонь. Инстинктивно я понюхала мусор в левой руке. Ничего особенного. Возможно, протухшая картошка фри. Потом я поднесла ближе к носу газеты в правой руке. Оценивая запах, в уме я прикидывала вес, плотность и вид газет, сложенных странным треугольником и образующих почти идеальный карман.

– Боже мой! Это дерьмо! Стив, помоги! Это дерьмо! Боже мой! Черт побери! Здесь кто-то нагадил! Я с криком рванула к помойке. Я бросила все, что держала, и трясла пустыми руками над контейнером, как будто пыталась стряхнуть микробов. Стив буквально согнулся пополам в истерическом приступе хохота.

– Это не смешно. Почему ты смеешься? Боже мой! Черт побери, я такая грязная!

Стив давился от смеха:

– Да перестань ты! Не могу, это очень смешно!

Я возмущенно огрызнулась:

– Чего ты хохочешь? Ничего смешного, между прочим.

Стив перестал смеяться и сказал:

– Черт побери – в церкви, понимаешь? Черт побери!

И он снова расхохотался.

Я закатила глаза и направилась напрямик к туалету. После того как я четырежды вымыла руки с мылом, я поняла, что в этом действительно было нечто смешное. Когда я вышла, Стив ждал меня с выражением раскаяния на лице, которое быстро сменилось порывом неконтролируемого смеха. На протяжении следующих нескольких месяцев я вспоминала о той стопке газет каждый раз, когда видела бездомных, которых, к сожалению, в Хьюстоне встречаешь почти ежедневно. Я думала об унижении не иметь возможности сходить в туалет нигде, кроме стопки газет у входа в церковь. Я думала о бездомных, с которыми работала в качестве социального работника, и о том, сколько среди них было ветеранов, и большинство из них боролись с травмой, зависимостью и психическими заболеваниями.

Я по-прежнему отводила взгляд, и инцидент с газетой заставил меня задаться вопросом, насколько это связано с ощущением, что я недостаточно помогаю другим людям. Моя реакция в ответ на дискомфорт – это порыв делать больше, помогать больше, давать больше! Может быть, я могла бы смотреть людям в глаза, если бы не ощущала стыд за то, что не помогаю. Таким образом, я увеличила свои пожертвования и заполнила машину водой и батончиками.

Но это не сработало. Что-то по-прежнему мешало мне смотреть в глаза бездомным людям за окном автомобиля.

Сентябрь

Ровно через три месяца после того дня в церкви я зашла в супермаркет за едой для друга, который восстанавливался после операции, а заодно и для себя. Когда я стояла возле полок с салатами и горячим питанием, я заметила наблюдавшего за мной человека. Это был белый мужчина средних лет в фланелевой рубашке, грязных джинсах и сапогах, покрытых грязью. Его глаз почти не было видно из-за надвинутой на лоб шапки. Он выглядел так, будто работал на стройке. Возможно, я бы не заметила его, если бы он не стоял на одном месте, переминаясь с ноги на ногу и изучая полку с горячей едой.

Мы посмотрели друг другу в глаза, я смущенно улыбнулась и отвернулась. Он вдруг вытащил из кармана телефон и начал говорить. Как человек, который использует телефон в качестве защиты в неловких ситуациях, я поняла, что на другом конце провода никого нет. Мои подозрения подтвердились, когда парень сунул телефон в карман на полуслове, как только я подошла к другой стороне полки с горячей едой.

Я взяла контейнер с супом из чечевицы для своего друга. Когда я подошла к полке с салатами, я взглянула на парня – тот казался странным. Каждый раз, когда я пыталась поймать его взгляд, он

отворачивался, когда же я замечала, что он смотрит на меня, сама отводила глаза.

Я уже убирала еду в сумку, когда краешком глаза заметила какую-то суету. Парень подбежал к стойке с горячими блюдами, обеими ладонями зачерпнул жаркое, соус, жареные овощи и побежал к двери. Кроме меня, это видела еще одна женщина, которая стояла неподалеку: одной рукой она держала корзину, а другой закрывала рот от удивления, так была изумлена.

Подбежал сотрудник и спросил, что случилось. Я объяснила, он покачал головой, быстро схватил большой металлический поддон, на котором оставалось жаркое, и поспешил обратно на кухню. Я наблюдала, не в силах сдвинуться с места.

Что, черт возьми, случилось? Парень нашел безопасное место, где можно поесть, или ел на ходу? Я улыбнулась ему. Почему я отворачивалась, когда он смотрел на меня? Может быть, он пытался что-то сказать мне. Я могла бы купить ему настоящий обед. В контейнере. С вилкой. Обожгла ли еда ему руки? Никто не должен так вести себя с едой.

Тогда я начала задаваться вопросом: что, если мой дискомфорт в меньшей степени связан с тем, что я мало помогаю, и в большей – с моими привилегиями? Может быть, я избегаю смотреть людям в глаза, потому что плохо знакома со своими привилегиями? Я сейчас больше зарабатываю. Мой автомобиль каждый день на ходу. Мы больше не экономим электричество. Я не беру дополнительные смены барменом, чтобы заплатить за жилье. Никто не смотрит на меня в супермаркете и не задается вопросом, что я тут делаю.

В свое время мне выпала большая честь преподавать на курсах по вопросам расы, класса и пола при Университете Хьюстона, в одном из самых этнически и расово неоднородных научно-исследовательских институтов в США. Я довольно много узнала о привилегиях и поэтому понимаю, что самый опасный момент наступает, когда мы предполагаем, что узнали все, что нужно знать. Вот именно в этот момент мы перестаем обращать внимание на несправедливость. Привилегия – это когда мы не обращаем внимания на несправедливость по отношению к другим, потому что нас самих не коснулись преследования, увольнения или низкая оплата труда. Может быть, мне надо подумать о привилегиях; поразмыслить о своем выборе и признать, что, выбирая, что мне видеть, а что нет, я использую одну из самых пагубных функций привилегии.

Чтобы признать привилегии и принимать меры по отношению к несправедливости, нужно сохранять постоянную бдительность. Но привилегия была не единственной проблемой на моем пути. Раскрытие продолжалось.

Январь

Несколько месяцев спустя холодным январским днем раздался один из тех звонков, которые не просто замедляют время, но и без предупреждения все меняют. Это была моя сестра Эшли: «Что-то не так с мамой! Она упала в обморок прямо на улице. С ней что-то не так!»

Я отношусь к тем людям, которые хронически и навязчиво репетируют трагедию, полагая, что это гарантирует им подготовленность, когда что-то произойдет, или я думаю, что трагедия никогда не случится просто потому, что я готова к ней. В конце концов, я пожертвовала радостью в момент ее переживания ради попытки предотвратить будущую боль. Теперь я хочу получить меньше боли, меньше страха, меньше паники. Но продавать радость, чтобы уменьшить уязвимость, – это сделка с дьяволом. А дьявол никогда не платит. Таким образом, в момент звонка сестры я не испытала ничего, кроме страха и ужаса. Ничего не может случиться с моей мамой. Я не переживу этого.

Через полчаса после звонка мы со Стивом и Эшли уже находились в отделении «Скорой помощи». Мы ютились вместе в ожидании кого-то, кто скажет, что происходит с мамой там, за дверями. Я не сомневалась, что происходит что-то серьезное. За этими дверями было много суеты, плюс все было написано на лице Стива. Хорошая новость в таких случаях заключается в том, что Стив – врач и он может объяснить, что происходит. Но плохая новость в том, что я смотрю в его глаза уже двадцать пять лет и знаю, когда он боится или обеспокоен.

Никто не должен выйти из тех дверей с таким взглядом. Я не позволю никому выйти из этих дверей с таким взглядом. Я отказываюсь. Я не могу этого допустить.

Наконец вышла медсестра, что-то сказала Стиву о сердечном катетере для мамы. Стив объяснял нам, как работает сердечный катетер. Сердце моей мамы почти остановилось. Электронная система, которая управляет ее сердцебиением, отключилась, и была зафиксирована очень низкая частота сердечных сокращений, в результате маму перевели в реанимацию кардиологического отделения. Я вообще ничего не понимала. Моя мама была здорова. Она была молода и активна, она работала полный рабочий день и жила на черных бобах и шпинате.

Врач объяснил, что операция запланирована на следующее утро и через несколько часов мы сможем увидеть маму. Мы остались в больнице и ждали. Моя другая сестра, Барретт (близнец Эшли), приехала из Амарилло, а брат был на телефоне в Сан-Франциско.

Медленно и незаметно мое физическое состояние улучшилось. Я не знаю, была ли это реакция на мою собственную боль или на страдания младших сестер, но я стиснула зубы и приняла решительный вид. Слезы прекратились, плечи выпрямились. Я решительно обняла сестер. Я стала их защитницей – как в тот день, когда собрала всех в своей комнате во время развода родителей. Такой же защитницей я оказывалась, когда трудности случались у моих сестер или брата. Это моя роль. Сородительница. Пока я играю эту роль, я решительна и тверда. Я – защитница. И к сожалению, беру на себя слишком много. В книге *The Dance of Connection* («Танец связи») Харриет Лернер объясняет, что у каждого человека свои способы управления тревожностью, некоторые берут на себя слишком много, в то время как другие стараются уйти от ответственности. Люди первого типа, как правило, быстро реагируют советами, помощью, решением и вникают в чужие дела, не думая о себе. Люди второго типа, как правило, стараются уйти от ответственности в условиях стресса: они приглашают других взять эту ношу на себя и часто сами оказываются в центре внимания. Люди первого типа кажутся довольно жесткими, второго типа – безответственными или хрупкими. Люди быстро привыкают к поведенческим моделям и действуют согласно тем ролям, которые привычно играют в своих семьях. Обычно старшие дети в семье склонны брать на себя больше... Конечно, это мой случай.

Когда нам наконец позволили увидеть маму, мои сестры пытались держаться, но все было написано на их лицах. Я же, наоборот, была смелой и решительной. «Что тебе нужно привезти из дома? – спросила я. – Что сделать? Кому нужно позвонить? Что нужно сделать дома?» В этом плане мы говорим с мамой на одном языке и поэтому быстро составили длинный список дел. Когда пришел врач и хотел пожать руку отчиму, я перехватила его руку, представилась и начала выуживать из него информацию. Отчим отступил и позволил мне вести шоу.

После этого мы перегруппировались на первом этаже больницы. Холл больницы в Хьюстоне прекрасен – много места, удобные столы, вазы с цветами, скульптуры, даже рояль. Это замечательно, но немного странно. Каждый раз, когда я прохожу через этот холл, он мне напоминает фойе отеля с одним но: инвалидные коляски и пациенты в халатах.

Стоя рядом с роялем, я вытащила мамин список и начала делегировать полномочия.

– Эшли, можешь съездить к маме домой и взять все ее лекарства? Положи их в сумку вместе с витаминами. Барретт, позвони, пожалуйста, Джейсону и расскажи, как дела у мамы. Еще нам нужно привезти ей хлопковые пижамы.

Я записывала инициалы моих сестер рядом с каждым пунктом и начала нервничать по поводу сокращающегося числа пунктов. Мама хотела, чтобы я привезла ей кое-что из магазина, но этого было недостаточно, чтобы занять меня.

– Знаете что? Я сама съезжу за маминими лекарствами. Я знаю, где она их держит. И, Барретт, я сама позвоню Джейсону. Он переживает, и разговор будет трудным, потому что он далеко. А еще я знаю, где взять пижамы для мамы.

Я изучала список и кивала головой, гордясь своим решением взять на себя все хлопоты. Да. Так намного лучше. Будет лучше, если я сама все это сделаю. Буквально за один миг я изменила инициалы напротив пункта в списке. Мои сестры отступили и перешептывались друг с другом, когда же я наконец

взглянула на них, они держались за руки и смотрели прямо на меня.

– Что? В чем дело? Что? – спросила я нетерпеливо.

Эшли сказала:

– Ты берешь на себя слишком много.

Барретт подхватила:

– Мы можем помочь. Мы знаем, что делать.

Я вдруг обмякла, уронила список на пол, упала в кресло и начала всхлипывать. Люди обычно плачут в залах ожидания наверху, но не в холле. Я понимала, что устроила сцену, но остановиться не могла. Мои сестры пробили мою броню. Как будто сорок лет действий вместо чувств догнали меня. Эшли и Барретт тоже плакали, но они поддерживали меня и сказали, что все будет хорошо, что они позаботятся друг о друге и о маме. Мой отчим Дэвид, который наблюдал все это на протяжении часа (и последних двадцати лет), поцеловал каждую из нас в лоб, принял мои извинения за то, что я так грубо повела себя в палате, и удалился со списком.

Надо сказать, что тут проявлялась и личная история подъема моей мамы. Ее выбор и работа, которую она проделала над собственной жизнью, не только спровоцировали мое любопытство, они также преобразовали жизнь моих сестер и брата. Мама пачками покупает важные книги, вроде «Танца связи» Харриет Лернер, и раздает нам. В этом нет нежности, но это эффективно. Мы с сестрами оказались способными во многом разобраться, потому что мама сделала так, чтобы мы были знакомы с идеями и информацией, которая была недоступна ей самой в молодости.

Разглядывая реакции на сложные ситуации сквозь призму уязвимости, легко понять, что оба типа поведения – это форма защиты от страха и неуверенности.

Много на себя брать: я не буду чувствовать, я буду делать; мне не нужна помощь, я сама помогу.

Уходить от ответственности: я не буду ничего делать, я расстроена; я не буду помогать, мне самой нужна помощь.

Мамина операция на следующее утро прошла успешно, и к вечеру мы уже сидели с ней в больничной палате. Кто-то принес брошюру о ее новом кардиостимуляторе. На обложке брошюры была изображена седая пара в светлых свитерах на велосипедах. Мы с сестрами шутили по поводу ее новой жизни на велосипеде и в свитере. Мы все смеялись, пока не заплакали. Потом нас попросили уйти и вернуться через час, поэтому мы решили провести это время за обедом в небольшом мексиканском ресторанчике быстрого питания.

На улице уже стемнело, и, хотя Техасский медицинский центр Хьюстонского комплекса, где расположена больница, – крупнейший в своем роде, на улице вечером довольно мало прохожих. В ресторане мы с Эшли были у кассы, когда услышали, что Барретт говорит повышенным тоном. Я обернулась и увидела человека, завернутого в одеяло, которого выталкивал на улицу служащий ресторана. Он нечаянно задел локтем Барретт, и она закричала: «Что вы делаете?» Все это заняло меньше минуты и расстроило всех нас, особенно Барретт. Мы пытались есть, но кусок не лез в горло из-за всех эмоций, скопившихся за день, и этого маленького инцидента. Мы ушли из ресторана и вернулись в больницу.

Когда мы перешли улицу и подошли к больнице, то снова увидели этого мужчину в одеяле. Это был афроамериканец лет двадцати-тридцати. Лицо и волосы у него были в пыли. Очевидно, ему многое пришлось пережить. Проработав несколько лет в сфере домашнего насилия, я узнала этот взгляд. Удары по лицу на протяжении продолжительного периода времени меняют саму структуру костей. Я попыталась подойти к нему, чтобы спросить, можем ли мы купить ему ужин или как-то помочь. На мгновение наши глаза встретились, и он поспешил прочь. Я увидела в его глазах такую боль, что мне стало не по себе. Его глаза, казалось, говорили: «Это не должно было случиться. Это не должно быть моей жизнью». Я снова начала плакать, спрашивая сестер: «Как такое может произойти с человеком, как? Как до этого дошло?»

Мы устали и физически, и психически. Вернувшись в больницу, мы провели еще с полчаса с мамой, пока нас не попросили покинуть помещение на ночь.

На следующее утро я приехала в больницу рано утром. Когда автоматические стеклянные двери открылись, я улыбнулась, потому что величественный вестибюль заполняла музыка. И не просто какая-то музыка. Кто-то играл на рояле отрывок из мюзикла «Кошки» Эндрю Вэббера. Когда я проходила мимо, то увидела пианиста. Я не могла поверить своим глазам. Это был тот же бездомный человек, которого мы встретили накануне вечером. Его одеяло лежало на стуле, на котором он сидел, руки быстро двигались по клавишам. Я подошла к женщине за стойкой регистратуры и сказала:

– Я видела этого человека прошлым вечером. Я думала, он бездомный.

Она ответила:

– Да. Он знает только пару песен. Он играет их снова и снова, пока охранники не выгонят его.

– Но я не понимаю. Где он живет? Кто он? – спросила я.

Регистраторша продолжала работать с картами:

– Не знаю. Он приходит сюда уже примерно год.

Музыка прекратилась. Охранники велели мужчине собрать свои вещи и вывели его наружу. Я все еще была в шоке, когда добралась до маминной палаты. Мама сидела и ела. К ней вернулся прежний цвет лица, и она была настроена поболтать.

– Ты выглядишь так, будто только что увидела призрак, – сказала она.

– Хуже, – ответила я. – Я вижу реальных людей и знаю, что они пытаются научить меня чему-то, но я не знаю чему.

Я рассказал ей историю о мусоре в церкви, о парне в супермаркете и о пианисте. Она отложила вилку, откинулась на подушку и сказала:

– Я расскажу тебе одну историю про бабушку.

Я уютно устроилась у нее в ногах на кровати и слушала.

Когда моя мама училась в начальной школе, она с родителями жила в половине квартала от железной дороги в Сан-Антонио. В конце улицы был виадук – маленький арочный кирпичный мост, по которому проезжал поезд. С обеих сторон путепровода был холм, покрытый кустарниками и растениями, то есть это было идеальное место для бродяг, спрыгивающих с подножек вагонов.

Моя бабушка хранила под раковиной пять металлических тарелок, пять металлических стаканов и пять вилок. Она всегда готовила еды больше, чем могла съесть семья, и, по словам мамы, бродяги постоянно приходили к ней за ужином. Они садились на крыльце или на веранде, и бабушка накрывала им ужин в специально приготовленной для них посуде. После трапезы бабушка кипятила посуду и складывала ее обратно под раковину до прибытия следующей группы.

Когда я спросила маму, почему бабушка доверяла им и почему они доверяли ей, та сказала:

– Мы были помечены.

Бродяги использовали систему маркировки на бордюрах в районе, чтобы указать, у кого безопасно, а у кого – нет, кто может их накормить, а кто – нет. Позже я узнала, что, возможно, так и возник термин «доверчивый человек».

Мама объяснила, что бабушка доверяла им по двум причинам. Во-первых, у женщины по нашей улице был брат, который вернулся со Второй мировой войны и стал бродягой. Бабушка никогда не думала об этих людях как о «других», потому что она знала бродяг лично и, что еще более важно, сама считала себя «другой». Она пережила бедность, домашнее насилие, развод и свой собственный алкоголизм (она бросила пить, когда я родилась). Она никого не осуждала.

Во-вторых, у бабушки не было никаких проблем с нуждой. «Она не боялась нуждающихся людей потому, что не боялась собственной нужды, – так мне объяснила мама. – Она с легкостью дарила свою доброту другим, потому что сама опиралась на доброту людей».

Нам с мамой не надо было разъяснять смысл этой истории. Мы обе понимали, что именно было у бабушки, чего мы с мамой были напрочь лишены: способность принимать. Мы с мамой не очень-то умеем просить или получать помощь. Мы – дарители. Бабушка любила получать. Она радовалась, когда

друзья приносили свежее испеченные пироги или когда я предлагала сходить с ней в кино. Она не стеснялась просить о помощи, когда ей это было нужно. И конечно, надо сказать, что в конце жизни, когда она страдала болезнью Альцгеймера, именно доброта других людей продлевала ей жизнь. Когда я вернулась домой в тот вечер, Стив с детьми были на футбольном матче. Я сидела на диване в темноте и думала о бабушке и об одном из самых тяжелых переживаний в своей жизни. Смерть сына Ронни усугубила психическое и эмоциональное состояние бабушки. Однажды одна из ее соседок позвонила маме и сказала, что ее беспокоит состояние бабушки, которая ходит по улице в длинном пальто на голое тело и в ковбойских сапогах, стучится в двери и спрашивает соседей, слышали ли они что-нибудь о смерти Ронни.

Оставлять ее одну было опасно. Мы боялись, что она может уйти и заблудиться, оставить зажженную сигарету в пепельнице или не выключить газовую плиту. Моя мама, которая жила в Хьюстоне, старалась найти подходящее учреждение. Я жила в то время в Сан-Антонио и пыталась максимально помогать. Бабушка иногда оставалась у меня на квартире, но каждый раз, когда мы забирали ее из родного дома, она была дезориентирована и тревожна. Еще до того, как мы со Стивом поженились, он сидел с ней несколько вечеров, чтобы я могла пойти на работу.

Однажды перед тем, как она переехала в пансионат в Хьюстоне, я заметила, что она перестала мыться. Бабушка была грязной. Я набрала ей ванну и достала чистое полотенце, а она просто стояла и улыбалась мне.

