

Глава 4

Повернуться к себе лицом

В 1975 году молодой режиссер сочинял сценарий для эпического приключенческого фильма, где действие происходит в космосе, однако дело не ладилось. Но тут ему попала книга, которую он когда-то читал в колледже, — «Герой с тысячью лиц» Джозефа Кэмпбелла. В этом ставшем классикой труде 1949 года Кэмпбелл развивает идею, впервые предложенную психологом Карлом Юнгом: у всех людей одни и те же общие подсознательные умственные модели взаимоотношений и значимого жизненного опыта. С самого зарождения цивилизации, утверждают Кэмпбелл и Юнг, человек фиксировал эти модели в мифологии. Древнейшие истории, передающиеся из поколения в поколение, рассматривают вечные темы, такие как семья, страх, успех и неудача, и объединены рядом элементов, или архетипов, главные из которых — герой, наставник и поиск. В число архетипов входят и более конкретные сюжетные элементы: волшебный меч, таинственное озеро или пруд. Такие архетипы мы встречаем и в легендах о короле Артуре, и в «Гарри Поттере», и в ролевых видеоиграх. Существование универсальных архетипов позволяет объяснить, почему одни и те же сюжеты привлекают людей по всему миру, а похожие мифы встречаются в совершенно разных культурах.

Начинающий режиссер воспользовался архетипами и переписал свой сценарий, приблизив сюжет к пути мифологического героя. Режиссера звали Джордж Лукас, а его космический эпос под названием «Звездные войны» стал одним из самых популярных фильмов в истории.

Но мифы приносят не только кассовые сборы. Задолго до появления книг и фильмов — а также философов, литературоведов и психологов — эти универсальные сюжеты позволяли передавать из поколения в поколение самые важные жизненные уроки. А один из главных уроков, который повторяется от мифа к мифу, — не стоит избегать того, что нас больше всего пугает. Снова и снова мифологический герой вынужден (потому что выбора у него нет) отправляться в темное и страшное место, будь то болото, пещера или Звезда смерти, чтобы встретиться лицом к лицу с тем, что там обитает.

В современной жизни мы часто оказываемся у порога собственных темных и страшных мест, ужасающих еще и потому, что они у нас внутри. Иногда там водятся грозные демоны, иногда лишь несколько чертенят прячется по углам. Но и те существа, что воплощают глубокие травмы, и те, что порождены мелкими неприятностями, страхами и тиками, могут поймать нас на крючок.

Истории большинства из нас далеки от голливудского эпического размаха — даже на дешевый фильм ужасов не наберется. Мало у кого, к счастью, найдется подавленное детское воспоминание о том, как бабуля порубила дедулю топором на бутерброды. Наши тайные демоны — это просто остатки самых обыкновенных, знакомых почти каждому неуверенности, сомнений в себе и страха неудач. Может быть, вы до сих пор обижаетесь на сестру за то, что она в школе все время пыталась отбить у вас парней. Может быть, вы чувствуете, что новый начальник вас недостаточно ценит. Из этого не слепить даже добротного слезливого эпизода для ток-шоу. Но этого бывает вполне достаточно, чтобы приучить вас к поведению, которое не приносит вам пользы.

Может, просто надо отправить кого-нибудь со световым мечом, пусть перебьет злодеев и взорвет Звезду смерти?

Нет. В нашей галактике такой подход не работает.

Как ни странно, пример работающего (во всяком случае метафорически) подхода можно почерпнуть из фильма ужасов под названием «Бабадук». Героиню фильма, мать-одиночку, преследует призрачное чудовище, выбравшееся из детской книги ее сына. Постепенно становится ясно, что чудовище воплощает ее чувства по поводу материнства и неприязнь по отношению к сыну — дело в том, что ее муж, отец мальчика, погиб в аварии, когда вез ее в больницу рожать. Таким образом, чудовище воплощает и горе героини. В финале (осторожно, спойлер!) она побеждает этот огромный жуткий сгусток неприятных эмоций, не просто встретив его лицом к лицу, но разрешив Бабадуку жить в подвале. Теперь она его кормит и заботится о нем. Другими словами, ей удалось приручить чудовище и ужиться с ним, но не допустить, чтобы оно управляло ее жизнью. На первый взгляд, это странный конец для фильма (разве не полагается герою убить чудовище?), но если вы понимаете, что такое эмоции, это очень красивый и понятный финал.

Как и любое героическое приключение, наш путь к улучшению своей жизни начинается с того, что мы «поворачиваемся лицом в нужном направлении». Но это не значит, что мы должны передавить или изрубить всех демонов, бабадуков и чертенят, которые не дают нам покоя. Напротив, мы должны, встретившись с ними лицом к лицу, примириться и найти честный и открытый способ сосуществовать с ними. Когда мы действительно поворачиваемся к себе лицом, когда мы готовы осознать и принять свои внутренние проблемы, то рано или поздно даже самые жуткие демоны отступают. Часто бывает достаточно взглянуть страхам в лицо и сформулировать их, чтобы они лишились силы. Мы перестаем перетягивать канат, выпустив его из рук.

Психологические исследования на протяжении десятков лет доказывают, что удовлетворенность жизнью вопреки неизбежным тревогам, сожалениям и неприятным переживаниям зависит не столько от количества или даже силы таких переживаний, сколько от того, как мы с ними справляемся. От того, позволяем мы им управлять нашим поведением, закупориваясь или накручиваясь, или же поворачиваемся к ним лицом и принимаем их с сочувствием и интересом, не игнорируя ни одной ошибки, обиды или неудачной стрижки.

Это не подвиг, требующий героического усилия воли. Это просто взгляд в лицо тому, что нас мучает, со словами: «Ну что ж, вот к чему мы пришли. Теперь давай поговорим. Ты — лишь малая часть меня, а я могу уместить в себе все свои чувства, весь свой прошлый опыт и поэтому принимаю каждую такую часть — они не подавляют меня и не пугают».

Писатель Примо Леви, итальянский еврей, который, как и Франкл, прошел нацистский лагерь смерти, рассказывал о душевной боли, которую ему неожиданно принесло возвращение на родину в конце войны. Его и других выживших засыпали вопросами: «Как это было?» Но по мере того как они, измученные, подбирали слова, чтобы описать пережитое, окружающие постепенно отворачивались и расходились — они не могли или не хотели услышать и принять то, что им рассказывали.

Химик по образованию, Леви после войны начал работать на фабрике по производству красок. Чтобы справиться с мучившими его воспоминаниями, он стал их записывать на железнодорожных билетах и клочках бумаги, а по ночам в фабричном общежитии перепечатывал эти записи на машинке. Из них со временем сложилась первая книга — «Человек ли это?». Леви обнаружил, насколько важно, чтобы его чувства и переживания были приняты и признаны не только окружающими, но в первую очередь им самим.

Когда вы научитесь видеть и принимать себя целиком, со всеми изъянами, полезно помнить о том, что роднит между собой всех наших любимых героев и героинь: они не идеальны. Идеал — это плоско, нереалистично и скучно. Поэтому у самых ярких положительных персонажей всегда есть недостатки или темная сторона, а в действительно интересных отрицательных персонажах достаточно человеческого, чтобы мы могли хотя бы отчасти соотнести себя с ними.

Нам нравятся фильмы, в которых разрешаются сложные внутренние конфликты героев и злодеев. А наши успехи в жизни определяются тем, насколько нам удастся уживаться с собственными недостатками или темной стороной и учиться у них. И путь к разрешению конфликта и личностному развитию начинается с того, что мы поворачиваемся к себе лицом.