– Помойся, ба. Я побуду здесь, а потом приготовлю нам ужин.

Она только улыбнулась и подняла руки вверх. Она хотела, чтобы я ее раздела. Я сняла рубашку, поцеловала ее в лоб и вышла из ванной, надеясь, что она сама все сделает. Мне было двадцать девять лет, и я была в ужасе.

Я не уверена, что могу сделать это. Я никогда не видела ее без одежды. Я не знаю, как мыть кого-то.

Черт, соберись, Брене. Это твоя бабушка. Она купала тебя тысячу раз!

Поэтому я вернулась к бабушке, раздела и усадила ее на стул в ванне. Она улыбнулась и расслабилась, пока я намыливала ее и смывала пену. Когда она откинулась назад и закрыла глаза, я просто держала ее за руку. Конечно, болезнь сделала ее беспомощной и даже похожей на ребенка, но не больной ум помог ей избавиться от стыда, а ее огромное доброе сердце. Она знала правду: мы не должны делать все в одиночку. Этого никогда не предполагалось.

Как только я вспомнила тот момент в ванной, я точно поняла, почему я отворачиваюсь. Я настолько боюсь своей собственной нужды, что не могу смотреть в глаза нуждающимся.

Распознавание эмоций

Эта история – прекрасный пример того, как процесс подъема может растянуться на несколько месяцев и даже лет. Причина, по которой я называю подъем практикой, заключается в том, что, если бы я не проявляла любопытство после каждого из своих переживаний, я бы не смогла ни в чем разобраться. Если бы я не связала между собой эти инциденты общим дискомфортом, который они во мне вызывали, я бы не смогла подобраться ближе к пониманию ключевых моментов моего взаимодействия с миром и людьми вокруг меня.

В этой истории было несколько моментов, от которых у меня перехватывало дыхание, но распознавание эмоций произошло на лекции Энн Ламотт. Момент падения произошел, когда отец Мюррей сказал о том, что выбор не видеть других людей принципиально снижает нашу человечность и общность с ними. Я не уверена, что раньше осознала смысл его слов. Это был тихий момент: я не дрогнула, не заплакала, не разозлилась. Вы бы даже не заметили моего момента падения, но я его почувствовала. И из зала я выходила с решимостью разобраться.

Может быть, часть цитаты Рузвельта: «...уважения достоин тот, кто на самом деле находится на арене, у кого лицо покрыто потом, измазано кровью и грязью...» – это как раз об эмоциональном падении, а не о физическом. Направляясь домой после лекции, душевно я чувствовала себя совершенно

разбитой. Отец Мюррей пролил свет на темную, неизведанную сторону моего поведения, и я знала, что мне придется изменить то, с чем я столкнулась.

Раскрытие

Мой ОПН начался в машине по дороге домой с лекции как разговор с самой собой, который потом плавно перетек в беседу со Стивом. В конечном итоге вот что я написала в своем журнале:

Я недостаточно помогаю другим людям.

Мне стыдно оттого, сколько у меня есть и как мало я делаю для других, и поэтому я не могу смотреть в глаза тем, кому могу помочь.

ДЕЛАТЬ БОЛЬШЕ!!!

Мой ОПН был основан на традиционных выдуманных объяснениях, которые обеспечивали мне самозащиту и обостренное чувство вины по отношению к другим людям, но проблема в том, что это была полуправда. Мне действительно нужно убедиться, что я помогаю. Мне нужно некомфортное понимание своих привилегий. Но спустя полгода, пройдя через три мощных переживания, в которых мне пришлось противостоять своему дискомфорту, я поняла, что реальная причина, по которой я отворачиваюсь, – это не страх помогать другим, а страх самой, оказавшись на их месте, нуждаться в помощи.

Мое раскрытие стыда, осуждения, привилегий, связи, потребности, страха и чувства собственного достоинства научило меня, что не боль заставляла меня отвернуться. Это была моя собственная потребность. Акт 2 полностью посвящен попыткам найти удобный способ решить проблему, пока варианты не закончатся, и нужно, не боясь, окунуться в дискомфорт. Мне вполне удобно помогать и давать. Я хотела решить эту проблему, делая больше, чем уже делаю. Когда оглядываюсь назад на этот пример, думаю, что мы часто стараемся решать проблемы, делая больше того, что не работает, не приносит результатов. Мы делаем все, чтобы избежать самого трудного – самоанализа.

И, как выясняется, я не уверена, что сильна в помощи другим. Разве можно чувствовать себя поистине комфортно перед лицом чьей-то необходимости, когда мы отрицаем свою собственную потребность в помощи? Искренность – это желание не только давать, но и получать. Дельта не означает необходимость полностью переписать всю свою историю побед, проб и ошибок, а добавить и интегрировать новые ключевые знания в существующую историю, неполную и местами ошибочную. Это означает оглянуться на свою собственную историю жизни.

С юных лет я поняла, что любовь, похвалу и благодарность можно заслужить, помогая другим людям. И я выбрала эту роль в своей семье, с друзьями и даже с некоторыми из моих первых парней. Через некоторое время помощь стала важна не столько для похвалы, сколько для самоопределения. Помощь стала основой в отношениях. Если я не могу помочь или, не дай бог, если мне придется обратиться за помощью, то зачем я нужна?

С годами я бессознательно выработала для себя систему ценностей, которая помогла мне осмыслить свою роль: я стала смотреть на помощь таким образом, чтобы чувствовать себя нормально и не испытывать переживаний оттого, что не позволяю себе просить помощи у других. Аксиома этой опасной системы была простой: помощь другим – это признак силы, сострадания и общности. Обращение за помощью – признак слабости. Из этого подхода родился еще более неправильный образ мыслей: если я не чувствую себя достаточно щедрой или смелой, значит, я недостаточно помогаю другим.

Ключевые выводы из раскрытия этой темы поставили под вопрос саму систему.

Когда судишь себя за просьбу о помощи, судишь тех, кому помогаешь. Когда ценишь помощь, которую оказываешь другим, ценишь и свою потребность в помощи.

Опасность зависимости самооценки от оказания помощи в том, что становится стыдно самому обращаться за помощью.

Оказание помощи означает смелость и сострадание, но то же самое означает и обращение за помощью.

Переворот

Ты можешь всегда что-то делать для других, и позволь другим что-то делать для тебя.

Боб Дилан

Это очень важная строчка из стихотворения Дилана (мне нравится его лирика), потому что многие из нас хорошо умеют оказывать помощь, но не умеют ее получать. Оказание помощи лишь иногда может соседствовать с уязвимостью, а вот просьба о помощи всегда связана с риском уязвимости. Это важно понять, потому что мы не можем встать на ноги после падения без помощи и поддержки. Каждому нужны люди, к которым можно обратиться за помощью, когда разбираешься с наиболее сложными моментами в своей жизни. Я обычно обращаюсь к людям, которым доверяю больше всего: к Стиву, сестрам и маме. Я также сильно полагаюсь на моего психотерапевта Диану.

В своей работе с лидерами в программе The Daring Way мы говорим о том, что значит доверять людям. Мы просим лидеров определить два или три конкретных типа поведения, которые позволяют им доверять другим, и вот каковы два самых распространенных ответа:

Я доверяю людям, которые сами не боятся обратиться за помощью или поддержкой.

Если кто-то просит меня о помощи, я, скорее всего, буду доверять ему, потому что он готов быть открытым и честным со мной.

Это упражнение становится еще интереснее, когда руководители, в свою очередь, рассказывают, насколько им самим сложно обратиться за помощью и поддержкой. Сколько раз мы просим людей, которые работают на нас, не стесняться обращаться за помощью? Опыт показывает, что простое озвучивание этой просьбы не способствует тому, чтобы они действительно обращались за помощью. Но чем чаще руководители сами демонстрируют обращение за помощью, тем подчиненным становится проще просить. Предоставление и получение помощи должны быть частью культуры, и лидеры прежде всего должны показывать это на своем примере, если стремятся к инновациям и росту. В книге «Дары несовершенства» я определила связь как «энергию, которая появляется между людьми, когда они чувствуют, что их видят, слышат и ценят; когда они могут давать и получать без осуждения; когда они черпают из отношений жизненные силы». Связь между людьми не может существовать без оказания и получения помощи. В нас заложена потребность «давать и получать» – как на работе, так и в личной жизни.

В культуре недостаточности и перфекционизма просьба о помощи может соотноситься со стыдом, если в детстве нас не научили тому, что обращение за помощью свойственно людям и является основополагающим моментом для связи и взаимоотношений. Мы можем поощрять своих детей, когда они обращаются за помощью, но если они видят, что мы сами не идем за поддержкой и не моделируем это поведение, то будут ценить как раз отказ от помощи. Мы также посылаем мощные сигналы окружающим, в том числе своим детям, друзьям и сотрудникам, когда они просят о помощи, а мы при этом, в свою очередь, начинаем относиться к ним по-другому, словно от их просьбы о помощи снизилась их надежность, компетентность и эффективность.

Суть в том, что мы нужны друг другу. И речь идет не просто о ежедневных потребностях населения цивилизованного мира. Ни один из нас не способен прожить жизнь без самой отчаянной и пронзительной потребности в помощи, и мы лицом к лицу сталкиваемся с этим на примере людей, которые преодолевают большие трудности.

Эта зависимость начинается с рождения человека и длится до самой его смерти.

Мы спокойно принимаем свою зависимость от других в младенческом возрасте и в конце жизни. Но в середине жизни мы становимся жертвой мифа о том, что успешные люди – это те, кто помогает, а не нуждается, и только сломленным нужна помощь, а сами они помочь другим не могут. Мы можем даже платить за помощь и создавать видимость, что мы полностью самостоятельны. Но истина в том, что ни деньги, ни влияние, ни ресурсы не смогут изменить нашу физическую, эмоциональную и духовную зависимость от других. Ни в начале жизни, ни в середине, ни в конце ее.

Для большинства из нас быть доверчивым человеком означает быть чурбаном или простофилей, то есть мы ассоциируем помощь со стыдом и слабостью, свойственным бездомным. Для незнакомцев, которые делили хлеб в доме моей бабушки, «пометка» была признаком мужества и сострадания. Для бабушки же щедрость и оказание помощи не были антонимами получения помощи: они были показателями сплоченности между людьми.

Глава девятая

Признание неудачи

Разбираемся со страхом, стыдом, перфекционизмом, виной, ответственностью, доверием, неудачей и сожалением

Сожаление – это жестокий, но справедливый учитель. Жить без сожаления означает думать, что мы и так всё знаем, нам нечему учиться, нам нечего исправлять и у нас нет возможности стать смелее в дальнейшем.

Эндрю на протяжении двенадцати лет работает в процветающем рекламном агентстве. Он известен на работе как человек вдумчивый и внимательный; его считают экспертом в области стратегии и хранителем корпоративной культуры. Коллеги отзываются о нем как о человеке, который не любит болтать попусту, но всегда высказывает что-то дельное, и все к нему прислушиваются. Все ценят его точку зрения в том, что касается оценки затрат при формировании предложений. Один коллега сказал о нем: «На Эндрю все и держится. Его слово – золото, и все ему доверяют».

Эндрю входит в небольшую группу топ-менеджеров, с которыми я встречалась для обсуждения процесса подъема после падения. После встречи Эндрю, как и Клодия, решил лично поделиться со мной своим болезненным опытом неудачи на работе. Я признательна ему и двум его коллегам за интервью. Его опыт позволил мне много нового узнать о себе. Возможно, и вы вынесете для себя что-то полезное.

В большинстве рекламных агентств команды в ответ на заявки потенциальных клиентов создают свои предложения, которые включают творческие концепции и оценочную стоимость их выполнения. Это работа, сопряженная с высоким уровнем стресса, отличающаяся жесткой конкуренцией среди рекламных агентств за клиентов и трениями между творческими и оценочными подразделениями компании. Креативщики стремятся удивить клиентов, а оценщики должны убедиться в прибыльности проекта. Одна из основных обязанностей Эндрю – контроль над финансовой сметой и утверждение окончательного бюджета каждого предложения. То есть, по сути, нужно сказать потенциальному клиенту: «Мы можем сделать это вот за такие деньги».

Поскольку Эндрю всегда сглаживает напряжение между креативщиками и оценщиками, его уважают и любят и те и другие. Коллега из творческой команды сказал: «Если Эндрю говорит, что нужно сократить расходы, то я знаю, что он хорошо все продумал и понимает, что просит меня сделать, – и я это делаю». Один из подчиненных Эндрю сказал: «Я учусь у него и доверяю ему на 100 %. Он один из самых педантичных людей, которых я знаю, и очень порядочный человек».

Доверие и влияние, которые с годами заслужил Эндрю в компании, определили его неофициальный

статус в качестве хранителя корпоративной культуры. Он признал, что время от времени между коллегами может возникать напряженность, но у него нет терпимости к сплетням, фаворитизму и переговорам за спиной. Даже в самых горячих спорах, которых немало, он всегда прямолинеен, уважителен и ценит каждую точку зрения. Это задает тон всему агентству.

Когда я спросила Эндрю, как ему удается так хорошо справляться со своей работой, он ответил: «Безусловно, у меня есть набор навыков, которые помогают свести воедино процесс творчества и управления с точки зрения времени и затрат, но ключевой момент состоит в том, что я хорошо знаю себя. Вы должны знать ваши слабые места. У каждого они свои». Я попросила Эндрю назвать пять наиболее распространенных слабых мест.

Эмоциональные шоры. Я так много эмоций вкладываю в работу с данным клиентом, что не замечаю, что для подобного объема работы нашу заявку слишком дешево ценят.

Убыточный товар. Я убежден, что большая скидка на этот проект, даже если мы будем делать его себе в убыток, приведет к будущей работе, которая будет более прибыльной и в конечном итоге компенсирует этот убыток.

Неизведанная территория. В этой сфере у меня нет никакого опыта. Я не знаю того, что я не знаю.

Победа любой ценой. Я пристрастился к трепету победы. Другой вариант: моя самооценка связана с тем, сколько я приношу бизнесу.

Оборонительная позиция. Я должен защитить свою сферу влияния на существующего клиента, затруднив доступ к нему конкурентов через ценообразование, даже если мы понесем убытки.

Когда я записывала этот список, то сразу заметила, насколько эти слабости распространены в повседневной жизни. Я сказала Эндрю, что сама сотни раз сталкивалась с похожими слабостями, хотя никогда не работала над рекламными предложениями. Я часто видела эмоциональную истощенность, заикание на будущем, видение только краткосрочной перспективы, желание побеждать и защищать. Мы немного посмеялись, потом Эндрю сказал уже серьезно: «Но иногда наибольшая угроза кроется в том, что человек постоянно смотрит вниз, сосредоточившись на том, чтобы избежать провала, и не видит, куда он идет и почему». Вот его история.

Все в агентстве были в восторге, когда их попросили подготовить проект рекламной кампании для известной и влиятельной торговой марки. Предложение было особенно привлекательным, потому что потребности бренда очень хорошо пересекались с сильными сторонами агентства. Творческая группа радовалась большому бюджету, открывавшему возможность продемонстрировать свою работу. Креативщики лелеяли надежду добавить известную компанию в список своих клиентов. Команда оценщиков увидела огромный потенциальный доход от этого нового стратегического партнерства. За несколько часов атмосфера в офисе прониклась всеобщим воодушевлением. Люди звонили домой, чтобы предупредить, что в течение следующих двух месяцев они будут много работать, ведь этот проект означал аврал.

Однако Эндрю не был настолько воодушевлен, как другие. Все были и так уже на пределе. У агентства было несколько разных проектов на стадии проектирования и исполнения. Добавление еще одного, особенно такого крупного, могло стать сверхзадачей для сотрудников. Также его терзали неоднозначные чувства по поводу репутации клиента, о котором поговаривали, что он плохо относится к партнерам. Один из его хороших друзей, коллега, который работал в смежной области, когда-то описал клиента как несговорчивого задиру. Эндрю как раз обдумывал эти проблемы, когда зашел Мануэль (старший член творческой группы).

– Только подумай, как здорово, – сказал Мануэль. – Все так рады этому проекту, и мы сможем его сделать.

Его энтузиазм был заразителен, а Эндрю не хотел, чтобы его сомнения охладили пыл коллектива, поэтому он согласился:

– Да, я знаю. Мы можем сделать этот проект.

Эндрю обычно взвешивал свои ответы, но он всегда любил сложные задачи и мог заразиться всеобщим энтузиазмом.

Следующие несколько недель Эндрю много работал над предложением для первого отборочного тура. Управление внутренними отношениями и обеспечение сплоченности сотрудников в течение этого периода занимали все его рабочее время. Когда люди напряжены, это сказывается на работе. Двадцать четыре часа в сутки Эндрю повторял себе, менеджеру и креативному директору: «Мы можем сделать этот проект».

Несмотря на усталость и жесткую динамику нагрузки, все агентство возликовало и устроило вечеринку, когда проект прошел во второй отборочный тур. Победа пролила бальзам на душу эмоционально и физически измотанных сотрудников.

Но Эндрю продолжало беспокоить бремя тяжелой нагрузки, которой обернулся этот проект, к тому же его не покидала озабоченность из-за репутации клиента, но так много было уже вложено в работу, что он отложил свои переживания в сторону и присоединился к празднованию.

Во втором отборочном туре Эндрю и еще несколько сотрудников полетели на личную встречу с представителями компании-клиента, специализирующимися на бренде. По словам Эндрю, «именно тогда все пошло не так».

– Почти целый час я наблюдал, как мои коллеги вкладывали сердце и душу в объяснение наших идей и концепций, – сказал он. – При этом представители клиента сидели уткнувшись в свои ноутбуки и, похоже, вообще не слушали. Мы привыкли к некоторой степени невнимательности во время подобных встреч, но тут люди попросту не обращали внимания на нашу презентацию.

Двое потом задавали вопросы, которые были рассмотрены по ходу дела, и это подтвердило, что они были слишком заняты электронной почтой или чем-то еще и абсолютно не слушали, о чем шла речь. Потом и третий представитель клиента сделал неуместный и неуважительный комментарий к презентации.

Эндрю сказал мне:

– Я ничего не смог сделать.

Он взглянул на меня:

– Через несколько минут после окончания встречи я подумал: «Я бестолочь. Я неудачник. Я их подвел, и они больше не будут мне доверять». Это был момент моего падения. Моя команда работала по шестьдесят с лишним часов в неделю на протяжении двух месяцев только для того, чтобы нас проигнорировала группа людей, насчет которых я был предупрежден заранее. Почему я не сделал ничего, чтобы предотвратить провал? Как после этого люди смогут снова мне доверять?

Все молчали по пути в аэропорт и в самолете. Члены команды устали, злились и были эмоционально измотаны. Долгие часы работы отразились на их здоровье и на рабочих и семейных отношениях.

Эндрю сказал:

– Во время обратной поездки у меня в голове крутилась единственная мысль: «Я неудачник. Я не защитил своих людей. Я не сделал свою работу. Я неудачник. Я все провалил. Я потерял их доверие». Эта фраза вертелась в моей голове. Когда я проснулся на следующее утро, – продолжал Эндрю, – моя первая мысль была та же: «Я неудачник и бестолочь». Моя вторая мысль была: «Мне нужно выбраться из этого. Мне нужно это исправить. Кто еще в этом виноват? Кто еще отвечал за эту ерунду?» И тут до меня дошло. Я суетился. Но при этом я был придавлен скалой. Мне нужно было сначала выбраться из-под этой скалы. Я не смогу принять какие-либо решения в таком положении. Я подумал о вашей работе и понял, что моя скала – это стыд. Затем позвонил другу, который также знаком с вашей работой, и рассказал ему эту историю. Я сказал, что не могу избавиться от внутреннего голоса, который твердит мне, что я бестолочь. Я не мог избавиться от ощущения, что допустил провал. Я не мог не думать, что потерял доверие коллег.

Эндрю признался мне, что тот звонок другу дался ему с большим трудом, но он понимал, насколько это важно, и добавил смущенно:

– Но я попытался, ведь отчаянные времена требуют отчаянных мер.

Его друг сказал:

– Я понимаю. И допускаю, что ты мог совершить ошибку. Но ведь на своей работе ты по сто раз на дню делаешь выбор. Думаешь, каждый раз он правильный? Разве неудачный выбор означает, что ты – неудачник?

Он спросил Эндрю, что бы тот сказал, если бы кто-то из его подчиненных совершил подобную ошибку. Эндрю машинально ответил:

– Это другое. Ошибки – это часть процесса.

И тут Эндрю услышал сам себя.

– Ошибки не допускаются, – сказал он другу. – Это говорит мой перфекционизм, да?

– Может быть, и так, – ответил друг. – Наверное, поэтому ты мне позвонил. Это и моя проблема.

Эндрю описал ощущение, которое накрыло его во время того разговора, как облегчение.

– Оказалось полезным представить стыд как скалу и сделать выбор – выбраться из-под нее. Это не значит, что то, что ждет впереди, будет легко, но это означает, что надо перестать суетиться. Я могу начать принимать решения, которые отвечают моим ценностям. В этот момент своей карьеры я должен знать, как признавать свои ошибки и исправлять их.