Тысячи участников опроса, проведенного английскими учеными, на одно из первых мест в списке «привычек счастливых людей» — которые современная психология считает ключевыми для удовлетворенности жизнью — ставили принятие себя. Однако тот же самый опрос выявил, что именно эта привычка у людей наименее развита. Респонденты отмечали, что им удается помогать окружающим и поддерживать их, но, отвечая на вопрос, как часто они проявляют доброту и щедрость по отношению к самим себе, почти половина поставила себе не более 5 баллов из 10. И лишь немногие — около пяти процентов респондентов — указали, что принимают себя на все 10 из 10 баллов.

Сочувствие к себе

В одном африканском племени есть традиция (я о ней много раз слышала, когда росла в ЮАР, но никогда не наблюдала сама): когда кто-то совершает дурной поступок или серьезную ошибку, он выходит на центральную площадь поселения, а соплеменники собираются вокруг.

И затем все — мужчины, женщины, дети — по очереди высказывают ему, что о нем думают. Но они говорят не о том, какой он плохой. Наоборот, соплеменники подробно описывают все его *хорошие* качества. Даже если это всего лишь легенда, она наглядно показывает, на что способно доброе слово (или два, или две тысячи добрых слов). Это словно африканский вариант сцены из фильма «Эта прекрасная жизнь», где все жители городка Бедфорд-Фоллз напоминают банкиру Джорджу Бейли, как сильно повлиял сам факт его существования на жизнь его друзей и соседей.

Представьте, что было бы, если бы мы относились к самим себе с таким же сочувствием и поддерживали себя, а не упрекали во всем подряд, как мы часто делаем. Это не значит, что надо закрывать глаза на свои просчеты, изо всех сил их игнорировать или отрицать, что у нас есть недостатки. Это значит прощать себя за ошибки и несовершенство, чтобы затем стать лучше и жить продуктивнее.

Чтобы повернуться к себе лицом, нужна смелость. Страшно представить, что мы можем обнаружить, если заглянем внутрь себя. А что если мы узнаем такую истину, которая способна разрушить наши отношения? Или поставим под сомнение образ жизни, который, может быть, далек от идеала, но по крайней мере привычен и знаком?

Однако повернуться к себе лицом не означает сесть за руль бульдозера и снести все вокруг. Это означает принять во внимание прошлый опыт и сегодняшний контекст, чтобы до конца понять, что происходит у вас внутри, а затем благодаря этому пониманию изменить ситуацию к лучшему.

Поворачиваясь к себе лицом, мы принимаем свои мысли — и для этого необязательно верить, что они истинны. (Особенно обращаю на это внимание накрутчиков, поскольку чем чаще нам повторяют какое-то сомнительное утверждение — даже если повторяет наш собственный внутренний голос, — тем больше мы склонны считать его истинным.)

Когда мы поворачиваемся к себе лицом, этот крючок перестает быть для нас опасен.

Расовая сегрегация на моей родине завершилась в 1994 году, когда в ЮАР впервые был избран чернокожий президент — Нельсон Мандела. Политический гений Манделы проявился среди прочего в том, что, стараясь возместить ущерб, нанесенный узаконенной ненавистью, он помог своей стране преодолеть жажду крови и мести, которая веками подпитывает вражду в других частях света. Когда стало необходимо признать мучительное прошлое Южной Африки, правительство Манделы создало Комиссию истины и примирения: обращаясь туда, люди рассказывали о том, что совершили или жертвой каких действий стали, — и, признав эту страницу прошлого, перелистывали ее. Речь не шла о воздаянии «око за око», наказании или контробвинениях; Комиссия помогает залечить раны и перейти к строительству нового общества, справедливого и демократического.

Но даже истина и примирение не позволяют контролировать весь мир, а значит, он никогда не станет идеальным. Прийти к чему-то новому можно только научившись принимать то, что есть.

Вообще это один из величайших парадоксов нашей жизни: человек не в состоянии изменить ни себя, ни обстоятельства, пока не примет то, что существует на данный момент. Принятие — обязательное условие изменения. Нужно позволить окружающему миру быть таким, каков он есть: только когда мы перестаем пытаться контролировать всю вселенную, мы можем с ней примириться. Мы не полюбим вдруг то, что нас не устраивало, но мы прекратим с этим воевать. А когда война окончена, становятся возможны перемены.

Не имеет смысла во время бомбардировки заново отстраивать разрушенный войной город; это становится возможным только после прекращения бомбежек и установления мира. То же самое можно сказать и о нашем внутреннем мире: только после того, как мы перестаем

бороться с тем, что *есть*, мы можем перейти к более конструктивным и полезным действиям.

Я часто советую клиентам хороший способ научиться себя принимать и сочувствовать себе: вспомнить себя в детстве. В конце концов, вы не сами выбирали родителей, экономические обстоятельства, характер или телосложение. Когда вы понимаете, что в детстве использовали только то, что вам выпало, делаете первый шаг на пути к тому, чтобы относиться к себе с большей теплотой, добротой и снисхождением. Вы делали максимум того, что могли в тех обстоятельствах, — и справились с ними.

Следующий шаг — это вообразить, что сейчас ребенок, которым вы когда-то были, в слезах подбегает к вам — взрослому человеку, которым вы стали. Что вы будете делать? Посмеетесь над ребенком, потребуете объяснений, скажете, что он сам виноват, напомните, о чем его предупреждали? Вряд ли. Прежде всего вы обнимете этого плачущего малыша и успокоите.

Почему же не относиться к себе взрослым с таким же сочувствием?

Проявлять доброту к себе особенно важно в период трудностей. Переживая разрыв отношений, лишившись работы или не получив повышения, люди часто спешат ругать, винить и критиковать самих себя. Заводится внутренняя шарманка: «надо было», «не надо было», «если бы», «значит, я просто этого недостоин/недостойна». В самом деле, словно над вами издевается какой-то мелкий поганый тролль!

Психологи, изучая пары, пережившие развод, выявили, что те, кто в начале болезненного периода после развода себя жалел, спустя девять месяцев чувствовали себя лучше, чем те, кто в это время изводил себя обвинениями, например в недостаточной привлекательности.

Побуждая себя смотреть в лицо всем своим эмоциям в трудные времена, важно помнить разницу между чувством вины и чувством стыда. Вина — это тяжесть на душе и сожаления о том, что вы поступили

неправильно или не смогли чего-то сделать. Это неприятное чувство, но оно, как и все эмоции, служит своей цели. Более того, чувство вины необходимо для жизни в обществе — оно препятствует повторению ошибок и дурных поступков. А отсутствие чувства вины — один из симптомов социопатии.

В то время как чувство вины всегда направлено на конкретное неверное действие, совершенное человеком, стыд — дело совершенно иное. Он увязан с чувством отвращения и направлен на личность. Стыд побуждает увидеть себя не как «человека, совершившего нечто дурное», а как «дурного человека» вообще. Поэтому он часто заставляет нас чувствовать себя жалкими и никчемными. По этой же причине стыд редко побуждает нас к конкретным действиям для искупления своего проступка. Более того, исследования показывают, что люди, испытывающие стыд, чаще демонстрируют защитную реакцию: стараются избежать обвинений, уйти от ответственности или даже переложить ее на других. Изучение заключенных в тюрьме выявило, что те, кто испытывал стыд, отбывая наказание, чаще совершали повторные правонарушения, чем те, кто чувствовал вину.

В чем главное отличие этих двух эмоций? Сочувствие к себе. Да, вы совершили плохой поступок. Вы о нем сожалеете, потому что... да потому что это по-человечески. Может быть, вы действительно сделали что-то непоправимое. Но даже это не делает вас безнадежно дурным человеком. Вы можете искупить свой поступок, извиниться и постараться возместить ущерб, который нанесли, — послать цветы тому, кого обидели, или отсидеть срок. Вы можете научиться на своих ошибках и в будущем действовать иначе. Сочувствие к себе — это противодействие от стыда.