В тот день Эндрю встретился с коллегами, которые были эмоционально истощены и окончательно запутались. Хотя все думали, что презентация провалилась, оказалось, что они наряду с еще одним агентством вышли в финал отборочного тура. Никто не знал, как реагировать. Тогда Эндрю созвал совещание, чтобы решить, что делать дальше. Когда все собрались и расселись по местам, он встал и произнес следующее:

– Я должен сказать вам, что, когда мы решили ввязаться в этот проект, я заиклился на том, чтобы доказать, что мы можем его сделать, и забыл задать самый важный вопрос: а нам вообще нужен этот проект? Уже до его начала у нас было много работы, и я знал, что этот клиент потенциально нам не подходит. Моя работа заключалась в том, чтобы отступить и задать вопросы, но я этого не сделал. Я совершил ошибку и прошу прощения. Я надеюсь, что смогу вернуть ваше доверие.

В кабинете повисла пауза. Потом Мануэль произнес:

– Спасибо тебе за эти слова. Я доверяю тебе. Что мы будем делать дальше?

Эндрю сказал, что с учетом затраченного времени, денег и ресурсов нужно вместе решить, продолжать этот проект или нет. Он сам проголосовал за отказ. Мануэль поддержал Эндрю и посмотрел в сторону Синтии – менеджера по работе с клиентами. Напряженность между Мануэлем и Синтией была не секретом, и все знали, что Синтия, вероятно, может до цента подсчитать расходы агентства за последние два месяца. Синтия наклонилась вперед в своем кресле и сказала:

– Я видела, как они вели себя с Мануэлем вчера. Я голосую за отказ.

Остальные сотрудники согласились, и голосование было единодушным.

Помимо финансовых последствий, Эндрю понимал, что будет означать в рекламном сообществе их решение. Это очень странно: зайти так далеко с проектом и отказаться. Но то был риск, который агентство было готово взять на себя. Во время разговора с клиентом, в котором Эндрю объяснял свое решение, он не обвинял представителей компании-клиента, а взял на себя ответственность за неточную оценку времени и подхода. Несколько месяцев спустя ему позвонили из подразделения брендинга компании с вопросом об опыте работы с их представителями. Эндрю показалось, что вторая сторона пыталась понять причины все больше укреплявшегося мнения об их компании как о трудном партнере. На этот раз он более непосредственно пояснил свой взгляд на столкновение корпоративных культур и непрофессиональное поведение их сотрудников.

Эндрю и его коллеги подтвердили, что в тот день, когда они решили отказаться от проекта, что-то изменилось. Эндрю считал, что это связано с тем, что Мануэль и Синтия единодушно защитили команду. Его коллеги согласились, что это был важный момент, но они также заявили, что готовность Эндрю признать свою ошибку и извиниться привела к изменению настроения у всех присутствующих, и отметили, что уровень доверия, уважения и гордости внутри коллектива взлетел высоко вверх после этого опыта.

Эндрю сказал:

– Мы работали вместе. Мы упали вместе. Мы поднялись вместе. Это меняет людей.

Распознавание эмоций

Эндрю четко распознал момент своего падения. Он чувствовал боль и вину за то, что не вмешался, когда видел, что к его талантливой команде на важной презентации относятся с неуважением. Его любопытство было в меньшей степени связано с чувствами и в большей – с вопросами о том, что делать дальше.

Эндрю засмеялся, когда сказал, что у него был самый короткий ОПН в истории: «Я неудачник». Когда я спросила, с помощью какого раскрытия самооценки он смог перейти от «Я неудачник» до «Мне не удалось», он сказал: «Мне точно пришлось разбираться с виной, стыдом, страхом, перфекционизмом, ответственностью, доверием и неудачей. Я могу простить ошибку другим людям, но я суров по отношению к себе. Доверие к себе – это важный момент для меня».

Раскрытие стыда и перфекционизма

Разница между стыдом и виной заключается в том, что именно мы себе говорим. Стыд делает акцент на личности, а чувство вины – на поведении. Это не просто семантика. Существует огромная разница между «Мне не удалось» (вина), и «Я неудачник» (стыд). Первое – это признание несовершенства человеческой натуры. Второе – вердикт собственному существованию.

Важно помнить, что, когда балом правит перфекционизм, стыд овладевает пространством.

Перфекционизм – это нездоровое стремление. Он не спрашивает: «Как я могу стать лучше?» Вместо этого он вопрошает: «Что подумают люди?» Когда мы рассматриваем свои истории, нужно подумать над вопросами: «Было ли что-то в этих событиях, из-за чего я ощутил себя не таким, каким хочу выглядеть в глазах других людей? Мой карточный домик притворства рухнет?» Те из нас, кто борется с перфекционизмом, легко представят ситуации, похожие на ту, в которой оказался Эндрю, когда мы оглядываемся назад и думаем: «Я заиклился на том, чтобы доказать, что я могу, вместо того чтобы отступить и спросить: а нужно ли мне это и вообще хочу ли я этого?»

Еще один помощник стыда – сравнение. У меня над столом висит фотография бассейна, в котором я плаваю, чтобы не забывать держать сравнение под контролем, с подписью: «Оставайся на своей дорожке. Сравнение убивает творчество и радость». Для меня плавание – тройная польза для здоровья: медитация, терапия и физическая нагрузка, но только тогда, когда я остаюсь на своей дорожке, сосредоточившись на дыхании и пульсе. Проблемы начинаются, когда я пытаюсь синхронизироваться с пловцом на соседней дорожке, чтобы мы даже от бортика отталкивались одновременно: тогда я начинаю сравнивать и конкурировать. Пару месяцев назад я таким образом чуть не повредила себе плечо. Поверьте, сравнение вытесняет из жизни творчество и радость! Если в нашей истории фигурируют стыд, перфекционизм или сравнение и мы чувствуем себя изолированными или «хуже, чем...», то необходимо использовать две совершенно неожиданные стратегии. Мы должны:

Поговорить с собой так же, как мы говорим с теми, кого любим.

Да, ты совершила ошибку. Ты человек.

Ты и не должна делать это точно так же, как кто-то другой. Исправление ошибки и заглаживание вины поможет.

Ненависть к себе – нет.

Обратиться к тому, кому мы доверяем; к человеку, который заслужил право услышать нашу историю и способен отреагировать с сочувствием.

Вторая стратегия особенно эффективна, потому что стыд не может выжить там, где о нем говорят вслух. Он процветает в обстановке секретности, молчания и осуждения. Если мы можем поделиться своим опытом стыда с кем-то, кто отреагирует с сочувствием, стыд не выживет. Мы можем поделиться своими историями, даже своими ОПН, чтобы прояснить, что мы чувствуем и чем именно вызваны наши чувства. И это позволяет нам построить более глубокие, более значимые отношения с самими собой и с близкими людьми.

Эндрю обратился к другу, поделился своими переживаниями, получил сочувственный ответ и позволил себе делать то, что обычно разрешает другим. Эта история могла бы закончиться и не так хорошо – для этого была масса возможностей, – и был только один способ справиться с ней: задушить стыд.

Разбираемся с виной и ответственностью

В научно-исследовательских кругах мы считаем вину формой гнева, используемого для снятия дискомфорта или боли. Комбинация стыд – вина очень распространена, потому что, когда мы отчаиваемся избавиться от боли стыда, обвинение кажется нам самым быстрым решением. Например, если я вдруг выясню, что пропустила важный звонок, то в минуту этого разочарования могу сорваться на своего ребенка, студента или подчиненного. Я всегда говорю, что, когда нам стыдно, мы не подходим для человеческого общения и особенно опасны в этот момент для людей, над которыми у нас есть какая-то власть.

Речь не идет о чем-то значительном: обвинение используется и для снятия легкого дискомфорта. Вы опоздали на работу, не можете найти рубашку, которую собирались надеть, в результате кричите на свою вторую половину, что, дескать, вещи не на местах и ничего невозможно найти. Смысла в этом нет. Обвинение просто приносит нам какое-то облегчение и ощущение мнимого контроля. На самом деле у людей, которые полагаются на обвинения и придирки, потребность в контроле настолько сильна, что мы лучше возьмем чужую вину на себя, чем допустим, что «такое случается»; но если что-то «вдруг случается», то как я могу это контролировать? Поиск козла отпущения заставляет нас поверить, что всегда кто-то виноват и, следовательно, исход дела можно проконтролировать. К сожалению, подобное обостренное чувство вины на самом деле непродуктивно и губительно.

Я понимаю, что мне нужно разбираться с виной, когда в моих ОПН виден ребенок, который тычет пальцем и кричит в праведном гневе: «Это все их вина!», или если я начинаю искать виновного в несправедливости или беспокойстве, о которые я споткнулась и упала. Вспомните Эндрю: одной из первых мыслей, пришедшей ему на ум, когда он «сутился под скалой», была: «Кто виноват?» Я предполагаю, у большинства из нас был опыт обвинения и суеты, лишь бы избавиться от неприятного ощущения, что «я неудачник».

Разница между ответственностью и обвинением очень похожа на разницу между чувством вины и стыда. У вины дурная репутация, но эмоциональный дискомфорт от нее может быть мощным и здоровым стимулом для перемен. Конечно, чувство вины относительно чего-то (над чем у нас нет контроля или над тем, что не входит в нашу зону ответственности) не полезно, и в результате мы путаем с виной стыд и недостаточность своих действий.

Как и в случае с виной, ответственность часто сопровождается желанием жить в соответствии со своими ценностями. Ответственность означает, что мы или кто-то другой отвечает за конкретные действия и их последствия. Обвинение, с другой стороны, – это лишь быстрый и простой способ избавиться от гнева, страха, стыда или дискомфорта. Мы думаем, что будем чувствовать себя лучше после того, как укажем пальцем на кого-то или что-то, но ничто не меняется. Вместо этого обвинение убивает отношения и организационную культуру, и к тому же это заразительно! А еще для многих это самая распространенная реакция.

Ответственность – необходимое условие для прочных отношений и культур. Она требует аутентичности, действий и мужества извиниться и исправить ошибку. Раскрытие ответственности –

это тяжелый и трудоемкий процесс. Он также требует уязвимости. Мы должны призвать свои чувства и примирить свое поведение и выбор со своими ценностями. Эндрю продемонстрировал как уязвимость, так и смелость, когда встал перед коллегами и сказал: «Я совершил ошибку и прошу у вас прощения!»

Разбираемся с доверием

Доверие к себе и другим людям – это зачастую первая жертва падения, а истории подорванного доверия могут принудить нас к оборонительному молчанию. Может быть, нас кто-то предал или подвел или наши собственные суждения оказались ошибочными. Как я мог быть таким наивным и глупым? Как я пропустил предупредительные сигналы? Если я и усвоила что-то из своего исследования, так это то, что доверие возникает не в один момент, хотя бы и между двумя друзьями или на работе; оно появляется в процессе взаимоотношений.

Несколько координаторов программы The Daring Way рассказали мне про книгу Чарльза Фельтмана The Thin Book of Trust («Тонкая книга доверия»). Хотя она посвящена укреплению доверия на работе, я увидела, что определения доверия и недоверия в этой книге соответствуют моим собственным выводам. Фельтман описывает доверие как «желание рискнуть и открыть то, что ценно для вас, другому человеку», а недоверие – как решение, что «в этой ситуации небезопасно делиться важным для меня с другим человеком».

Когда мы разбираемся со своими историями утраты доверия, необходимо точно определить, где находится брешь, и с ней работать. Вот что об этом пишет Фельтман: «Неудивительно, что люди редко говорят о недоверии напрямую. Если вам придется использовать такие слова, как «подлый», «лицемер» или «лжец», чтобы сказать кому-то о том, что вы ему не доверяете, то вы, вероятно, дважды подумаете об этом». Возможность указать на конкретное поведение, а не просто использовать слово «доверие», также может помочь нам разобраться с нашими историями падения. Чем предметнее мы будем разбираться, тем выше вероятность того, что сможем достичь изменений.

В своем исследовании я обнаружила семь элементов, которые оказались важными для доверия как к себе, так и к окружающим. Я решила использовать для этих элементов акроним BRAVING (смелость). Для меня это также контрольный перечень, когда я разбираюсь с доверием к людям в моей жизни. Как мудро отметил Фельтман, разбивка атрибутов доверия на конкретные моменты поведения позволяет более четко выявлять и устранять проблемы с доверием. Мне нравится мой BRAVING, потому что как перечень смелости он напоминает, что доверие к себе и другим людям – это процесс, который требует смелости и открытости.

Boundaries (границы). Вы уважаете мои границы и в случае, если не понимаете, что нормально, а что нет, – спрашиваете. Вы готовы сказать «нет».

Reliability (надежность). Вы делаете то, что говорите. На работе это означает выполнение своих компетенций и обязанностей таким образом, чтобы не давать лишних обещаний, выполнять обязательства и расставлять приоритеты.

Accountability (ответственность). Вы признаете свои ошибки, извиняетесь и исправляете их.

Vault (могила). Вы не выдаете информацию и не рассказываете о переживаниях людей, которые не имеют к вам никакого отношения. Мне нужно знать, что мою откровенность уважают и не разглашают. Я также не хочу, чтобы мне рассказывали что-либо о других людях, – такого рода информация должна быть конфиденциальной.

Integrity (верность своим принципам). Вы выбираете смелость вместо комфорта. Вы выбираете то, что правильно, вместо того, что весело, быстро или легко. И вы предпочитаете практиковать свои ценности, а не просто исповедовать их.

Nonjudgment (неосуждение). Я могу попросить то, что мне нужно, как и вы можете попросить то, что нужно вам. Мы можем говорить о своих чувствах без осуждения.

Generosity (великодушные). Вы стараетесь наилучшим образом толковать намерения, слова и действия других.

Уверенность в себе часто становится первой жертвой падения. Во многих интервью, касающихся профессиональных и личных неудач, участники исследования говорят: «Я не знаю, смогу ли я доверять себе снова» или: «Я потерял веру в собственные суждения». Если вы перечитаете этот перечень и измените местоимения, то увидите, что BRAVING также является мощным инструментом для оценки нашей уверенности в себе.

B – Уважаю ли я свои собственные границы? Четко ли я понимаю, что допустимо, а что нет?

R – Надежен ли я? Делаю ли я то, о чем говорю?

A – Несу ли я ответственность?

V – Уважаю ли я свои истории радостей, проб и ошибок и делюсь ли ими надлежащим образом с другими?

I – Действую ли я, исходя из своих принципов?

N – Прошу ли я о том, что мне нужно? Не осуждаю ли я потребность в помощи?

G – Великодушен ли я к себе?

Если вы проверите выбор и поведение Эндрю на соответствие любому из данных элементов доверия, то увидите, что ошибки в плане личной ответственности, честности или ценности необязательно означают потерю доверия к себе. Доверие и ошибки могут сосуществовать, и зачастую именно так и происходит до тех пор, пока мы не исправляем свои ошибки, не начинаем следить за соответствием своих поступков своим ценностям и противостоять стыду и обвинению.

Разбираемся с неудачей

Фраза, которая все время крутилась в голове у Эндрю, – «Я неудачник». «Неудача» – скользкое слово, потому что мы используем его для описания широкого спектра опыта: от рискованных усилий, которые не оправдались, и идей, которые никогда не были реализованы, до болезненных моментов, изменяющих жизнь. Независимо от того, о каком опыте идет речь, неудача ощущается как упущенная возможность, как то, что не может быть переделано или повернуто вспять. Независимо от контекста и масштаба, неудача приносит с собой ощущение, как будто мы потеряли часть своей личной силы. У многих из нас отрицательная реакция на слово «сила» чуть ли не на физическом уровне. Я думаю, это потому, что мы путаем понятия силы и власти над чем-то или кем-то. Но я говорю о той силе, определение которой дал Мартин Лютер Кинг: «Сила – это способность достигать своих целей и добиваться изменений».

Неудача зачастую заставляет почувствовать бессилие лишь потому, что мы не достигли своей цели и/или не добились желаемых изменений. Связь между неудачей и бессилием очень важна – годы исследований убедили меня, что мы, когда чувствуем собственное бессилие, становимся наиболее опасны как для себя, так и для окружающих. Бессилие приводит к страху и отчаянию. Подумайте о насилии, издевательствах, терроризме и проследите в нем безумную попытку убежать от бессилия. Чувство беспомощности, появляющееся после неудачи, начинается для каждого из нас со знакомых мыслей о том, что «могло бы быть» или «должно было бы быть», и страх увеличивается вместе с уверенностью в том, что возможность навсегда потеряна. Укрепляющееся чувство бессилия в конечном итоге приводит к отчаянию. Мое любимое определение отчаяния дал пастор Роб Белл: «Отчаяние – это духовное состояние. Это уверенность в том, что завтра будет таким же, как сегодня». Мое сердце остановилось, когда я услышала, как он сказал это. Мне знакомо это ощущение нахождения «под скалой» с мыслями о том, что нет никакого выхода и завтра будет то же, что было вчера. Для меня это чувство абсолютного духовного кризиса.

В ходе своей работы я выяснила, что для того, чтобы избавиться от бессилия и отчаяния, нужна надежда. Надежда – это не эмоция: это когнитивный, то есть мыслительный процесс из трех составляющих: цель, стремление, организованность, как их обозначил исследователь С.Р. Снайдер. Надежда приходит, когда мы можем ставить цели, обладаем упорством и настойчивостью, чтобы преследовать эти цели, верим в свою способность действовать. Снайдер также обнаружил, что надежде можно научить. Когда есть необходимые условия, границы и поддержка, дети учатся у родителей. Но даже если мы в детском возрасте не научились надеяться, у нас все еще есть возможность сделать это уже взрослыми. Просто чем человек становится старше, тем ему тяжелее, потому что у взрослого за спиной большой опыт и груз накопленных привычек, от которых придется отказаться.

Надежда сопровождает борьбу. Если мы никогда не падали или не сталкивались с трудностями в детском возрасте, то лишены возможности развивать упорство и чувство организованности, чтобы надеяться. Один из величайших даров, которые мне передали родители, – это надежда. Когда я падала или терпела неудачу, они не бежали меня спасать. Они поддерживали меня, но при этом всегда давали мне возможность выбираться самой. Они придавали большое значение выдержке и смелости, и это сослужило мне затем хорошую службу, особенно в моей карьере писателя.

Я написала свою первую книгу в 2002 г. и назвала ее *Hairy Toes and Sexy Rice: Women, Shame, and the Media* («Волосатые пальцы ног и сексуальный рис. Женщины, стыд и средства массовой информации»). Название было основано на двух историях из моей собственной жизни во временном диапазоне двадцать пять лет. История про волосатые пальцы касалась моего первого опыта со стыдом и образом тела. Когда мне было восемь лет, я обнаружила пушок на большом пальце ноги и провела несколько месяцев, упорно разглядывая глянцевого журналы типа «Мне семнадцать» или «Проблемы юной леди» в поисках информации, нормально это или нет. Ничего. На любых крупных планах ног моделей их пальцы были абсолютно гладкими, без каких-либо признаков волос. Я была убеждена в том, что я единственная в мире девочка с волосатыми пальцами. Этот опыт привел меня к тому, что я стала покупать вещи из рекламы в журналах, вроде блеска для губ Noxzema и Bonne Bell, и прятала свои пальцы. Так у меня начался роман с самой собой.

Сексуальный рис – это про популярную телевизионную рекламу 1999–2000 гг. Однажды после долгого дня преподавания я вернулась домой еще до возвращения Стива с нашей маленькой дочкой. После завершения ритуала «бюстгальтер-волосы-телевизор» я опустилась на диван перед телевизором с мыслью, что бы такое придумать на ужин, когда мое внимание привлекла реклама. Красивая женщина в шелковом белье и великолепный мускулистый парень щупали друг друга и сползали на пол перед холодильником. Через пару секунд любовники остановились, чтобы покормить друг друга с ложки. «Ммм, это похоже на рис», – подумала я. Наконец в самом последнем эпизоде камера показала миску риса и знакомый логотип. Я закатила глаза и подумала, что это было очень глупо.

Затем я начала размышлять: «Неужели они думают, что люди на самом деле это делают? Думаю, мужчинам понравилось бы прийти домой, съесть ужин с ложки и лишь затем заняться сексом перед холодильником». Потом, как и предполагали рекламщики, мне стало немного грустно от своих мирских планов на ужин и от дурацкого свитера, в который я была одета... и возможно, на ужин у нас будут одни лишь сэндвичи... и половина разговоров придется на то время, когда мы с мужем будем заниматься с нашей малюткой Эллен... и лишний вес, который я не могу сбросить после беременности... и я неизбежно усну перед телевизором во время новостей.