Но если вам кажется, что сочувствие к себе — это просто повод спустить себе любые проступки, то внимательно прочитайте следующие страницы.

Сочувствие к себе — это не самообман

Совсем наоборот. Сочувствуя себе, вы смотрите на себя со стороны и видите больше: вы не отрицаете действительность, а принимаете как ее часть те трудности и неудачи, с которыми сталкиваетесь. В одном эксперименте участники проходили собеседование, как при приеме на работу, и должны были описать свою главную слабость. Люди, относившиеся к себе с большим сочувствием, не преуменьшали свои недостатки сильнее других. Однако во время этого эксперимента они чувствовали себя гораздо спокойнее и увереннее.

Сочувствие к себе на самом деле исключает самообман. Невозможно по-настоящему себе сочувствовать, если вначале вы честно не признаете, кто вы и какие чувства испытываете. Напротив, если нам не хватает сочувствия к себе, мы нередко развиваем показную храбрость или чрезмерную самоуверенность, пытаясь исключить малейшую возможность неудачи. Когда нам недостает сочувствия, мы ожидаем, что и мир будет судить нас так же строго и безжалостно, так что о поражении страшно даже подумать.

Представьте себе необыкновенно умную и прилежную девушку, лучшую в классе. После окончания школы она поступает в престижный институт, из тех, куда мечтает попасть каждый. И тут оказывается, что все ее однокурсники такие же умные и старательные. Более того, кто-то даже превосходит ее: они из обеспеченных семей и учились в спецшколах. Если наша студентка будет и дальше отождествлять себя с чрезмерно узкой характеристикой — «интеллектуалка», «самая умная в классе», — что будет с ее самооощением? Чтобы угнаться за лучшими из лучших, ей понадобится эмоциональная гибкость, тогда она сможет определить себя по-новому, более широко и динамично. А это невозможно без сочувствия к себе, неожиданно превратившейся в мелкую рыбку в большом и конкурентном пруду.

Сочувствие к себе дает нам свободу: возможность переопределить себя и, что чрезвычайно важно, право ошибаться, а значит, право идти на риск, без которого невозможны по-настоящему творческие решения.

Сочувствие к себе — не признак слабости или лени

Индустриализованное общество, особенно в наше время бесчисленных новых технологий, поощряет нас выкладываться по максимуму. В некоторых сферах деятельности — юриспруденции, медицине, банковском деле, бизнесе, технологии — постоянное напряжение уже стало нормой. Но и в менее конкурентных областях мы чувствуем такое же внешнее давление: мы бегаем быстрее, работаем усерднее, ложимся спать позже, делаем больше дел одновременно — лишь бы не отстать от окружающих. В такой обстановке, когда жизнь воспринимается как бесконечное многоборье, сочувствие к себе может показаться проявлением недостатка амбиций — как будто успех для вас не так важен, как для других.

Есть ошибочное убеждение: чтобы оставаться на высоте, нельзя давать себе поблажки. Однако те, кто спокойнее воспринимает свои неудачи, на самом деле бывают *больше* мотивированы на достижение успеха.

Люди, относящиеся к себе с сочувствием, преследуют столь же амбициозные цели, как и их самокритичные коллеги. Разница в том, что сочувствие к себе помогает им не потерять голову, если они не достигают цели — а такое, естественно, случается.

Более того, сочувствие к себе может даже поднять нас на новый уровень. Ведь оно способствует полезным привычкам: когда мы по-настоящему о себе заботимся, мы правильно питаемся, занимаемся спортом, высыпаемся, лучше справляемся со стрессом в трудные периоды. Сочувствие к себе даже повышает иммунитет и помогает противостоять

болезням, а одновременно укрепляет социальные связи и позитивные эмоции. Все это помогает вам не отклониться с курса и добиваться большего.