Таким образом, я использовала эти переживания в названии своей первой книги о своих исследованиях на тему женского стыда. Я потратила полгода на поиск агента и получила море безличных писем-отказов. Моей последней надеждой стала конференция писателей в Остине, где плата за вход давала возможность десятиминутной беседы с реальным живым редактором из Нью-Йорка. Мне было страшно, я испытывала возбуждение и надежду. Я встречалась с редактором из известного издательского дома, который выпускает серьезную научную литературу. Редактор мне понравился с первого взгляда. У него были немного растрепанные волосы, он носил большие

странные очки и казался немного угрюмым. На мой взгляд, это делало его авторитетным. «Что вы хотите мне показать?» – спросил он, когда я села напротив.

Удивительно, но я совершенно не нервничала, когда произносила заранее подготовленную и отрепетированную речь. Редактор подпер подбородок кулаком и нахмурился. «Вы сейчас можете мне что-нибудь показать?» – спросил он. Я протянула свои сочинения вместе с сопроводительным письмом. Он взял несколько страниц, начал читать и через несколько минут заметил вслух, что в моих мыслях есть нечто важное и ценное, но заголовок никуда не годится. «В стыде нет ничего смешного. Не надо облегчать эту тему. Ницше как-то сказал по этому поводу: «Что вы считаете наиболее гуманным? – Избавить кого-либо от стыда. Что такое освобождение? – Никогда не чувствовать стыда перед самим собой». Будьте серьезнее. У вас есть для этого все задатки», – пояснил он.

Я стала говорить, что не согласна с ним, что серьезный разговор о стыде и признание важности юмора и смеха – это не взаимоисключающие понятия, но мое время подошло к концу. Редактор быстро дал мне имя и телефонный номер агента. На прощание он сказал: «Я ненавижу юмор. Мне не нравится ваш заголовок. Не надо смешных историй. Запомните слова Ницше!» Дверь за мной закрылась.

Я оказалась «под скалой». Вместо того чтобы вылезти из-под нее, я последовала совету специалиста из Нью-Йорка, сменила название на «Женщины и стыд» и избавилась от некоторых смешных историй в тексте. Я не могла убрать все забавные моменты из книги, но, оглядываясь назад, понимаю, что убрала намного больше, чем должна была, и я оказалась не верна своим принципам. Редакторский агент отклонил мое предложение, и на следующий год я отправила еще сорок писем агентам и издателям. Все, что я получала в ответ, были официальные письма примерно с одной и той же формулировкой: «Мы не заинтересованы в книге о стыде с научным уклоном». В результате я заняла деньги у родителей и в 2004 г. самостоятельно издала «Женщины и стыд». Феномен самостоятельного издательства тогда был относительно новым, это было дорого и неэффективно, к тому же предполагалось, что изданные таким образом книги должны храниться у автора, и мы со Стивом для этого прибегли к помощи нашего друга Чарльза. Я даже продавала книги со своей машины на различных мероприятиях.

Однажды коллега на факультете остановил меня в лифте и сказал: «Я прочитал твою книгу. Она действительно сильная. Я собираюсь заказать ее и добавить в свою программу. Кто твой издатель?» Я помолчала с минуту, а потом сказала: «Я опубликовала ее сама».

При выходе из лифта и придерживая дверь рукой, он повернулся ко мне и сказал: «Извини. Я действительно не могу добавить в свою программу книгу, опубликованную из самолюбия».

Я не могла дышать – вес скалы буквально придавил меня. Я сразу представила, как раздаю книги на улице, вроде тех уличных торговцев с сумкой-кошельком на ремне. Мне было так стыдно, что несколькими днями позже, когда одна дама-покупательница достала чековую книжку и спросила, кому выписать чек, я сказала: «Издателю», – и притворилась, что не я сама издала книгу.

Однако спустя полгода моя книга заинтересовала профессионалов в области психического здоровья и стала продаваться как горячие пирожки. Я даже убедила крупного дистрибьютора помочь мне поставлять ее в несколько магазинов Barnes & Noble. Тогда, в некий волшебный вечер, я встретила одну из моих героинь – психолога и автора Харриет Лернер. Одно вело к другому, и за три месяца у меня появился и агент, и договор на книгу «Женщины и стыд». Я не могла в это поверить! Переделанная книга называлась «Я думала, что все из-за меня» и вышла в феврале 2007 г. Мы со Стивом были взвинчены, и наши родители были готовы помочь с детьми, чтобы я могла работать с книгами и презентациями. Я превысила лимит по одной из кредитных карт на покупку новой одежды. Я каждое утро перед зеркалом репетировала свое интервью для ток-шоу Today. В общем, это было ВРЕМЯ ПРОДВИЖЕНИЯ.

Вперед, вперед, вперед!

Давай!

Ничего. Телефон зазвонил только один раз в день выхода книги. И то это был банк, который информировал нас, что мы пропустили оплату студенческого займа и задолжали штраф. Я была опустошена. Телефон не звонил ни на следующий день, ни через день. Я сидела и смотрела на шкаф,

полный новых нарядов, и на зеркало, на котором были наклеены записки для репетиции речи. В момент отчаяния я собралась на литературное мероприятие в Чикаго, где когда-то читала лекцию для специалистов в области психического здоровья. Это был самый холодный февральский день. На мероприятие пришли пять человек. Одна женщина была пьяна, а двое других пришли, потому что думали, что я пишу фантастику.

Спустя полгода после выхода книги мне позвонил издатель с вопросом, не хочу ли я купить экземпляры книги с большой скидкой. Сначала я была взволнована, но потом узнала, что они предлагают мне купить сотни книг. «Дела идут не очень хорошо, Брене, – сказал издатель. – Ваша книга в настоящее время распродается со скидкой. Продажи слишком низкие, чтобы хранить книги на нашем складе. Это дорогая недвижимость, и, если книги не продаются, их надо убирать».

«Я не понимаю, – ответила я. – Что означает распродается со скидкой?» Я сидела на полу кухни и слушала его объяснения: «Любые остатки книг идут в макулатуру!»

«Меня раздавили», – думала я. Для меня это был разрушительный провал. Пять лет работы уничтожены всего за полгода. Я чувствовала бессилие, отчаяние и стыд. После того как я три недели обвиняла других и ругала себя за все, что должна и могла бы сделать, Стив помог мне выбраться из-под этой скалы. Как я потом поняла, самая трудная задача заключается в том, чтобы открыться и посмотреть в глаза реальности. А реальность в данном случае состояла в том, что я запрограммировала себя на провал.

Я поклялась, что, если у меня когда-либо появится возможность опубликовать книгу снова, я сделаю все по-другому. Я больше не собиралась, всячески разодевшись, сидеть и ждать, когда кто-нибудь постучит в дверь и спросит о моей работе. Я взяла себя в руки и начала сама стучать во все двери. С тех пор я опубликовала четыре книги, и я все еще чувствую страх и уязвимость, когда готовлюсь поделиться новой идеей с миром. Я до сих пор немного вздрагиваю, когда говорю: «Я стараюсь, и мне важна ваша поддержка!» Но я всегда напоминаю себе, что мне самой нравятся люди, которые влюблены в свою работу. Я также узнала, что если ты сам не ценишь свой труд, то и другие вряд ли его оценят по справедливости.

Я достаточно разобралась с неудачей и стыдом за последние десять лет, чтобы понять: можно сделать все правильно, подбодрить себя, найти поддержку, быть готовым к работе – и при этом потерпеть неудачу. Это происходит с писателями, художниками, предпринимателями, врачами и учителями... Но если вы можете оглянуться и увидеть, что не отступили, то будете чувствовать себя совершенно не так, как те люди, которые не смогли полностью открыться. Возможно, вам придется проработать вопрос неудачи, но зато не придется бороться с тем стыдом, который накрывает нас, когда мы явно недостаточно старались.

И, помимо оценки усилий, опыт собственной неудачи также формирует нашу дальнейшую жизнь в соответствии с нашими же ценностями: сделали ли мы все возможное и были ли верны себе?

Когда вы разбираетесь с неудачей и уже стало очевидно, что ваш выбор не соответствовал вашим ценностям, придется бороться не только с болью неудачи, но и с ощущением, что вы предали сами себя. Эндрю пришлось смириться со своим решением и не выражать опасения и беспокойство относительно нового проекта, промолчав во время собрания. Мне пришлось разбираться с последствиями замалчивания своих ощущений, чтобы моя книга увидела свет.

Я знала, что для меня (а может, и для многих других людей) самый эффективный способ поговорить о стыде заключается в использовании слегка забавных или нелепых повседневных историй вроде «сексуального риса». Это помогает проиллюстрировать, как мы становимся жертвой смешных и недостижимых сообщений о совершенстве. Но я последовала «совету Ницше» и стала серьезной, прекратив клоунаду. Я также узнала, что можно продавать книги, надев сумку-кошелек. К сожалению, тогда я еще приняла близко к сердцу замечание о самолюбии и решила, что буду важным и сложным автором, который может дистанцироваться от неприятного испытания продвижения и продажи книги.

Когда я оглядываюсь на эти два опыта, понимаю, что то были моменты падения, которые, случись они

сегодня, привели бы меня, как я думаю, в состояние неуверенности и стыда.

Я благодарна за совет редактора, но это не значит, что я должна принять его беспрекословно.

Да-а-а! Это замечание о самолюбии причинило мне боль и, вероятно, имело целью пристыдить меня, но эта точка зрения на мои стремления должна способствовать моей самооценке. Тогда у меня не было сегодняшней информации или опыта, и поэтому вместо того, чтобы проявить интерес к той боли, которую я испытывала, я ее замолчала, прикрыв экспертными мнениями. Выбор в пользу мнений экспертов вместо собственных чувств и знаний о своей работе сделал эти разговоры (которые были моментом падения) гораздо более болезненными.

В обоих случаях я отступила от двух ценностей, которые определяют мою жизнь: веры и обязательства быть смелой. Моя вера призывает меня практиковать любовь, преодолевая страх, но в этом опыте я позволила страху растоптать мою любовь к себе самой. Я принимала все решения с мыслью «Что скажут люди?» вместо того, чтобы думать: «Я – самодостаточная личность». Это ужасно для меня.

Смелость призывает меня открываться и быть увиденной, а в этом случае я буквально спряталась дома и ждала, что кто-то (издатель или покупатель) придет, чтобы я могла показать ему свою работу. Из всех моментов этого опыта больше всего я сожалею о том, что предала свои ценности и была так недобра к себе. Но, как вы увидите в следующем разделе, сожаление – жесткий, но справедливый учитель, чьи уроки сочувствия и сострадания стали для меня крайне важными составляющими искренней жизни.

Разбираемся с чувством сожаления

Неудача продемонстрировала мне, насколько важно в нашей жизни чувство сожаления. Это одно из самых мощных эмоциональных напоминаний о том, что нам необходимы изменение и рост. На самом деле я пришла к выводу, что «сожаление» – своего рода пакет услуг: это функция эмпатии, призыв к смелости и путь к мудрости. Как и все эмоции, сожаление можно использовать конструктивно или деструктивно, но полное его отрицание будет неправильным и даже опасным. «Нет» сожалению означает не смелость, а жизнь без рефлексии. Жить без чувства сожаления означает верить в то, что учиться нечему, ошибки исправлять не надо, а стать смелее невозможно.

Один из моих друзей, зная, что я изучаю чувство сожаления, прислал мне картинку, на которой был изображен мальчик с татуировкой на груди, гласившей: НЕТ СОЖАЛЕНИЮ. Позже я узнала, что это изображение из фильма «Мы – Миллеры». Это прекрасная метафора для того, что я узнала: если вы не испытываете сожаления или намерены прожить жизнь без этого чувства, то, думаю, вы упускаете значение чувства сожаления.

Одну из вернейших мыслей о сожалении высказал в 2013 г. Джордж Сондерс в Сиракузском университете. Он рассказывал, как в его школе дразнили одну девочку, и хотя сам он не дразнил ее и даже иногда пытался защищать, но по-прежнему думает об этом. Он сказал: «В этом что-то есть, пусть и немного банальное, но я не знаю, что с этим делать... Больше всего в своей жизни я сожалею об отказе от доброты. В те моменты передо мной был другой человек, который страдал, и я реагировал... сдержанно... слегка...»

Во время исследования фокус-группы в Вест-Пойнте я спросила группу офицеров, многие из которых потеряли в бою товарищей, о слове «сожаление» и о том, как оно вписывается в их опыт. Один из них так ответил на мои вопросы: «Я бы не сказал, что это сожаление. Это другое. Я испытываю глубокое горе, помня о потерях. Я сам делал все звонки родителям погибших. Я бы поменялся местами с каждым из своих солдат, если бы мог. Но я не могу. И я проходил это много раз. Я считаю, что делал все, что мог. Хочу ли я, чтобы сейчас все было иначе с этими ребятами? Да, постоянно!»

Мне стало интересно, стремился ли он когда-то к полному отказу от сожалений, и я спросила его, были ли у него вообще сожаления. Он ответил историей, удивительно похожей на ту, что рассказал Сондерс: «Да. Когда я учился в средней школе, у нас была девочка, которая была не такой, как все; она была особым ребенком. Иногда эта девочка обедала с нами в столовой. Она была влюблена в меня, и мои друзья дали мне об этом знать. Когда она однажды спросила, можно ли сесть рядом со мной, я отказал

ей. Я глубоко сожалею об этом. Я мог поступить иначе в тот момент, но я этого не сделал. Я глубоко сожалею об этом».

Я считаю, что больше всего мы сожалеем о своем отказе от смелости, которая означает мужество быть добрым, в том числе к самому себе, быть открытым, говорить о своих чувствах, устанавливать границы. По этой причине сожаление может быть местом рождения сочувствия. Когда я вспоминаю моменты, когда я не была доброй или великодушной, когда я делала выбор в пользу того, чтобы нравиться другим, вместо того чтобы защитить кого-то или что-то, я чувствую глубокое сожаление. Но, как я еще поняла, сожаление научило меня тому, что отказ от своих ценностей не приносит мне пользы. Сожаление о том, что я не рисковала, сделало меня храбрее. Сожаление о том, что я стыжу или обвиняю людей, сделало меня более заботливой. Иногда самый неприятный опыт оказывается и самым важным.

Переворот

Во введении я написала: «Люди, которые смело вступают в зону дискомфорта и уязвимости и говорят правду о себе и своих поступках, для меня – реально крутые». Я думаю, именно поэтому я так ценю историю Эндрю. В моей книге он «реально крут». Это лидер, который мог бы переложить вину на команду или клиента, но вместо этого с мужеством прошел через боль и признал, что испытывает стыд. Он протянул руку другу и открылся ему, признал свои ошибки перед своими сотрудниками и взял на себя всю ответственность.

Дельта между фразами «Я неудачник» и «Мне не удалось» кажется небольшой, но на самом деле она огромна. Многие из нас тратят всю свою жизнь, пытаясь преодолеть болота стыда, чтобы добраться до сухого места, где можно позволить себе быть несовершенным и считать свою жизнь удавшейся. Компостирование – это ужасная судьба для книги, но мощная метафора для неудачи. Смелость признать ошибки, провалы и неудачи и использовать ключевые знания из этого опыта в своей жизни, семье и на работе дает точно такие же результаты, как и добавление питательного перегноя в почву: она дает рост и новые жизненные силы. В своей книге *The Rise* («Восстание») Сара Льюис пишет: «Слово «неудача» несовершенно. Оно перестает таким быть, когда мы меняем его смысл. Термин всегда ускользает из нашего поля зрения не просто потому, что трудно его понять, а потому, что мы далеко не всегда готовы говорить об этом, мы часто называем его другими словами – опыт, раскрытие, переосмысление... И тогда это уже не статический термин неудачи». Неудача может быть полезной, если мы готовы проявлять интерес, быть открытыми, уязвимыми и человечными и применять знания на практике.

Глава десятая

Вам придется танцевать с тем, кто вас привел

Разбираемся со стыдом, индивидуальностью, критикой и ностальгией

Невозможно быть смелым в большом мире, не имея хотя бы маленького укромного местечка, где можно преодолеть свои страхи и неудачи.

У меня внутри все вздрогнуло, когда Эндрю сравнил стыд с пребыванием под скалой. Я точно знаю, о чем он говорил, когда описывал глупые попытки принять решение, находясь в невероятно темном, тяжелом и страшном месте. Когда мы испытываем стыд, мы находимся во власти лимбической части мозга, которая ограничивает наши возможности набором действий: «бежать, сражаться или замереть». Эти реакции редко уступают место размышлениям, и поэтому большинство из нас отчаянно

суеются под скалой в поисках облегчения в виде возможности спрятаться, обвинить кого-нибудь или задобрить.

Меня также вдохновила готовность Эндрю выбраться из-под скалы до того, как принимать меры и решения. Для этого нужно не только самосознание и распознавание эмоций, но также готовность и желание разбираться даже тогда, когда, как Эндрю, мы признаем, что выбраться из-под скалы означает открыться и поэтому требует мужества. Большинство из нас разработали способы переложить на других боль или замолчать ее, Эндрю же так не поступил, и поэтому я сказала ему, что я в восторге от его сознания. Он объяснил это изучением стыда и способностью признать его, когда испытывает это чувство.

Его аналогия со скалой напомнила мне о двух моментах. Во-первых, в описании Акта 2, которое мне представила Дарла, продюсер из Pixar, герой ищет любой возможный способ решить проблему. К кульминации он понимает, как можно это сделать. В этот акт включается момент безнадежности. И второй момент, который я вспомнила, – это определенный период моей жизни, когда я пыталась действовать с точки зрения стыда. Это идеальная поучительная история о вреде принятия решений из-под скалы. Я хочу поделиться ею с читателями по нескольким причинам. Во-первых, хотя мы не можем вернуться назад и изменить историю, мы можем извлечь пользу, осмысливая некоторые прошлые неудачи и раскрывая их через призму практики подъема после падения. В этом случае я смогла оглянуться назад и увидеть, где именно стыд и страхи смогли задушить мое любопытство. Эта история также показывает, как письменное изложение мыслей может стать чрезвычайно мощным инструментом для раскрытия сути событий, о которых мы собираемся поведать. Когда я в вихре эмоций начинаю писать свой ОПН в форме письма или фантазирую о том, что я хотела бы сказать, это помогает мне понять историю, которую я излагаю. Как я уже говорила в главе 3 («Признать истории, которые с нами происходят»), осознание значимости письма для осмысливания происходящих событий пришло в процессе исследования, и эта история помогла мне расставить все по местам. Приятно, когда понимаешь конструктивную пользу всех разговоров и схем, которые я мысленно репетирую вечером в постели, пока не засну.

Эта история – отличное напоминание о пользе работы с психотерапевтом, тренером или группой поддержки, которая дает нам пространство для изучения своих эмоций и переживаний без какого-либо осуждения. Мой психотерапевт Диана ушла на пенсию сразу по окончании нашей совместной работы, и с тех пор у меня появились сложности с поиском безопасного места, чтобы заниматься своими исследованиями. Я встречалась со специалистом в области лидерства для решения конкретных проблем, связанных с работой, и этот опыт был бесценным. Я считаю, что нам всем это нужно. Несправедливо просить своих домашних оставлять пространство для этого, особенно когда они являются частью истории нашей повседневной жизни; то же верно и для наших коллег. За последние два года я была удивлена числом лидеров, которые или работают в тесном контакте с психотерапевтом или тренером, или входят в небольшую группу других лидеров, которые поддерживают друг друга в проработке трудных эмоциональных проблем. Я вспомнила, в частности, о группе из восьми руководителей, которые пригласили меня присоединиться к ним в прошлом году на одной из своих регулярных встреч поддержки. В течение многих лет эта группа собирается вместе, чтобы поделиться и проработать вопросы, о которых я рассказываю в этой книге: вопросы, связанные с необходимостью быть собой, падать и подниматься. На самом деле каждый из членов группы написал свою историю успехов, проб и ошибок, используя в качестве примера «Путешествие героя» Джозефа Кэмпбелла.

На нашей встрече несколько мужчин поделились историями своих «путешествий». Это был преобразующий опыт. Их рассказы были наполнены мужеством, горем, успехом и разрушительными личными и профессиональными неудачами. По сути, члены группы создали то, что я называю «безопасным сейфом», то есть место, где люди могут честно и открыто обмениваться опытом, не боясь осуждения и огласки. История, которую я собираюсь рассказать, напомнила мне о том, почему у каждого должна быть такого рода поддержка: невозможно быть смелым в большом мире, не имея хотя

бы маленького укромного местечка, где мы можем преодолеть свои страхи и неудачи.

Правильное произношение и вспыльчивость

Когда я сортирую электронные письма, я проверяю имя отправителя и тему до того, как его открыть. Открывать письма, не просмотрев исходные данные, – это как открывать дверь, не глядя в глазок... это просто может быть опасно. В этот день несколько лет назад одно имя в списке отправителей заставило меня вздрогнуть, хотя в самый первый момент я не поняла почему.

Я сто раз прочитала имя и стала перебирать варианты, пытаюсь вспомнить, откуда я знаю отправителя: университет, церковь, школа, соседи, выступления? Ничего. Я отъехала на кресле немного назад и прочитала имя вслух. Когда до меня наконец дошло, я пришла в ужас, вздохнула и закатила глаза.

Электронное письмо было от женщины, которую мы назовем Памелой. В этом имени такое же количество слогов, как и в ее настоящем имени. Она сама произнесла свое имя по слогам, как двухлетний ребенок, делая акцент на правильном произношении.

Я встретила Памелу несколькими неделями ранее после выступления на мероприятии по сбору средств с последующим обедом. Впервые я увидела ее, когда сразу после выступления стояла в очереди к шведскому столу. У меня есть довольно четкие границы для трапез на мероприятиях. До выступления я не ем на публике. Я могу поесть дома, а до своего выступления буду просто пить воду. Я слишком нервничаю, чтобы есть, и не очень удобно выковыривать остатки пищи из зубов, сидя за столом в окружении сотен людей, наблюдающих за вами.

Я также не люблю есть после мероприятий, потому что я очень интровертный человек. Люди, которые меня видят в первый раз, всегда думают, что я экстраверт, тот же, кто хорошо меня знает, считает мою интровертность одной из моих отличительных особенностей. Выступление на сцене не причиняет мне никаких неудобств, потому что это моя работа, но на коктейльной вечеринке я буду стоять с застывшей улыбкой, жалея, что не могу свернуться калачиком под столом в позе эмбриона. В этот день я хотела пообедать с небольшой группой студентов. Для меня это было нормально: я люблю говорить со студентами – с ними я чувствую себя в своей тарелке.

Я заметила Памелу сразу, когда встала в очередь к шведскому столу. Я не знаю, что она говорила людям, которые были между нами, но видела, как она пробиралась все ближе ко мне. Наконец, когда между нами осталось только два человека, я услышала, как она сказала женщине позади меня:

– Извините, мне нужно поговорить с доктором Браун о мероприятии.

Когда я наконец обернулась, она была буквально в ладони от меня. Она неудобно протянула руку для знакомства. Я не могла ее пожать, потому что места между нами не было, отступила на шаг и сказала:

– Здравствуйте, я Брене. Приятно познакомиться.

К этому времени в очереди перед нами оставалось всего три человека. Я повернулась, чтобы мы обе смотрели вперед, и заговорила с ней через плечо:

– Итак, вы из организаторской команды мероприятия? Все прошло очень хорошо.

– О нет, – ответила она. – Я представляю большую организацию и хотела обсудить с вами возможность вашего участия в некоторых наших мероприятиях. Я хожу на мероприятия в поисках талантливых лекторов.

Я начала немного раздражаться, но мне удалось сохранить мирный настрой. За три минуты, которые прошли, пока я брала куриный салат и банку содовой, я узнала о Памеле три вещи:

Она ненавидит свою работу, потому что ее начальники всегда говорят ей, что ее должность в случае сокращения штата будет закрыта первой.

У нее нет образования в области психического здоровья, но она видела так много презентаций на эту тему, что могла бы лучше специалистов рассказывать об этом.

Ее мечта заключается в том, чтобы прекратить заниматься поиском лекторов и стать лектором самой.

Когда мы отходили от столиков с едой с тарелками и напитками в руках, я повернулась к ней и сказала: «Ладно, было приятно встретиться с вами», – и продолжила движение. Я села за стол, который был зарезервирован для нашей группы. Там было пусто, только сумки и программки лежали на стульях, чтобы обозначить занятые места. Я нарочно села на свободное место между двумя занятыми, чтобы отдать свое внимание студентам. Памела решительно шла за мной, она поставила свою тарелку рядом с моей и переложила со стула чью-то куртку, чтобы освободить себе место.

Я еще ничего не успела произнести, а она уже плюхнулась на стул рядом со мной. Я буквально рот раскрыла от удивления.

– Начальство отправило меня найти хороших лекторов. Я бы могла выступить лучше, чем большинство из них. Конечно, я не могу сказать им об этом. Они хотят аккредитованных людей. Как будто буквы вашего имени делают из вас хорошего оратора. Но я не могу ничего им ответить, ведь я же «девочка на побегушках». Я иногда очень хочу сказать им, что не могу найти достойных ораторов и готова предложить свои услуги. Но они слишком глупы и помешаны на деньгах, чтобы признать талант, который прямо перед ними.

Студенты стали возвращаться за стол. Студент, чьи вещи были передвинуты, смутился на секунду, а затем сел. Памела практически вскочила со своего места, когда они подошли. Она почти визжала:

– Смотрите! Смотрите! Нам повезло пообедать с лектором! Разве это не сказка? Она просто прелесть! Слушая ее, я чувствовала горечь и страх в ее словах. Она пыталась притвориться взволнованной, а мне было интересно, сколько она сможет сдерживать гнев и возмущение. Я не понимала, почему она так сердится, но было ясно, что она очень зла. Я с полчаса пообщалась со студентами и собралась уходить. Студенты смотрели на меня с пониманием и немного нервничали из-за перспективы остаться с этой женщиной. Памела смотрела на меня с едва скрытым презрением. Было бы так легко ей сказать:

«Спасибо за то, что испортили мне обед», – но это было бы дурным тоном. Я просто сказала:

«Пожалуйста, извините меня, мне пора собирать вещи».

Воспоминания о встрече с Памелой было достаточно, чтобы я подождала, прежде чем открывать ее письмо. Я прочитала несколько других писем, сделала себе чашку кофе, вернулась за компьютер и наконец открыла письмо Памелы.

Доктор Браун!

Я настоятельно рекомендовала вас своему боссу Шерил, исходя из того, что большинству участников конференции, казалось, понравилась ваша презентация. Вероятно, она свяжется с вами в ближайшие пару недель.

И небольшой дружеский совет: если вы позиционируете себя в качестве эксперта и ученого в своей области, то, я думаю, вам стоит правильно произносить имена ваших коллег. Когда вы процитировали Пему Чодрон, вы сказали: «Пима ЧУдрон». Правильное произношение – Пема Чодрун.

С уважением, Памела.

Я уставилась на слова на мониторе в полном шоке, в голове начали крутиться мысли и стал подниматься страх. Я выставила себя душой? Она четко попала в цель по моим эмоциям и вызвала во мне стыд. Несколько секунд я перечитывала фразу «...Если вы позиционируете себя в качестве эксперта и ученого...» и понимала, что она имеет в виду: «Перестаньте делать вид, что вы эксперт и ученый». Я чувствовала себя испуганной школьницей.

Это был именно «тот момент», который я сама описывала десяткам тысяч людей. Я написала книгу про этот момент, когда стыд обрушивается на вас с такой силой, что вы тут же переходите в режим «сделай или умри».

Как ни странно, я всегда прошу людей, и особенно специалистов в области психического здоровья, не соблазняться мыслью о том, что они якобы могут управлять этими моментами, потому, дескать, что знают, как это работает... Но стыд – коварная эмоция!

Если бы я могла сама шептать себе на ухо, то, глядя на это письмо и чувствуя себя едва ли не самозванкой, я бы сказала: «Это именно тот самый момент. Ничего не делай. Не говори ничего. Просто дыши и иди вперед. Не прячься. Не трусь. Не давай отпора. Не говори, не печатай и не общайся ни с кем, пока не встанешь на ноги. Ты будешь в порядке».

Но, к сожалению, я не могла прошептать себе эти слова. Неправильное произношение имени Пемы Чодрон вызвало стыд на общую тему: «Я недостаточно хорошая, умная, правильная...» Вместо того чтобы выглядеть как ученый, я представляла себе, что говорю голосом героя популярного мультфильма с утрированными интонациями: «Э-ге-гей! А это наш маленький буддистский друг Пима Чудрон!» (Здесь уместно еще и побренчать на банджо.)

Сердце забилось очень быстро, я была охвачена яростью и чувствовала, что вся дрожу. Я замерла в кресле. Глаза горели. Я не могла усидеть на месте и наконец стукнула кулаком по столу. «Ах ты, пассивно-агрессивная идиотка!» Я резко вдохнула через нос и выдохнула через рот. Еще раз... Еще... Ко мне постепенно стало возвращаться спокойствие. Не то доброе, разумное спокойствие, которому я учу людей, а спокойствие, под которым скрывается злость.

Я закрыла почтовую программу и открыла Microsoft Word. Я хотела написать идеальный ответ, чтобы там не было опечаток или грамматических ошибок. Будет очень плохо, если я ошибусь и напишу «эффект» вместо «аффект» или «ихний» вместо «их».

Я открыла новый документ и, как поет Чарли Дэниелс в своей балладе The Devil Went Down to Georgia («Дьявол объявился в Джорджии»), «искры полетели» из-под моих пальцев:

Дьявол открыл футляр

И сказал: «Я начну».

Искры полетели у него из-под пальцев,

Когда он взял смычок.

И он повел смычком по струнам,

Ядовито хмыкнув,

И банда демонов подхватила,

И звучало все как-то так...

С каждым ударом по клавишам я чувствовала себя лучше. Я писала и редактировала, опять писала и снова редактировала. Закончив, скопировала письмо и вставила его в сообщение электронной почты на имя Памелы. На одну долю секунды, прежде чем нажать «Отправить», я запаниковала. Меня накрыла неопределенность. Трудно бороться без прикрытия. Мне нужна была поддержка и крошечная капелька одобрения перед отправкой своего выстраданного опуса.

Надо сказать, что, кроме всего прочего, я эксперт в социологических опросах, а поэтому, обзвонив нескольких друзей, объяснила им ситуацию и попросила совета. После пяти звонков я получила единодушный ответ: 1) она действительно пассивно-агрессивная идиотка; 2) я не должна отправлять это письмо. Двое моих друзей думали, что это поставит под угрозу мои шансы выступить перед крупной национальной организацией, еще одна знакомая сказала, что сама избегает конфликта любой ценой и советует мне делать то же самое, а еще двое друзей считали, что мне не стоит тратить на это время и энергию.

Я по-прежнему не была полностью уверена, ведь ответ был великолепен. Очень не хотелось выбросить в мусорную корзину такое произведение искусства. Кроме того, это была возможность сделать больно тому, кто причинил мне боль, – такой шанс дается не каждый день. Наконец я распечатала письмо Памелы и свой ответ, чтобы взять их с собой на встречу с Дианой на следующий день. Она поможет мне решить.

Я плюхнулась на диван Дианы, вытащила письма и сказала: «Мне нужна твоя помощь. Я схожу с ума».

Мы обе хмыкнули от такого моего заявления, но я пояснила: «Произошло нечто, что на самом деле

сводит меня с ума».

Я представила всю историю на суд Дианы: рассказала, как Памела «пересекла черту», рассказала про обед и про все остальное и затем прочитала письмо Памелы вслух. Диана поморщилась. Я увидела, что она нахмурилась, и спросила:

– Довольно паршиво, верно?

Диана сказала:

– Да. Довольно паршиво.

Я сказала, что считаю Памелу пассивно-агрессивной идиоткой и что все мои друзья тоже так думают.

Диана одарила меня взглядом, который явно говорил, что ее не интересуют результаты моего опроса.

Диане никогда не нравилось, что я пытаюсь строить свою жизнь на опросах.

– Хорошо, в любом случае... Ты готова услышать, что я ей приготовила в ответ?

Диана кивнула.

Я развернула свой ответ и стала читать:

Уважаемая Памела, я получила ваше письмо, касающееся возможности сотрудничества. Я отсылаю копию Шерил, вашей руководительнице, поскольку мой ответ касается вас обеих.

У меня есть некоторые серьезные опасения относительно работы с организацией, в штате которой вы состоите. Во время нашей встречи в Майами вы сказали мне, что ваши начальники «глупые и думают только о деньгах». Я не знаю, является ли это высказывание точным описанием вашей работы или это было просто неуместное выражение разочарования. В любом случае я считаю эти комментарии крайне непрофессиональными, особенно в устах человека, который публично представляет такую уважаемую организацию.

Кроме того, я понимаю ваше желание стать лектором; однако меня встревожили ваши слова о желании сообщить начальству, что вы так и не смогли найти подходящего оратора, в надежде, что они пригласят выступить вас. Хотя я согласна с вашим утверждением, что аттестаты не являются обязательным условием для успешных выступлений, надеюсь, вы понимаете необходимость обучения и профессиональной подготовки для того, чтобы стать специалистом. Независимо от ваших талантов, ваше позиционирование себя в качестве профессионала в области психического здоровья будет иметь серьезные этические последствия для вашей организации.

Безусловно, я ценю искренность характеристики, которую вы дали Шерил, однако, прежде чем я соглашусь участвовать в мероприятии вашей организации, мне необходимы некоторые разъяснения относительно опасений, изложенных в этом письме.

С наилучшими пожеланиями,

Брене Браун, доктор наук,
специалист в области социологии.

Я была счастлива, как удав, только что проглотивший кролика. Я чувствовала, что раздуваюсь от гордости за свой ответ, как третьеклассница, получившая от учителя благодарственную грамоту.

Диана сказала:

– Ничего себе. Ты поставила в копию отправки адрес ее начальницы. Чтобы наверняка ее уничтожить, да?

Я ухмыльнулась:

– Как говорит мой папа, не играй с огнем!

Диана помолчала еще мгновение, затем произнесла:

– Так. Скажи мне... когда ты представляешь, как Памела читает это письмо, что, по-твоему, она чувствует? Что ты хочешь, чтобы она чувствовала, зная, что в копии отправки стоит фамилия ее руководительницы?

Складывая распечатки, я думала, с чего начать. Я уверена, что на подсознательном уровне знала, какие чувства хотела вызвать, – знала, что именно это и двигало мной. Я думала примерно с минуту, потом

ответила:

– Я хочу, чтобы она почувствовала себя маленькой. Хочу, чтобы она чувствовала себя разоблаченной. Хочу, чтобы ей было страшно, как будто ее загнали в ловушку. Хочу ее задеть... Хочу...

Жаркая волна поднялась у меня в груди, лицо запылало. На этот раз это был не огонь ярости, а медленный ожог истины. Страшная тишина повисла в воздухе, и я почувствовала то, что всегда ощущаю, когда болезненное прозрение нисходит на меня, – мне стало невыносимо душно. Я чувствовала себя невыносимо маленькой.

Диана сделала такое лицо, которое я вижу всегда, когда ей надо посидеть в тишине и посмотреть, как правда накрывает меня. Она прищурила глаза, немного поджала губы и смотрела на меня, как мать на ребенка, на которого снизошло озарение. Я знала этот взгляд: как мать, преподаватель и социальный работник, я сама использовала его множество раз.

Лицо Дианы ясно выражало: «Мне это тоже не нравится, но именно поэтому мы здесь. Просто держись. Я не могу прекратить боль, но я здесь, чтобы помочь тебе пройти через нее».

Я отложила свои распечатки, скинула туфли, залезла с ногами на диван, прижала колени к груди, обняла их и зарылась в них лицом. Я сидела неподвижно.

– О боже! Я не могу в это поверить. Это ужасно! – Я медленно повторила то, что только что сказала: – «Я хочу, чтобы она почувствовала себя маленькой. Хочу, чтобы она чувствовала себя разоблаченной...

Хочу, чтобы ей было страшно, как будто ее загнали в ловушку»...

Диана по-прежнему не проронила ни звука. Это было спокойное молчание, без упреков и осуждения. Таким образом она помогала мне поверить в свою адекватность. Диана хорошо понимает, что у каждого бывает такое состояние на грани безумия и его опасность в том, что зачастую не понимаешь, что делаешь и зачем. Мне никогда не было стыдно от этого при Диане... вообще никогда.

Не поднимая головы, я сказала:

– До меня дошло, но это так ужасно.

Диана всегда точно знает, когда нужно молчать.

Мой лоб по-прежнему был уткнут в колени, и я поняла, что должна сказать это вслух. Десять лет изучения чувства стыда научили меня делать то, что кажется страшным и неприятным: вслух говорить о своем стыде. Я должна была сказать вслух: «Мне очень стыдно за неправильное произношение. Я чувствую себя глупой и маленькой, как будто меня застукали на месте преступления. Мне стыдно и страшно, как будто меня разоблачили, показав, что я только притворялась умной».

Мы долго сидели в тишине. Конечно, я хотела, чтобы Памела чувствовала себя разоблаченной, потому что именно так я чувствовала себя в настоящий момент. Я никогда не напишу достаточное количество книг и не заслужу столько званий, чтобы ко мне было применимо понятие «умная» по стандарту The New Yorker или Лиги плюща. Никакие регалии и должности не способны изменить того факта, что я потомок выходцев из Техаса в пятом поколении, с несовершенной грамматикой, тенденцией ругаться, когда устала, и постоянной борьбой с гласными и произношением.

Пока я сидела в неловком молчании, мне вспомнилась тяжелая сцена из нашумевшего кинофильма «Молчание ягнят», когда сумасшедший психиатр Ганнибал Лектер (его блестяще играет Энтони Хопкинс) разоблачает героиню – агента ФБР Клариссу Старлинг (актриса Джоди Фостер): «Вы настолько честолобивы? Знаете, на кого вы похожи с этой дорогой сумочкой и в дешевых туфельках? На деревенщину. На отмытую суетливую селянку с дурным вкусом. Правильное питание удлинило ваши кости... но вы недалеко ушли от белых голодранцев, агент Старлинг. Акцент, который вы тщетно пытаетесь скрыть... это Западная Вирджиния? Ваш отец шахтер? Он воняет керосином?..»

Я хотела, чтобы Диана хоть что-нибудь сказала и облегчила мое состояние. Я хотела, чтобы она задушила Ганнибала Лектера в моей голове и всех моих гремлинов, заставив их уйти. Но она никогда не вмешивается в такой крайне важный процесс, как осмысление. В том и заключался смысл нашей с ней работы, чтобы я могла впустить в свое сердце то, что творится у меня в голове, а для этого необходимо некое пространство. Диана всегда умела предоставить мне это пространство, чтобы я чувствовала, ругалась, металась и ненавидела людей, чтобы я могла позволить себе быть

несовершенной и злой.

Наконец я опустила ноги на пол, подняла глаза и сказала:

– Это больно. Это хуже, больнее и тяжелее злости.

Диана сказала:

– Да. Это тяжелее злости.

Потом мы еще немного посидели в тишине.

Наконец я посмотрела на нее и спросила:

– Получается, что гневное письмо – неплохой инструмент? Если понимаешь, какие чувства хочешь вызвать у человека, то можно понять, что чувствуешь сама?

К этому моменту Диана хорошо знала о моей любви к формулам и инструментам. Она ответила:

– Каждая ситуация самобытна, но я думаю, да, это может быть подходящим способом, чтобы разобраться, когда ты в режиме «Не играй с огнем!».

Распознавание эмоций

Я уверена, что для меня «искры из-под пальцев» – это точный психологический указатель на эмоции. Мое первое падение в этой истории произошло, когда я прочитала письмо Памелы. Однако в тот момент я не сориентировалась и отказалась от любопытства. Второй момент падения произошел на диване в кабинете Дианы, когда я поняла, что мое письмо – это попытка обиженного человека переложить свой стыд на Памелу. К счастью, на этот раз при помощи Дианы я выбрала любопытство. Выбор любопытства в момент стыда – это то, за чем мне надо внимательно следить всю жизнь. Я поделилась этой историей с папой и сказала ему, что нам нужно придумать новое высказывание, желательно связанное с быком. Хорошо, что никто не слышал тот разговор. Я люблю метафоры, и мы полчаса говорили о быках и красных тряпках во время родео. Наконец мы решили поступить умнее и придумать что-нибудь попроще.

– Как насчет: «Когда собираешься дразнить быка, он на полчаса берет тайм-аут?» – предложила я.

Отец ответил:

– Ну, детка, это не придает авторитета быку, но даст тебе время разобраться, пока бык отдыхает.

Раскрытие

Чтобы добраться до дельты и ключевых знаний, я должна была разобраться со стыдом, идентичностью, критикой и ностальгией. Это все пересекается с темой устойчивости к стыду. В своих предыдущих книгах я говорила о четырех элементах устойчивости к стыду, которые обнаружились в моих исследованиях. Люди с высоким уровнем устойчивости к стыду:

Понимают, что такое стыд, и знают, какие сообщения и ожидания вызывает у них чувство стыда.

Практикуют критическое осознание, проверяя на соответствие реальности сообщения и ожидания, утверждающие, будто несовершенство означает недостаточность.

Протягивают руку и делятся своими историями с людьми, которым доверяют.

Говорят о чувстве стыда вслух; используют слово «стыд»; говорят о том, как себя чувствуют, и просят то, что им нужно.

В процессе проверки на соответствие реальности сообщений, которые вызывают стыд, нам часто приходится разбираться в личности, этике и стереотипах. Мы также должны понять, насколько глубоки наши ожидания, где их корни – в ностальгии или в опасной практике сравнения положения вещей с отредактированной версией того, «как должно быть».