К сожалению, постмодернистский, ориентированный на потребление мир, в котором мы живем, гораздо больше заинтересован в том, чтобы продавать нам умные телефоны и литровые стаканы газировки, чем в укреплении нашего физического и эмоционального здоровья. Одна из главных задач рекламы — вызвать у нас чувство неудовлетворенности, чтобы нам захотелось приобрести товар, даже если он нам не нужен или вреден. А принятие себя и сочувствие к себе не способствуют повышению объема продаж. Поэтому нас повсюду окружают призывы сравнивать себя с окружающими, а результат сравнения неизбежно оказывается не в нашу пользу.

В культуре прошлого человек пользовался поддержкой со стороны большой семьи и стабильной социальной структуры малых поселений. А мы, люди индустриализованного общества, зачастую живем в сотнях тысяч километров от ближайших родственников. В больших городах, куда мы стремимся, каждый безмянен и отчужден от окружающих, там нас осаждают образы не только новейших гаджетов и прочих манящих благ, которыми мы не обладаем, но и привлекательных мужчин и женщин, воплощающих недостижимые стандарты отретушированной красоты. Все остальные тем временем публикуют в сети фотографии своих роскошных обедов и счастливые селфи из путешествий, так что мы постоянно сравниваем себя не только с богатыми и красивыми (и отретушированными) звездами, но и вообще со всеми знакомыми, включая одноклассника, которого вы в восьмом классе считали придурком, а он теперь разъезжает на «ламборджини».

Неудивительно, что от вида более богатых, влиятельных или сексуально привлекательных людей, как показывают научные данные, может пострадать наше представление о самих себе. Это называется *эффектом контраста*: вы вполне комфортно себя чувствуете, загорая в старом закрытом купальнике на даче у родителей, но прогулка по пляжу в Рио-де-Жанейро или по Венис-бич в Лос-Анджелесе среди девушек модельной внешности в бикини способна нанести удар по вашему эго. Еще более коварное обстоятельство: мужчины после разглядывания красоток в журналах отмечают, что их влюбленность в своих жен или девушек несколько ослабевает. Может быть, вы вполне довольны своим типовым домом в тихом микрорайоне и гордитесь мужем, который преподает в школе для детей с ограниченными возможностями, но эти чувства могут поколебаться после встречи с вашим бывшим бойфрендом, который стал торакальным хирургом, сотрудничает с «Врачами без границ» и только что выпустил первый роман.

Принятие себя обычно подвергается испытанию всякий раз, как мы начинаем себя с кем-то сравнивать. Как показал один эксперимент, юноши и девушки, которые меньше всего сравнивали свою внешность, интеллект или обеспеченность с другими, также меньше других склонны в случае неудач упрекать себя, испытывать вину и сожаление.

Кстати, сравнение себя с другими подкашивает нас не только тогда, когда результат оказывается не в нашу пользу. В другой части вышеупомянутого случая полицейским предложили сравнить себя с охранниками. Те, кто наиболее активно поддерживал идею, что охранникам далеко до настоящих блюстителей порядка, показали самые низкие результаты по таким критериям душевного благополучия, как чувство собственного «я» и удовлетворенность жизнью. По-видимому, как только вы начинаете себя с кем-то сравнивать, даже если при этом

убеждаетесь в своем превосходстве, ваше чувство собственной ценности попадает в зависимость от внешней подпитки и «побед» над мнимыми соперниками. Но в этой игре невозможно победить. Ведь всегда найдется кто-нибудь, у кого дом роскошнее, машина мощнее, а кубики на прессе рельефнее, чем у вас. В мире, где существуют Том Брэди, Дженнифер Лоуренс, нобелевские лауреаты, авторы бестселлеров и двадцатипятилетние миллиардеры, определять свою ценность набором характеристик, поддающихся сравнению, — это верный путь к разочарованию в себе.

Поэтому в интересах вашей эмоциональной гибкости даю вам совет: смотрите к себе в тетрадь. Помните, как учителя в школе об этом твердили, особенно на контрольных? Не только затем, чтобы вы не списывали, но и затем, чтобы не сомневались в себе.