Разбираемся с самоопределением

Я очень люблю штат Техас, но это такая странная любовь, что обсуждать я ее могу только с совершеннолетними.

Молли Айвинс

Самоопределение – это основа процесса подъема после падения. Чтобы быть искренними, мы должны быть цельными. Чтобы принять и любить себя такими, какие мы есть, мы должны воссоединиться с теми своими частями, которые мы от себя отрезали. Мы должны вернуть себе все части, от которых отказались. Карл Юнг назвал это индивидуацией.

В своей книге *Finding Meaning in the Second Half of Life* («Обретение смысла во второй половине жизни») юнгианский аналитик Джеймс Холлис пишет: «Пожалуй, наиболее весомый вклад Юнга – его идея индивидуации, которая представляет собой проект длиною в жизнь, призванный привести к большей цельности. В индивидуации и открывается наше призвание – стать такими, какими видели нас боги, а не родители, или племя, или в особенности Эго, которое так легко напугать или прельстить. Уважая тайну, которую представляет собой жизнь другого человека, индивидуация все же призывает каждого из нас обратиться к своей личной загадке и принять большую ответственность за то, кто мы есть в этом путешествии под названием жизнь».

Одна из самых больших трудностей, с которыми я столкнулась в процессе своего становления, состояла в том, чтобы признать, что я не такая, какой сама себя представляю. С 9-го класса я хотела отказаться от своей «техасской личности». Я хотела быть похожей на Энни Холл. Я мечтала, что однажды буду умной женщиной, которая живет в нью-йоркском районе Сохо и каждую неделю ходит на прием к дорогому психоаналитику. Я хотела быть эрудированной, стильной, модной и умной. Но, как выясняется, у меня больше общего с Энни Оукли, чем с Энни Холл. Я ругаюсь, коверкаю слова и путаю понятия. Я могу назвать холодильник морозильником, а раковину мне удобнее называть мойкой. Я выросла, охотясь на оленей и стреляя по тарелочкам. Я не понимаю, зачем строить длинные фразы и не использовать простые разговорные слова, которые отнимают меньше времени и всем понятны. И, как (в целом справедливо) указала Памела, я могу ошибаться с ударением.

Как-то я получила письмо с просьбой перестать использовать фразы, которые предполагают «насилие над животными». Учитывая мою брезгливость и низкую толерантность к насилию, я была в шоке, но тем не менее вспомнила, что однажды в своем выступлении перед большой аудиторией, кажется, рассказала историю, в которой было что-то вроде: «Мы очень торопились, дети капризничали и не желали одеваться, и я носилась по дому как курица без головы. Когда Чарли отказался поднять руки, чтобы я натянула на него футболку, я уже была вымотана морально и почувствовала себя, как только что освеженный кролик». Я признаю, что это звучит довольно грубо. Но, честно говоря, вы такие вещи даже не заметите, если слышали их все свое детство. И конечно, никто не представляет себе ни курицу без головы, ни освеженного кролика, когда так говорит.

Иногда я получаю и хорошие письма. Конечно, в них не хвалят мой ум или дикцию, но тем не менее их приятно читать. Однажды в Бойсе, когда микрофон в двадцатый раз выпал из держателя, в сердцах я выкрикнула перед аудиторией в 1500 человек: «Да чтоб ты провалился к чертям собачьим!» Позже я получила письмо от женщины, которая писала: «Вы мне напомнили мою бабушку – она любила так приговаривать».

Медленно, но верно я отпустила свой образ «на Манхэттене» и начала пытаться принять реальную себя. Глядя честно сама на себя, я вижу девушку, которая:

- родилась в Сан-Антонио;
- училась в Университете Техаса в Остине;
- отпраздновала свадьбу в неприглядном дешевом баре;
- преподает в Университете Хьюстона;
- родила двух детей в медицинском центре Техаса;
- живет с семьей в Хьюстоне;

- катается по Техасу;
- ездит летом на рыбалку в Галвестон и глубоко любит этот штат.

Но я также вижу тени, которые простираются по холмам и долинам жизни этого штата. Когда я копалась в своих техасских корнях, дабы интегрировать все части себя и стать тем, кто я есть на самом деле, а не тем, кем должна быть, я узнала нечто очень важное о связи между моим умом и воспитанием. Существует причина, по которой девиз нашего штата: «Не шутите с Техасом!»

С определенного возраста девушек начинают учить чему угодно, только не интеграции. Нас учат противоположным вещам, которые невозможно совмещать. В разное время нас учат быть то жесткими, то нежными. Меня учили таким важным вещам, как «когда носить белые туфли», «как накрыть на стол» и «почему прогрессивные семьи кладут в куриный салат только белое мясо»... но меня также учили плевать, стрелять и лазать по деревьям.

Нас учат, как быть жесткими и милыми и (что не менее важно) тому, когда быть жестким, а когда милым. Когда мы становимся старше, последствия того, что ты жесткая и независимая, когда должна быть нежной и беспомощной, оказываются тяжелыми. Молодые девушки за это получают не только злые взгляды, но и прозвища вроде «сорванец» или «упрямица». Но в старшем возрасте эти настойчивость и независимость рожают стыд, насмешки, обвинения и осуждение.

Большинство из нас в слишком молодом возрасте вышли за рамки «женского поведения» и перешли к поведению, вызывающему осуждение. Теперь, будучи женщиной и матерью дочери и сына, я могу сказать вам точно, когда это происходит. Это происходит в день, когда девочки начинают плевать дальше, стрелять лучше и лазать по деревьям быстрее мальчиков. Когда этот день наступает, мы начинаем получать сообщения как деликатными, так и более прямолинейными способами о том, что надо быть женственнее, следить за своими манерами, не умничать. Это поворотный момент и для мальчиков. Это тот момент, когда они встречаются со своим «белым конем». Эмоциональный стоицизм и самоконтроль вознаграждаются, а романтично-мягкие эмоции будут наказаны. Уязвимость теперь считается слабостью. Гнев становится приемлемой заменой страха, который запрещен.

По-моему, не приходится сомневаться в том, что подобные правила касаются и мужчин и женщин. И не только мужчины препятствуют интеграции, но и женщины. Хотя есть много женщин, которые стремятся к другому образу жизни, но по-прежнему немало таких, кто верен системе, где нежность и жесткость доводят до крайности. За нежность принимается заискивание, а жесткость превращается в «выкручивание рук».

Эти роли и поведение усваиваются в детстве, даже если они не отражают того, кто мы есть в глубине души. Гендерная политика похожа на танец. Если вы когда-либо видели, как танцуют быструю техасскую польку, то вы понимаете, о чем я говорю. Сама полька представляет собой сочетание танцевальных па и хорошо отрепетированных компромиссов, независимо от того, кто кого (юноша девушку или наоборот) приглашает на танец. И в то время как музыка и движения могут отличаться в зависимости от местоположения или фона, лежащие в основе ритмы в значительной степени те же самые, что были во времена моей прапрабабушки. От Лонг-Айленда до Кремниевой долины страх показаться слабым заставляет людей притворяться, что они никогда не испытывают страха, одиночества, растерянности, уязвимости или заблуждений. А страх показаться бессердечной, несовершенной, претензионной или враждебно настроенной заставляет женщин притворяться, что они никогда не устают, не амбициозны, не злятся или даже не голодны.

Разбираемся с ностальгией

Слово «ностальгия» кажется относительно безвредным, в нем даже слышатся приятные нотки, но давайте посмотрим на его греческие корни: *nostos*, что означает «возвращение домой», и *algos* – «боль». Идея романтического налета для облегчения боли выглядит соблазнительной, но она еще и опасна. В самом деле, в случае с моей семьей соблазнительная ностальгия граничит со смертью.

Когда вас вырастили такие рассказчики, которые воспитывали меня, ностальгия для вас – ходовая валюта. В сложных семейных историях вдруг появляется некая поэзия. Независимо от того, сколько раз мы слышали эти истории, мы любим их, даже зная, что они изрядно попортили-таки нам настроение в свое время, но однажды правда прорвалась прямо через ностальгию этих историй, когда я села поработать над одним из последних проектов своей магистерской программы – семейной генограммой.

Генограмма – это инструмент, который используют специалисты в области поведенческих практик, чтобы визуально изобразить историю отношений клиента с окружающим миром. В генограммах используются сложные символы для истории здоровья и социально-эмоциональных отношений между членами семьи. Я люблю карты, и я люблю отношения, поэтому я с радостью достала бумагу, заточила цветные карандаши и позвала маму, чтобы поговорить с ней о нашей семейной истории. Два часа спустя я смотрела на карту, которую можно было назвать: «Выматывающая история, штат Техас. Герои: семья Брене».

Глядя на эту карту, я поняла, что многое из того, что мы списывали на сложную жизнь, в действительности было просто зависимостью и проблемами психического здоровья. Да, были прекрасные фольклорные рассказы о борьбе, триумфе и восстании, но одна за другой шли истории травм и потерь. Я помню, как в какой-то момент я сказала: «Господи, мама... Это же страшно! Какого черта?» Она ответила: «Я знаю. Я жила с этим».

Две недели спустя, 11 мая 1996 г., я закончила магистратуру, перестала выпивать, курить и 12 мая 1996 г. пошла на свое первое собрание общества Анонимных Алкоголиков. Я не была уверена, что я алкоголик, но я была довольно бесшабашной в юном возрасте и не хотела стать сложным персонажем в чьей-то истории или жертвой зависимости в чьей-то генограмме.

В «Дарах несовершенства» я рассказываю об этой группе и о своем первом спонсоре – приятельнице, которая решила, что у меня предрасположенность к «салату из зависимостей», то есть не к какой-то одной, а ко всем «по чуть-чуть». Она предложила мне перестраховаться и бросить пить, курить, быть вместо родителя своим братьям и сестрам и начать нормально питаться. Я последовала ее совету и, если честно, обнаружила, что у меня сразу же появилось много свободного времени. С тех пор я уже двадцать лет не выпиваю и не курю, гораздо лучше справляюсь с семейными делами и люблю вкусно поесть.

За эти двадцать лет я узнала, что в действительности мне нужна группа Анонимной Уязвимости, то есть место, где встречаются люди, которым свойственно замалчивать чувства, сопровождающие потерю контроля, погружение в неопределенность или эмоциональное воздействие. Когда я «скинула» со своей семейной истории ностальгию и увидела скрытые там настоящие травмы, то начала понимать, почему мы не говорим об эмоциях. Из того, что с нами происходит в результате душевной травмы, худшее – это наша способность (или даже готовность) быть уязвимыми. И это необходимо исправить.

Иногда глубокая любовь к родителям или чувство лояльности к семье способствует рождению мифа, который мешает заглянуть за ностальгию и увидеть истину. Мы не хотим никого предавать; не хотим быть первыми, кто проявит любопытство, задаст вопросы или поставит произошедшие события под сомнение. Мы спрашиваем себя: «Как я могу любить и защищать свою семью, если разбираюсь с такими трудными истинами?» Для меня ответ на этот вопрос таится в другом вопросе: «Как я могу любить и защищать свою семью, если я не разбираюсь с такими трудными истинами?»

Мы знаем, что генетика заряжает ружье, а окружающая среда нажимает на спуск. Для того чтобы научить своих детей быть сильными, мы в первую очередь должны научить их видеть правду в своих поступках. Я сказала своим детям: «Выпивка для вас не может быть такою же, как для ваших друзей. Вы должны это знать и понимать». Я также не представляю истории своей юности как рассказы «о старых добрых днях нашей бурной молодости». Да, есть замечательные семейные воспоминания и рассказы о сумасшедших приключениях, которыми я люблю делиться, но, когда дело доходит до разного рода зависимостей, медицинских историй и психического здоровья, я считаю, что ностальгия способна

быть смертоносной.

Стефани Кунц, автор книги *The Way We Never Were: American Families and the Nostalgia Trap* («Там, где мы никогда не были: американские семьи и ловушки ностальгии»), указывает на некоторые реальные опасности ностальгии. Она пишет: «Нет ничего плохого в том, чтобы радоваться хорошему в своем прошлом. Но воспоминания (как и свидетели) не всегда говорят «правду, только правду и ничего, кроме правды». Мы должны подвергать воспоминания перекрестному допросу, признавать и принимать несоответствия и пробелы в тех из них, которые делают нас гордыми и счастливыми, а также в тех, что вызывают у нас боль».

Кунц считает, что лучший способ проверить на соответствие реальности ностальгические мысли заключается в раскрытии и изучении всех компромиссов и противоречий, которые зачастую таятся в наших воспоминаниях. Она приводит следующий пример:

Я взяла интервью у многих белых людей, у которых сохранились прекрасные воспоминания о своей жизни в 1950–1960-х гг. Те, кто никогда не подвергал эти воспоминания перекрестному допросу, чтобы понять всю их сложность, оказались наиболее враждебно настроены к гражданским правам и правам женщин: они считали, что все это уничтожает гармоничный мир, который, как они помнят, существовал прежде.

Но другие люди понимали, что их собственные приятные переживания некоторым образом зависели от несправедливых социальных механизмов или печального опыта для других людей. Некоторые белые люди признали, что в их счастливых воспоминаниях детства присутствует чернокожая нянька, которая всегда была рядом с ними, а потому не могла быть рядом с собственными детьми.

Кунц осторожно указывает на то, что люди, которые разобрались со своей ностальгией, не испытывают чувства вины или стыда в отношении своих приятных воспоминаний: наоборот, их «копания» позволяют им легче адаптироваться к переменам. Ее вывод: «И как отдельные личности, и как общество мы должны научиться смотреть на прошлое в трех измерениях, прежде чем перейти в четвертое измерение будущего».

Есть линия в великолепном и ярком фильме Паоло Соррентино «Великая красота», которая освещает боль, зачастую лежащую в основе ностальгии. Один из главных героев в поисках любви и значимости в своей жизни спрашивает: «Что не так с чувством ностальгии? Это единственная возможность отвлечься для тех, у кого нет веры в будущее». Ностальгия может быть опасной возможностью отвлечься и стать основой для чувства безнадежности после падения. В процессе подъема оглядка назад необходима, чтобы двигаться вперед с полным сердцем.

Разбираемся с критикой

Хочешь избежать критики – ничего не делай, ничего не говори и будь никем.

Аристотель

Не всякая критика одинакова, и намерения в ее основе лежат разные. Когда я думаю об Аристотеле, я представляю группу философов, которые собрались в оливковой роще для обсуждения знания и значения. В этом контексте я думаю о критике как о разумных логических противоречиях, которые обсуждают люди с общей страстью к расширению знаний и поиску истины. Эмоциональные и личные аргументы здесь неуместны. Критика считалась социальной беседой между людьми, которые рискнули поделиться своими идеями ради накопления знаний. Для того чтобы критика была полезной, нужно что-то поставить на кон.

Сегодня, когда мы думаем о критике, в голову сразу лезут подлые, обидные личные претензии от анонимных пользователей Twitter. Личные эмоциональные выпады людей, которые не имеют никакого

отношения к решению проблем, ничего не значат и ничего не дают, – всего лишь бессмысленная попытка свести на нет усилия других. Этот распространенный тип критики я называю критикой «с дешевых мест». Для тех из нас, кто предпочитает жить на арене, пытаюсь быть открытым и искренним при отсутствии гарантированного результата, критика «с дешевых мест» опасна. И вот почему.

Это больно. Действительно жестокие вещи, которые о нас говорят, причиняют боль. Люди на «дешевых местах» обычно обладают абонементом в «зрительный зал арены». У них хорошо получается то, чем они тут занимаются, и они могут ударить нас именно по нашим больным точкам, которые вызывают стыд. В отношении женщин они будут давить на внешность, фигуру, материнство и другие темы в области ожиданий совершенства и счастья. В отношении мужчин они будут бить в самое уязвимое место – по любому проявлению слабости или неудаче. Это опасно, потому что после нескольких ударов мы становимся все меньше и меньше, превращая себя в более сложные цели. В нас труднее попасть, когда мы маленькие, но так мы не сможем сделать себя лучше.

Это не больно. Мы переходим к старому режиму: «А мне плевать, кто и что думает». Мы перестаем беспокоиться или, по крайней мере, начинаем притворяться, что нам все равно. Это также опасно. Отсутствие беспокойства относительно того, что люди думают, – тоже проблема. Броня, которую мы надеваем, чтобы не переживать, тяжела и неудобна и к тому же быстро устаревает. Если вы посмотрите на историю брони, то увидите вечную гонку вооружений и боевых стилей. Вы закрыли каждый сантиметр своего тела броней? Хорошо, мы начнем сражаться коническим мечом, который может проникать в маленькие промежутки. Вы закрыли и эти пробелы? Мы будем использовать булавы, которые могут травмировать сквозь броню. Не переживать о том, что думают люди, опасно и не дает результата.

Когда критика «с дешевых мест» становится громче и превращается в самый распространенный тип критики, с которым мы сталкиваемся, мы забываем, что вдумчивая критика и обратная связь могут быть полезны. Мы прекращаем учить людей предлагать конструктивную, полезную обратную связь и критику и, чтобы спастись, закрываемся для входящей информации. Мы начинаем жить в изолированном мире, где наши слова и действия не могут быть оспорены. Это также опасно.

Когда мы перестаем беспокоиться о том, что люди думают, мы теряем свою способность к связи и взаимоотношениям. Но когда нас определяет то, что думают люди, мы теряем мужество быть уязвимыми. Решение заключается в том, чтобы понять, чье мнение является действительно важным. Я хочу, чтобы вы записали имена людей, которые действительно имеют для вас значение, на бумажке размером 2,5х2,5 см. Это святое. Если количество имен не помещается на листочке такого размера, вам нужно уменьшить список. Это должны быть люди, которые любят вас, несмотря на ваши несовершенства и уязвимости, но не из-за них. Когда вы лежите вниз лицом на арене, именно эти люди вас поднимут и напомнят вам о вашей храбрости, они сделают то же самое и в следующий раз. Вы также должны включить в список людей, которые достаточно смелы для того, чтобы сказать: «Я не согласен» или «Я думаю, что вы ошибаетесь», и тех, кто начнет задавать вам вопросы, когда увидит, что ваши действия не соответствуют вашим ценностям.

Я ношу такой листочек в своем бумажнике. Таким образом, когда я пытаюсь найти IP-адрес человека, который оставил обидный отзыв обо мне, а не о книге на Amazon, я могу остановить себя. Да, это больно. Но он не в моем списке. Когда я изо всех сил пытаюсь принять трудное решение, то вместо того, чтобы закрыть глаза и представить, как будут реагировать люди «с дешевых мест», я обращаюсь к кому-нибудь из своего списка, кто поможет мне соответствовать своим собственным стандартам.

Переворот

Меня переполняли стыд и страх в тот день, когда я ознакомилась с письмом Памелы. Но настоящая

боль пришла после сравнения моего ОПН с тем, что я узнала во время своих раскрытий, и от понимания того, что не скала свалилась на меня, а я сама забралась под собственноручно воздвигнутую глыбу.

Вот мои ключевые выводы.

Я придерживалась понятия «умный», которое не соответствовало действительности и моему определению себя. Я полагала, что «умный» – это моя противоположность или не такой, как я. Тони Моррисон написал: «Определения относятся к определяющему, а не к определяемому». Я узнала, что должна пересмотреть то, что считаю ценным, и убедиться, что я вхожу в это определение.

Я полюбила все, что связано с историей моей семьи, а вместе с тем и себя саму как ее неотъемлемую часть. Да, некоторые моменты моей жизни трудные и сложные, но в ней есть и много красивого и сильного. Самое главное, что все это сделало меня той, кем я являюсь ныне.

Я поняла, что могу поддаться эмоциям и выбрать линию поведения, которую считаю неэтичной и вредной. Да, я получила неприятное, подлое письмо, но моя жестокость оказалась сильнее удара, который нанес отправитель. Любопытство помогает мне уравновесить свои действия и ценности. Подлость не входит в качества моей натуры.

Я помню, как в подростковом возрасте сидела с бабушкой и ее подругой Луизой и слушала, как они спорили, какая пара танцоров лучшая в танцевальном шоу The Lawrence Welk Show – это варьете-шоу, которое мы с бабушкой любили смотреть по субботам. Мы старались доделать все дела и вместе танцевали по дому в пижамах и ковбойских сапогах. Я веселилась, и бабушка смеялась. В свое время она побеждала в танцевальных конкурсах исполнителей техасской польки и считала Бобби и Сисси – самую известную пару танцоров – лучшими из лучших. Она была убеждена, что они «в реальной жизни были парой», и утверждала, что «ничто не сравнится с полькой, которую танцуют любящие люди». Ужин в тот вечер был прекрасен: говядина на тосте и консервированные зеленые бобы с холодным чаем в высоких коричневых пластиковых стаканчиках. В конце трапезы бабушка достала прекрасный пирог из лучшей пекарни в округе.

Керли, бабушкин муж, сидел неподалеку в кресле в гостиной. Он работал водителем погрузчика на пивоваренном заводе, и поэтому все его разговоры крутились вокруг прогноза погоды и замечаний по пересечению его графика работы и ТВ-программы. Пока бабушка, Луиза и я болтали на кухне, он курил и хихикал вместе с Хоссом и Маленьким Джо в программе *Wopanza*, держа небольшой транзисторный радиоприемник на коленях. Это была KBUC, классическая радиостанция. Звук радио был в меру тихим, чтобы он мог слышать телевизор, и при этом достаточно громким, чтобы не пропустить сводки погоды. Бабушка наклонилась через стол и тихим голосом начала рассказывать нам с Луизой историю о том, как в начале недели Керли рассыпал стулья после борьбы с опоссумом. Между приступами смеха она шептала: «Было очень жарко, и комары атаковали, но я не могла зайти в дом. Я просто стояла и смотрела на него, пока он не решился собрать стулья, чтобы посмотреть, кто под ними прячется. Это было похоже на охоту на свинью в темноте. Когда опоссум наконец появился и выбежал, он от испуга подбросил эти проклятые стулья».

Мы долго смеялись, и до сих пор, когда я вспоминаю эту историю, я улыбаюсь. Я задаю себе вопрос: «Откуда все мои высказывания и образы?» – и понимаю, что оттуда, из тех времен. Я не просто выросла на них – я их использую, потому что они очень точны. Я не могу придумать лучшего объяснения процесса понимания, кто вы и откуда, чем «охота на свинью в темноте». Наша личность постоянно меняется и растет. Наши истории не только хорошие или только плохие, и не надо от них бежать, иначе они догонят и завладеют нами. Необходимо пролить свет в темноте, добиться осмысления и понимания. При этом наш набор знаний и понимания не означает, что мы не споткнемся в момент эмоциональной перегрузки. Я не могу сказать вам, сколько раз я стояла на сцене и говорила: «Хоть и тяжело вспоминать моменты своей жизни, в которые мы чувствовали стыд, зачастую намного больше признавать, что мы все используем стыд и причиняем другим людям боль», но тем не менее опыт с

Памелой и моя работа с Дианой помогли мне в полной мере понять, насколько опасной я могу быть, когда загнана в угол.

Некоторые, когда их загоняют в эмоциональный угол, закрывают лицо руками и сползают вниз по стенке: они просто хотят спрятаться. Другие пытаются угодить обидчикам, чтобы их выпустили из этого угла. Третьи начинают яростно вырываться. Важно знать, кто мы и как обычно реагируем в подобных ситуациях. Я ненавижу ту сцену в «Молчании ягнят», о которой упомянула выше, но она открыла мне глаза на то, что, бывает, я веду себя, «как агент Старлинг», но иногда явно нахожусь среди неприятных снобов – на противоположной стороне.

Я медленно учусь сглаживать напряженность, которая приходит с пониманием того, что я жесткая и нежная, смелая и трусливая, сильная и слабая: все сразу, все одновременно. Я работаю над тем, чтобы с невозмутимостью и спокойствием быть как в одном образе, так и в другом и принимать свою целостность и искренность.

Роли, которые я играю в своей жизни, – жены, матери, учителя, исследователя, руководителя, предпринимателя – требуют от меня цельности характера, но мы не можем быть цельными, если открываемся только частично. Если мы живем, любим, воспитываем детей или руководим не полностью открытым сердцем, то и делаем это лишь наполовину.

В новой искренней истории, которую я пишу о своей жизни, я признаю, что десятилетняя я – чемпион нашей улицы по стрельбе из рогатки – тот же человек, что и «воспитанный» ученый-социолог. Я не смогу стать сильной, если не воссоединю в себе все свои «я». Мне нужны они, а им нужна я.

О сложности разнообразных и иногда противоречивых частей личности Уолт Уитмен писал: «Я большой... Во мне множество людей». О важности понимания себя, в свою очередь, говорил Карл Юнг: «Ваше видение станет ясным только тогда, когда вы сможете заглянуть в свое сердце. Кто смотрит вовне – спит, кто смотрит внутрь – пробуждается». О важности понимания своего прошлого, любви к себе и признании своих историй, чтобы двигаться вперед, мой папа мудро говорит так: «Вам придется танцевать с тем, кто вас привел».

Глава одиннадцатая

Переворот

Мы авторы своей жизни. Мы сами пишем смелые концовки своих историй

Для критиков, циников и паникеров самую большую угрозу представляет тот, кто готов упасть, потому что научился подниматься.

Я очень серьезно отношусь к термину «революция», или «переворот». Я много узнала о разнице между постепенными эволюционными изменениями и резким революционным переворотом из опыта лидеров, которые хорошо различают два эти типа изменений. Пока я готовилась к написанию настоящей книги, я узнала, что процесс подъема способен приводить к глубокой, резкой, прорывной трансформации, у которой нет пути назад. Этот процесс может выглядеть как ряд постепенных изменений, но когда он превращается в практику взаимодействия с миром, то, без сомнения, провоцирует революционные изменения. Он изменяет нас и людей вокруг нас. В «Дарах несовершенства» я описываю эту трансформацию как искреннюю революцию:

Небольшое, медленное, постепенное движение, которое начинается с того, что каждый из нас говорит: «Моя история имеет значение, потому что я имею значение»; движение, которое позволяет нам выйти на улицу со своей разноплановой жизнью; движение, подпитываемое свободой оттого, что мы не притворяемся, что все в порядке, когда это не так. Вызов, который встает перед нами, когда мы находим в себе мужество наслаждаться радостными моментами, хотя и думаем, что таким образом

привлекаем катастрофу...

Вспоминая термин «революция» и будучи по-прежнему полностью привержена этой идее, в 2010 г. я написала в тех же «Дарах несовершенства»:

Слово «революция» может казаться немного драматичным, но в этом мире выбор в пользу подлинности и достоинства – настоящий акт сопротивления. Выбор жить и любить всем своим сердцем – это акт неповиновения. Вы запутаете и введете в ступор многих людей, в том числе и себя. Вы будете хотеть, чтобы изменения прекратились, но тут же начнете молиться о том, чтобы они никогда не заканчивались. Вы также будете удивляться, откуда в вас столько храбрости и страха одновременно. По крайней мере, именно так я себя чувствую БУльшую часть времени... я смелая, мне страшно, и вокруг меня жизнь.

Подъем после падения – это заключительная часть нашего преобразования.

Пусть переворот начнется, когда процесс подъема становится практикой

Все революции начинаются с нового представления возможного. Наш взгляд заключается в том, что после опыта обиды и борьбы мы можем стать сильнее и жить более искренней жизнью. Чтобы изменить то, как мы живем, любим, воспитываем детей и работаем, нужно действовать исходя из своего представления: процесс подъема не так важен, как его практика. Переворот начинается, когда мы признаем свои ошибки и недостатки в повседневной жизни.

Когда эмоции накрывают, первые наши мысли примерно следующие: «Почему я так злюсь? Что происходит со мной? Что-то случилось, и мне нужно это записать и потом разобраться...» – вот тогда официально и начинается процесс подъема.

Во введении мы говорили, что интеграция – основа процесса подъема. Завершающий пункт интеграции заключается в том, что процесс подъема становится повседневной практикой, то есть образом мыслей, основанным на своих эмоциях и жизненных перипетиях. Мы не бежим от своих ОПН, а, наоборот, копаемся в них, понимая, что они могут разблокировать страхи и сомнения, которые стоят на пути нашей искренности. Мы знаем, что раскрытие будет сложным, но все равно приступаем к нему. Мы открываемся для дельты, потому что понимаем, что мудрость, прячущаяся в историях наших падений, делает нас смелее.

Давайте посмотрим, что способен сделать переворот с нашими организациями, семьями и сообществами.

Раскрытие историй на работе

В последних шести главах мы рассматривали процесс подъема в контексте историй отдельных людей. Но что происходит, когда организация (или группа в рамках организации) переживает конфликт, неудачу или падение? Представьте себе открывающиеся возможности, если организации (корпорации, малые предприятия, школы, места поклонения, творческие агентства, юридические фирмы) сделают процесс подъема частью своей культуры путем тренировки отдельных лиц и групп, а также с помощью создания «команд по раскрытию». Такие команды будут обучены использовать процесс подъема для облегчения работы во время больших и малых групповых дискуссий по актуальным вопросам. Мы полагаем, что для организаций будут полезны следующие вопросы.

Как можно участвовать в процессе подъема с открытым сердцем и душой?

Какие эмоции испытывают люди?

Слушаем ли мы их с сочувствием?

Что нужно, чтобы проявить любопытство?

Какие истории придумывают люди?

Что наши ОПН говорят о наших отношениях? О нашей коммуникации? О руководстве? О культуре? О том, что работает и что не работает?

В чем нужно разобраться? Какие вопросы нам нужно рассмотреть, чтобы лучше понять, что происходит на самом деле, и проверить на соотношение с реальностью свои идеи?

Какова дельта между первыми ОПН и новой информацией, которую мы получаем во время раскрытия?

Какие ключевые выводы можно сделать?

Как мы будем действовать исходя из ключевых выводов?

Как можно интегрировать ключевые знания в организационную культуру и использовать их в работе над новыми стратегиями?

В компании The Daring Way, которую я возглавляю, раскрытие историй занимает центральное место. Ниже представлены руководящие принципы нашей организации, которые мы называем 5 R.

5 R: вот так мы работаем

Respect – Уважать себя, других, истории, процесс.

Rumble – Разбираться с идеями, стратегиями, решениями, творчеством, неудачами, конфликтами, недоразумениями, разочарованиями, обидами, провалами.

Rally – Сплотиться, чтобы принять решения, успехи, неудачи и интегрировать свои ключевые знания в нашу культуру и стратегии, а также практиковать благодарность.

Recover – Воссоединиться с семьей, друзьями, чаще вместе отдыхать и просто встречаться.

Reachout – Обращаться друг к другу с сопереживанием, состраданием и любовью.

Готовность и способность разбираться в происходящем, когда возникают серьезные проблемы вроде не сданного в срок проекта или финансовых неудач, помогают нам справиться в кризисные моменты, когда ставится под сомнение само существование нашего предприятия. Но еще важнее то, что наши навыки раскрытия позволяют нам держаться друг друга. Приведу отличный пример из жизни The Daring Way. (Это произошло как раз во время написания этой книги, и мы использовали процесс подъема, чтобы преодолеть возникшие сложности.)

Мы уже два часа проводили собрание, и тут я поняла, что мы не можем согласовать повестку дня. Я быстро просмотрела оставшиеся пункты и спросила у собравшихся, можем ли мы переместить одну дискуссию с середины повестки в ее конец. Несколько человек кивнули, и мы двинулись дальше. Через какое-то время после того, как мы начали обсуждать следующий вопрос повестки дня, один из членов нашей группы поднял руку и сказал: «Я бы хотел вернуться к одному вопросу». Тут сразу все сосредоточились и приготовились слушать.

«Вернуться к вопросу» – серьезный термин в культуре нашей организации. Для нас это означает: «Мы ушли вперед слишком быстро, и стоило бы вернуться к рассмотрению предыдущего вопроса...», или: «Мне хотелось бы больше поговорить о том, что произошло...», или: «Мне нужно исправить то, что я сделал (или сказал)...».

Сотрудник, поднявший руку, глубоко вздохнул и сказал:

– Я знаю, что у нас мало времени, но, когда вы спросили, нельзя ли переместить этот пункт в конец повестки дня, я решил, что это сделано потому, что он больше не является для нас приоритетом. Это действительно беспокоит меня, потому что я трачу 70 % своего времени на этот проект, и если он больше не важен, то мне нужно об этом узнать как можно скорее.

Для меня нет подарка приятнее, чем работа с такими людьми, которые обладают достаточной смелостью и доверием к окружающим, чтобы так сказать. Этот человек с ходу выдал нам свой ОПН. Никаких скрытых обид и страхов. Он хочет все согласовывать с командой. Он просто сказал все как

есть. Это был смелый и профессиональный шаг.

Я ответила:

– Спасибо за открытость. Я передвинула эту тему, потому что она очень важная, и мы не можем пробежать ее мельком. Я бы предпочла встретиться завтра для обсуждения данного проекта вместо того, чтобы кое-как рассматривать его сегодня.

– Спасибо. Я понял. Это имеет смысл, – сказал ведущий проекта.

Но это еще не все. Где дельта? Где ключевые выводы? Ключевой вывод в том, что в следующий раз я скажу: «Этой теме нужно уделить целый час. Давайте переместим ее в конец повестки дня и запланируем время на этой неделе для ее обсуждения». Это проявление уважения к людям. Наши идеи могут быть опасными для организаций. Допустить, чтобы 50 сотрудников гадали над загадочным письмом руководителя, придумывая 50 разных версий, означает бесполезную трату энергии, времени и талантов. Вместо этого нам нужна система, при которой люди пойдут к руководителям и скажут: «Нам нужно разобраться с этим письмом». Любопытство, четкая связь, возвращение к вопросам и раскрытию стали частью нашей культуры. Когда организации, как и отдельные люди, признают свои истории и берут на себя ответственность за свои действия, они получают возможность написать новые окончания своих историй. Когда они отрицают свои истории, то чужие люди, например средства массовой информации, берут на себя авторство рассказа и пишут истории, которые способны определять организацию.

Раскрытие историй дома

После прочтения этой книги вы, возможно, представляете себе, что Стив и я постоянно разбираемся с разными темами. Действительно, по крайней мере один раз в неделю один из нас должен сказать: «История, которую я придумываю...» Я не преувеличу, если скажу, что такой подход коренным образом изменил наше отношение к решению конфликтов. Несмотря на все прожитые вместе годы, я по-прежнему удивляюсь тому, сколько споров происходит из-за наших идей, не имеющих отношения к реальности. Зачастую маленькие разногласия по поводу второстепенных вопросов перерастают в целую ссору из-за неправильно истолкованных намерений и обид.

Раскрытие историй пронизывает всю нашу семейную культуру. Мы стараемся моделировать и учить своих детей процессу подъема, чтобы помочь им интегрировать его в практику своей жизни. Все дети сталкиваются с вопросом сопричастности, все они хотят быть частью чего-то, и поэтому в их БПР часто говорится об этом. (Для наших со Стивом детей БПР означает бурную первую реакцию, которая также может включать «погодные» метафоры.)

Когда наши детям одиноко или страшно или когда они убеждают себя, что они «единственные», кому не разрешают смотреть определенное кино или пойти на некий концерт или у кого нет новейших гаджетов, мы стараемся понять, что за истории они себе придумали. Мы рекомендуем им вести дневник и даже рисовать свои истории.

Практика раскрытия историй не только учит их процессу подъема, но и почти всегда приводит к опыту взаимодействия с нами. Это гораздо эффективнее, чем сказать: «Меня не волнует, что всем разрешают пойти на этот концерт, – я тебе не разрешаю. Если все прыгнут с моста, ты тоже прыгнешь?» А бывает еще хуже, когда родители просто говорят своим детям: «Потому что я так сказал, и точка!»

Когда мы спрашиваем своих детей об их выдумках и идеях, то открываем возможность для дискуссии, которой в противном случае может и не быть. Например, Эллен может сказать: «Я представляю, что я учусь, помогаю по дому и стараюсь быть ответственным человеком, но ты по-прежнему недостаточно мне доверяешь, чтобы отпустить меня на концерт, и я не пойду». Ее БПР дает нам возможность сопереживать ей и сказать, насколько сильно мы ценим ее и доверяем ей, а также объяснить, что наше решение основано не на ее поведении, а на возможном поведении окружающих. Независимо от степени доверия к своим детям, когда наркотики, алкоголь и безумная толпа вступают в игру, они могут оказаться в опасной ситуации.

Открытость также дает нам возможность рассказать Элли, как сильно мы любим живую музыку, и мы рады, что она разделяет нашу любовь, а также заверить ее, что в подходящее время она сможет пойти на концерт. Очень важно было помочь Элли понять, что мы считаем, что детям нужно свое время и что у них впереди много нового опыта и возможностей. Мы получили возможность сказать дочери, как мы гордимся ею.

Конечно, вряд ли это могло спасти ее от разочарования из-за того, что она не сможет пойти на концерт, но это и не было нашей целью. Мы убедились, что, даже если Элли не согласна с решением родителей и сердится на нас (что абсолютно нормально), она не думает, что мы недостаточно ее уважаем или не доверяем ей.

Социальные сети открывают для детей (и взрослых) возможность посмотреть на прекрасно отредактированные фотографии в Facebook и Twitter и представить, как хорошо живут другие люди и насколько ужасно наше собственное существование. Когда-то мы спрашивали Элли: «Что ты думаешь об этих картинках?» – и могли услышать в ответ: «Все мои знакомые вечером веселились, пока я сражалась с домашним заданием по химии». На самом деле, разобравшись, мы выясняли, что ее самые близкие друзья тоже сидели дома за уроками, и хотя она была приглашена, но предпочла остаться дома, потому что действительно хочет хорошо сдать экзамен. Это большая разница.

Даже с нашим десятилетним сыном Чарли БПР работают отлично. Он рассказывает нам, что ему тяжело в школе, потому что он единственный, кто не понимает, что происходит с дробями. Мы с вниманием и сочувствием относимся к его эмоциям, а потом переходим к любопытству и задаем вопросы. Иногда я созваниваюсь с учителем, который в 90 % случаев говорит: «Это трудная тема. Он расстроен, но все нормально. Тема просто в новинку для всех». Такого рода информация позволяет нам начать продуктивные раскрытия и найти дельту между историей, которую Чарли сочинил о своем уровне способностей, и нормальным разочарованием во время изучения нового материала.

Из этого исследования мы сделали важный вывод о воспитании. Как мы поняли, чем меньше у нас информации, тем сильнее мы полагаемся на выдумки. Когда наши дети чувствуют, что что-то не так, или когда они точно знают, что что-то не так в семье, они быстро переходят к заполнению пробелов в истории. И поскольку наше благополучие напрямую связано с их чувством безопасности, страх приходит очень быстро, и мы сами зачастую надиктовываем им историю. Важно, чтобы мы давали им как можно больше информации, которая соответствует их развитию и эмоциональному потенциалу, а также обеспечили безопасное место, где можно задавать вопросы. Эмоции заразительны, и, когда мы испытываем стресс, тревоги или страх, наших детей быстро охватывают такие же эмоции. Чем больше информации они получают, тем меньше историй, основанных на страхах, они придумывают.

Раскрытие историй в сообществах

Среди самых трудных моих разговоров я могу отметить беседы в классах колледжа социальной работы Университета Хьюстона (GCSW) на темы расы, пола, класса и сексуальной идентичности/ориентации. Университет Хьюстона – один из самых разноплановых исследовательских центров в США, и я преподавала на курсах по разным вопросам – от научно-исследовательской практики и женских проблем до глобальной справедливости и моих собственных исследований. В течение последних десяти лет аудитория состоит примерно на 25 % из афроамериканцев, на 25 % – из европейцев или англосаксов, на 25 % – из выходцев из Латинской Америки, на 15 % – из американцев азиатского происхождения и на 10 % – из выходцев с Ближнего Востока. Примерно 20 % студентов – геи, бисексуалы, транссексуалы или неопределившиеся. Кроме того, на многих курсах присутствуют американские переводчики языка жестов. И это все в одном Университете Хьюстона. Мы – микрокосмос мира.

Очень многое я смогла понять как раз во время курсов. И наши разговоры касаются конфликтов, охватывающих каждое сообщество: разница между людьми, страхи, конкурирующие приоритеты и конфликты перспектив. Не имеет значения, чем занимается ваше сообщество, но отношения в нем

строятся именно на способности проходить через неудобные разговоры, признавать свои эмоции и разбираться с историями своих поступков.

Колледж социальной работы – уникальная лаборатория для раскрытия, поскольку нам нужны неприятные разговоры для работы, расширения возможностей людей и изменения систем. Несколько лет назад мы работали над творческим проектом, касающимся стыда, и афроамериканка вступила в спор с белой женщиной о стереотипе «сердитой черной женщины». Мы говорили о боли, гневе и травме, которые случаются с нами, когда навешиваются ярлыки для объяснения наших чувств и проблем.

В прошлом году американец азиатского происхождения попросил класс честно рассказать о своих первых мыслях, когда кто-то подрезает их на шоссе в Хьюстоне. Студент-афроамериканец сказал: «Азиат. Точно». Латиноамериканка сказала: «Пожилой человек». Белый студент, который был потрясен ответами, сказал: «Я думал, что все будут придерживаться одинакового мнения». Готовность всех в классе понять свои предубеждения, некоторые из которых были неосознанными до этого разговора, и осознать, откуда они появились, привела к преобразованию нашего сообщества.

Другой пример силы владения своими историями произошел в классе во время обсуждения привилегий. Я попросила студентов записать свой первый краткий ответ на тему привилегий. Одна из белых женщин в классе написала: «Вы не знаете меня. Я пришла из ниоткуда. Я сама добилась всего, что у меня есть. У меня нет никаких привилегий – я такая же, как и вы. Хватит жалеть себя». Это привело к болезненной дискуссии об истинной природе незаслуженных привилегий и о том, что это не имеет никакого отношения к стараниям.

После прочтения яркой статьи о привилегиях Пегги Макинтош класс начал рассказывать, что для них означают привилегии. Латиноамериканец рассказал о боли, которую он испытал, когда его дочь вернулась домой из детского сада и сказала, что цветные мелки раздали только белым детям и поэтому ее рисунок получился плохим. Белый студент отреагировал на эту историю, отметив, что речь идет о расовой привилегии: «Я белый, и все сделано для меня». Чернокожая студентка сказала: «Я могу держаться за руки с моим другом, не опасаясь насилия». Еще один студент объявил: «Я христианин. Я могу носить крестик в школе, и никто не называет меня террористом». Белый парень ответил: «В отличие от своей жены я не боюсь бегать, когда еще темно и не жарко».

После прослушивания мыслей студентов об их привилегиях белая женщина, которая написала «Вы меня не знаете...», заметила: «Я все вижу, но не могу тратить свою жизнь на негатив, особенно на тот, о котором рассказывают черные и латиноамериканские студенты. Это слишком сложно. Слишком больно», – и, прежде чем кто-либо успел хоть что-то сказать, она закрыла лицо руками и заплакала. В одно мгновение мы оказались с ней в темной и болотистой дельте. Она вытерла слезы и произнесла: «О боже, я поняла! Я могу сама выбирать, когда мне беспокоиться. Я не должна жить с этим каждый день!»

Я решила использовать свой опыт работы в классе в качестве живого примера раскрытия историй сообществ, потому что эти темы у нас в Соединенных Штатах очень болезненны и наносят сильные травмы окружающим. Расизм, сексизм, гомофобия – все это реальные и сложные темы. Если подумать, то стереотипы, которые разжигают страх и дискриминацию, часто являются не чем иным, как ОПН историй, которые мы сочиняем из-за недостатка знаний и опыта, или историями, переданными нам людьми, которые сами плохо понимают, о чем рассказывают. Раскрытие стереотипов требует распознавания эмоций и раскрытия – мы должны признать действия эмоций, проявить любопытство и разобраться с ними.

Какая революция способна изменить эту реальность? Революция, в основе которой лежат тысячи разговоров вроде тех, что происходят между смелыми студентами каждый семестр. Каждая из историй, которые мы рассказываем и слышим, – это как маленький светлячок, и, когда их много, они освещают собою все пространство. Но не думаю, что мы можем сделать это без истории. Не важно, о каком сообществе или конфликте идет речь, для решения и изменений необходимо, чтобы люди признавали, делились и разбирались с историями своих проб, ошибок, побед и поражений.

Каждая часть практики подъема указывает на следующие вопросы: «Можем ли мы опираться на уязвимость эмоций и придерживаться своей правды?»; «Готовы ли мы к дискомфорту любопытства и творчеству, чтобы стать смелее со своей жизнью?»; «Достаточно ли у нас смелости для того, чтобы разобраться со своей историей?». Представьте себе, что люди соберутся, чтобы поговорить о реальных проблемах, которые способствуют разобщенности, и зададут одиннадцать вопросов по теме подъема после падения. Что, если мы будем готовы признать свою обиду и боль и не умалить при этом боль и обиду других? Тогда все вместе мы можем стать сильнее.

Манифест смелых и прошедших через боль людей
Для критиков и циников нет угрозы сильнее,
Чем те из нас, кто готов упасть,
Потому что мы научились подниматься.

С ободранными коленями и обидой в сердцах
Наш выбор – это признать свои истории борьбы,
Вместо того чтобы прятаться, суетиться и притворяться.

Когда мы отрицаем свои истории, они определяют нас.
Если мы бежим от борьбы, то никогда не сможем стать свободными,
Поэтому мы выбираем правду и смотрим ей прямо в глаза.

Мы не будем просто действующими лицами в своей истории.
Мы не злодеи, не жертвы и даже не герои.

Мы авторы своей жизни.
Мы сами смелые окончания своих историй.

Мы искусно создаем любовь из горя,
Сострадание – из стыда,
Милосердие – из разочарования,
Смелость – из неудачи.

Открытость – это наша сила.
История – это наша дорога домой.
Правда – наша песня.
Мы храбрые, мы прошли через боль
И становимся сильными.

Приложения

Заметки о травме и затяжной реакции горя

Травма

После того как я поработала с ветеранами, группами первого реагирования и выжившими после таких

трагедий, как теракт 11 сентября 2001 г. и геноцид, я поняла, что способ хранения телом и мозгом травмы зачастую требует большего, чем те инструменты, которые мы рассматриваем в этой книге; он требует помощи и поддержки специалистов. Я считаю, что процесс, описанный в этой книге, может быть при этом чрезвычайно полезным. Обращение за помощью – это мужественный поступок.

Затяжная реакция горя

Неудача или несчастье зачастую приводят к тому, что мы испытываем горе, а иногда мы горюем по неоправдавшимся ожиданиям или потерянному опыту. Я уяснила это как на основании своих научных данных, так и на примерах из собственной жизни. Но затяжная реакция горя – это нечто большее, и, как травма, она требует профессиональной поддержки и помощи. Центр затяжной реакции горя в Колумбийском университете Школы социальной работы – бесценный ресурс для людей, которые столкнулись с этим явлением. Вот как они его определяют.

Затяжная реакция горя является интенсивной и длительной формой горя, которое может сопутствовать всей дальнейшей жизни человека. Конечно, чувство острого горя, когда кто-то близкий умирает, – вполне нормальная реакция, но затяжная реакция горя – это нечто иное.

Затяжная реакция горя – это форма горя, которое захватывает психику человека и не отпускает. Люди с затяжной реакцией горя часто говорят, что они чувствуют себя «застывшими».

Для большинства людей горе никогда полностью не уходит, но отступает на второй план. Со временем исцеление уменьшает боль потери. Мысли и воспоминания о близких глубоко переплетены в сознании людей, определяя их жизнь и окрашивая их взгляд на мир. Чувство нехватки умерших близких может быть постоянной частью жизни людей, но оно не останавливает ее течение, пока человек не начинает страдать от затяжной реакции горя. Для людей с затяжной реакцией горя оно постепенно начинает доминировать над жизнью вместо того, чтобы отступить.

Термин «затяжной» относится к тем факторам, которые мешают естественному процессу заживления. Эти факторы могут быть связаны с характеристиками умершего человека, с природой взаимоотношений с покойным, с обстоятельствами его смерти или с происшествиями, которые произошли после смерти.

Безусловно, процесс подъема после падения может быть полезным, если вы испытываете затяжную реакцию горя, но его одного будет недостаточно. Иногда нам нужна помощь, и обращение за ней – это проявление мужества.

Поиск сертифицированных профессионалов для работы с методикой the Daring Way

The Daring Way™ – опытная методология, основанная на исследованиях доктора Брене Браун. Метод был разработан для работы с отдельными личностями, парами, семьями, рабочими группами и организационными лидерами. Он может применяться в клинических, образовательных и профессиональных областях.

В процессе исследуются такие темы, как уязвимость, мужество, стыд и достоинство. Участникам предлагается исследовать мысли, эмоции и поведение, которые им мешают, а также определить новые выборы и практики, позволяющие им двигаться к более искренней жизни. Основной акцент делается на развитии навыков устойчивости к стыду и развитию повседневных практик, которые изменяют наш подход к тому, как мы живем, любим, воспитываем детей и руководим.

Эти специалисты не работают на The Daring Way; они являются независимыми практиками или членами крупных организаций, которые прошли подготовку в нескольких областях, в том числе и по использованию методик, разработанных профессором Брене Браун.

Для того чтобы найти сертифицированного тренера The Daring Way, посетите сайт: thedaringway.com

Дары несовершенства. Резюме ключевых выводов

Десять ориентиров для искренней жизни

Развитие аутентичности: освобождает от заботы о том, что думают о тебе другие люди.

Развитие сострадания к себе: освобождает от перфекционизма.

Укрепление устойчивости духа: освобождает от скованности и чувства беспомощности.

Умение выражать чувства благодарности и радости: освобождает от ощущения неполноценности и страха неизведанного.

Развитие интуиции и доверия: освобождает от необходимости все проверять.

Развитие творческих способностей: освобождает от сравнения.

Достижение равновесия между работой и отдыхом: помогает избавиться от перенапряжения как неизменного состояния жизни и стремления считать собственную производительность ключевым показателем самооценки.

Достижение спокойствия: освобождает от беспокойства как стиля жизни.

Занятие значимой работой: освобождает от неуверенности в себе и чувства обязательности.

Улыбка, пение и танцы: освобождают от занудства и постоянного самоконтроля.

Теория искренней жизни

Любить и строить взаимоотношения – это непреодолимая потребность как взрослых, так и детей. Мы запрограммированы на отношения с другими людьми – это цель и смысл нашей жизни. Отсутствие любви, взаимосвязи и взаимоотношений всегда приводит к страданию.

Разделив людей, которые дали мне интервью, на две группы – тех, кто испытывает глубокое чувство любви и взаимосвязи, и тех, кто борется за него, – я обнаружила то главное, что отличает одних от других. Те, кто любят и любимы, кто ощущает глубокую взаимосвязь с другим человеком, просто верят, что они достойны любви и доверительных отношений. Их жизнь не лучше и не проще, их тоже не обходят стороной депрессии и зависимости. У них не меньше драм и провалов, многие из них пережили развод. Но, несмотря на все жизненные трудности, они научились верить, что достойны любви, дружбы, радости.

Подлинная уверенность в том, что мы чего-то достойны, не возникает из ниоткуда – она развивается от раза к разу, когда нам ежедневно приходится совершать выбор.

Основная особенность искренних людей состоит в том, что в их жизни есть место мужеству и участию, им свойственна вовлеченность в жизнь других.

У искренних людей уязвимость является катализатором для укрепления в себе мужества, способности сопереживать и целеустремленности. На самом деле готовность быть уязвимым – единственная ценность, которую разделяют те люди, которых я характеризую как искренних. Они приписывают все свои успехи – от профессиональных до личных, в том числе касающихся семейных взаимоотношений и воспитания детей, – своей способности быть уязвимыми.

Великие дерзания. Резюме ключевых выводов

Недостаточность: Заглянем в наш источник постоянных сомнений в себе

Ключевой вывод: Мы живем в культуре недостаточности. Противоположность чувству

недостаточности – не изобилие и не «больше, чем вы могли себе представить». Противоположность чувству недостаточности – это достаточность, или то, что я называю искренностью. Есть десять ориентиров для искренней жизни, но в ее основе всегда лежат уязвимость и достоинство: искренний человек способен встать перед лицом неопределенности, проявить открытость, пойти на эмоциональный риск и осознать при этом собственную достаточность, или полноценность. За двенадцать лет своих исследований я часто наблюдала, как чувство недостаточности терзает наши семьи, организации и сообщества, и сделала вывод о том, что нас объединяет нечто общее – болезненное чувство страха. Мы хотим быть решительными. Мы хотим быть храбрыми. Мы жаждем великих дерзаний. Мы устали от разговоров на темы: «Чего еще нам бояться?» и «Кто виноват?».

Развенчание мифов об уязвимости

Ключевой вывод: Я определяю уязвимость как неопределенность, риск, эмоциональную открытость. Да, уязвимость лежит в основе таких сложных эмоций, как страх, горе, разочарование, и еще она открывает возможности для любви, сопричастности, радости, сочувствия, инноваций и творчества. Когда мы закрываемся от уязвимости, мы дистанцируемся от опыта, который подкрепляет цель и смысл нашей жизни.

Миф № 1: Уязвимость – это слабость.

Миф № 2: Я не испытываю уязвимости.

Миф № 3: Мы можем действовать в одиночку.

Миф № 4: Сначала доверие, потом уязвимость.

Распознавание стыда и борьба с ним

Ключевой вывод: Стыд начинает властвовать из-за того, что о нем не говорят. Вот поэтому он предпочитает перфекционистов – их очень легко заставить молчать. Если мы достаточно знаем о стыде и накапливаем моральные силы, чтобы говорить о нем вслух, то подрезаем его на корню. Стыд ненавидит разговоры. Если мы говорим о стыде, он начинает чахнуть. Как воздействие света было смертельным для гремлинов, так и разговор – свет, разрушающий стыд.

Арсенал средств для защиты

Ключевой вывод: В детстве мы находим способы защиты от уязвимости, боли, унижения и разочарования. Мы надеваем доспехи: используем свои мысли, эмоции и поведение в качестве оружия и постепенно учимся тому, как быть незаметными, как исчезать. Повзрослев, мы понимаем, что для того, чтобы быть личностью, жить мужественно, имея цель и выстраивая взаимосвязь с другими людьми, необходимо снова стать уязвимыми. Нужно снять свои доспехи, сложить оружие, показать себя и позволить другим нас увидеть.

Помните о разрыве: культивирование перемен и преодоление пропасти разобщенности

Ключевой вывод: Для того чтобы воскресить творчество, инновации и образование, лидеры должны возродить гуманизацию в образовании и работе; нам нужна ПРОРЫВНАЯ СВЯЗЬ. Честные разговоры об уязвимости и стыде носят поистине взрывной характер. В организациях не говорят об этом, потому что боятся перемен. Как только начинаются подобные разговоры, появляется осознание и понимание проблемы и повернуть назад становится практически невозможно. Мы все хотим великих дерзаний. Если мы признаем существование такой возможности, то ухватимся за нее и преобразуем ее в свое видение. И этого у нас уже никто не отнимет.

Искреннее воспитание: осмелимся ли мы сами быть такими взрослыми, какими мы хотим видеть своих детей, когда они вырастут?

Ключевой вывод: Кто мы есть и наше взаимодействие с миром – это гораздо более сильный прогностический параметр того, какими будут наши дети, чем разнообразные теории воспитания. С точки зрения обучения наших детей великим дерзаниям в культуре вечной недостаточности самым правильным и необходимым можно считать не столько вопрос «Вы правильно воспитываете своих детей?», сколько «Вы сами – такой взрослый, каким хотите видеть своего ребенка, когда он вырастет?». Наш путь к чувству собственного достоинства и искренности начинается в семье. То, что мы узнаем о себе и как учимся взаимодействовать с миром, будучи детьми, определяет наш курс, который либо потребует потратить значительную часть жизни на борьбу по восстановлению и укреплению своей самооценки, либо даст надежду, храбрость и стойкость для достойного путешествия.

С благодарностью в сердце

Благодарю своих сотрудников Сюзанну Бэррэлл, Барретт Гильен, Сару Маргарет Хамман, Чарльза Кили, Мердока Маккиннона, Эми О’Харц и Эшли Браун Руис. Вы лучшая команда мечтателей, исполнителей и смельчаков, которую я когда-либо встречала. Самолет приземлился, Мердок . Благодарю своего агента Дженнифер Рудольф Уолш и весь коллектив William Morris Endeavor, особенно Трейси Фишер, Кэти Гарла, Мэгги Шапиро и Эрика Зона. Спасибо за ваше видение, упорство и дружбу.

Благодарю Полли Кох. Я в буквальном смысле не смогла бы сделать это без тебя. Спасибо за то, что помогла открыть мои стремления и придерживаться их.

Благодарю Джули Грау и Джину Сентрелло из Random House. Ваше приглашение было для меня честью. Я увидела, как вы заботитесь о людях и стараетесь делать значимую работу.

Благодарю Джессику Синдлер. Это наша вторая совместная работа, и я по-прежнему чувствую себя самым счастливым писателем в мире, которому повезло работать с тобой. Спасибо.

Благодарю всю команду Random House: это Дебби Эрофф, Мария Брэкл, Кейт Чайлдс, Санья Диллон, Бенджамин Дрейер, Карен Дзиконски, Нэнси Элджин, Сара Голдберг, Ли Маршан, Салли Марвин, Николь Морано, Лорен Новек, Том Перри, Эрика Сейфрид, Лаура ван дер Вир, Тереза Зоро. Вы никогда не перестаете удивлять меня. Спасибо за вашу страсть, преданность и креативный подход.

Также благодарю творческих людей, которые делятся своими талантами и делают мир красивее. Спасибо кудесникам из Pixar, а также Кэтлин Шеннон, Таре Стрит, Лиз Джонсон и Кристине Тейт из Braid Creative and Consulting; веб-разработчику Брэнди Берноски, Келли Ньюман из Newman & Newman; дизайнеру и типографу Симону Уокеру и гению книжных обложек Грегу Моллику.

Спасибо команде Speakers Office: Дженни Концонери, Холли Кэтчпол, Кристен Файн, Кэсси Глазго, Марше Хоршок, Мишель Рубино и Киму Старку. Вы лучшие.

Спасибо людям, которые вдохновляют меня каждый день: это Джо Адамс, Майлз Эдкоккс, Лорна Бэрелл, Джимми Барц, Негаш Берхану, Шифри Берхану, Венди Буркс, Сьюзан Кейн, Кэтрин Сентре, Марша Христа, Алан Коновер, Ронда Диринг, Энди Доил, Джесси Эрл, Лора Истон, Беверли и Чип Эденс, Али Эдвардс, Маргарита Флорес, Лиз Гилберт, Кэмерон и Мэт Хэммон, Карен Холмс, Алекс Юден, Кэт Юден, Мишель Юден, Дженни Лоусон, Харриет Лернер, Элизабет Лессер, Сьюзи Лоредо, Лаура Мейс, Гленнон Доил Мелтон, Патрик Миллер, Джон Ньютон, Шона Найквист, Мюррей Пауэлл, Джо Рейнольдс, Рондал Ричардсон, Келли Рей Робертс, Гретхен Рубин, Элеонора Гэлтни Шарп, Диана Стормс, Карен Волронд, Иоланда Уильямс и Мейл Уилсон.

Огромное спасибо моим друзьям в HARPO/OWN: это Кайл Алесио, Дана Брукс, Яхайра Гусман, Мами

Хили, Челси Хеттрик, Ноэль Кехо, Корни Кель, Эрик Логан, Машан Никс, Лорен Палмер, Пегги Панош, Лиз Реддингер, Шери Салата, Гарриет Сейтлер, Джон Синклер, Джил Ван Локерен, Сью Янк и Опра Уинфри.

Благодарю команду Red, White and Blue – #Eagles Rising Strong.

Благодарю сотрудников программы The Daring Way: Ронду Диринг, Джона Терри, Дитриха Эмея, Доуна Хедгепета, Вирджинию Рондеро Эрнандес, Соню Левин, Сьюзен Манн, Синтию Малдер, Шерил Скольо, Дуга Соренсона, Эрика Уильямса, Аманду Уодер. Я горжусь тем, что я член этой команды. Ваше мужество делает мир более искренним местом.

Спасибо сообществу Daring Way. Спасибо за открытость и смелую жизнь!

Спасибо моим родителям Денни Роджерс и Дэвиду Робинсону, Молли Мэй и Чаку Брауну, а также Якобине и Биллу Аллее, Корки и Джеку Криски. Спасибо за то, что вы такие смелые со своей любовью. Спасибо моим родным: Эшли и Амае Руис, Барретт, Фрэнки и Габи Гильен, Джейсону и Лейле Браун, Гисел Прадо, Джен, Дэвиду и Ларкину Аллее. Люблю и благодарю. Вы прекрасны.

Спасибо Стиву, Эллен и Чарли. Вы – великая любовь моей жизни. Спасибо.

Пьеса американского драматурга Э. Олби, впервые поставленная на Бродвее в 1962 г.

Гирц Клиффорд – американский антрополог и социолог, основатель интерпретативной антропологии, занимающейся изучением различных культур и влияния концепции культуры на концепцию человека.

Руми (Мевляна) – выдающийся персидский поэт-суфий XIII в.

Браун Б. Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть. М.: Альпина нон-фикшн, 2015.

Браун Б. Великие дерзания. М.: Азбука Бизнес, Азбука-Аттикус, 2014.

Зак Пол – американский экономист, специалист в области нейроэкономики, директор Центра нейроэкономических исследований.

Дамасио Антонио – профессор нейробиологии и поведенческий невропатологии, возглавляет Институт мозга и творческого потенциала в Университете Южной Калифорнии.

Гилберт Элизабет – популярная американская писательница, автор бестселлера «Есть, молиться, любить», по которому снят фильм «Ешь, молись, люби» с Джулией Робертс в главной роли.

Перевод А. Курт.

Чиксентмихайи Михай – американский психолог венгерского происхождения, известный своими исследованиями счастья, креативности, субъективного благополучия и особенно своей идеей «потока» – потокового состояния, изучаемого им уже несколько десятилетий.

Перевод В. Нугатова.

Перевод М. Сухотиной.

Перевод Н. Трауберг.

Перевод Е. Бондаренко.

Энни Холл – героиня одноименной комедии Вуди Аллена.

Оукли Энни – американская женщина-стрелок (1860–1926).