Вспомните свои школьные годы. Вот вы сидите на контрольной; вы хорошо подготовились и уверенно выполняете одно задание за другим. Но тут ваш взгляд случайно падает на тетрадь соседа по парте, отличника, который всегда первым тянет руку, и вы замечаете, что у него один из ответов совсем не такой, как у вас. И вы начинаете волноваться: правильно ли вы ответили? А что если вы ошиблись? Вы только что готовы были биться об заклад, что это Великая хартия вольностей, но ведь отличник-то знает все на свете — может, на самом деле нужно написать «Бхагавад-гита»? И знаете, что происходит тогда? Вы исправляете свой ответ — на неправильный. Оказывается, ваш одноклассник не умнее вас и подготовился не лучше, чем вы.

«Смотреть к себе в тетрадь» еще важнее, когда вас тянет сравнить себя с человеком совсем другого уровня. Бывает полезно ориентироваться на того, кто опережает вас на шаг или два, но сравнивать себя с гением или суперзвездой — напрасная трата сил и нервов. Ведь мы при этом обычно смотрим на конечный результат, а не на то, какими усилиями человек его достиг.

Допустим, вы играете на скрипке в камерном оркестре — для собственного удовольствия. Если задуматься, тот факт, что первая скрипка в вашем ансамбле играет немного лучше, чем вы, дает вам ориентир для самосовершенствования — вероятно, вы сможете достичь такого же уровня, если будете усерднее упражняться. Но если вы начнете сравнивать себя с виртуозом Джошуа Беллом, то сойдете с ума. Белл не только необычайно одарен — он занимается музыкой с четырех лет. Мать решила, что ему пора учиться, когда обнаружила, что мальчик натянул резинки на ручки комода и «играет» на них, пытаясь воспроизвести мелодию, которую она исполнила на пианино. Следующие двадцать лет он брал уроки игры на скрипке. Как вы думаете, сколько часов каждый день он проводил в одиночестве, упражняясь? Нашлась бы у вас такая целеустремленность и дисциплинированность? Подумайте, от чего Беллу пришлось отказаться, пока он играл гаммы. Даже если вам кажется, что вы готовы были бы приложить любые усилия ради такого же блестящего результата, ваша жизнь уже сложилась иначе. Так зачем себя мучить? Сравнить себя с Джошуа Беллами, Марками Цукербергами, Майклами Джорданами и Мерил Стрип нашего мира — все равно что учиться плавать, сравнивая себя с дельфином. Какой в этом смысл? Нужно быть тем, кто вы есть, а не отчаянно стремиться стать подобием кого-то еще.

Внутренний критик

Он есть у каждого. Но у некоторых внутри не то что критик, а целый прокурор, а то и судья, выносящий обвинительные приговоры. Сочувствие к себе помогло бы в случае неудачи задуматься о том, как двигаться дальше («Ладно, меня не взяли в команду, но я делаю успехи»), однако мы начинаем себя ненавидеть и бичевать: «я фальшивка», «я занимаю чужое место», «я неудачник».

Как бы вы отреагировали на то, что ваш ребенок начал отставать в учебе или слишком налегает на сладости? Скорее всего, озаботились бы поисками репетитора, вместо печенья стали бы покупать больше фруктов или отправились бы всей семьей в спортивный поход. Но когда у нас, взрослых, появляются трудности на работе или пара лишних килограммов, первым делом мы ругаем себя — а таким путем мотивацию, необходимую для изменений, не приобрести.

Когда нам тревожно, мы звоним близким людям. Почему? Потому что теплое и доброе отношение дает нам почувствовать, что мы в безопасности, что нас ценят, что мы со всем справимся. Так почему каждый из нас не может стать любящим другом самому себе, направив такое сочувствие внутрь?

И почему отрицательный отзыв постороннего человека о нашем поведении или успехах мы принимаем ближе к сердцу, чем похвалы друзей, которые слышим гораздо чаще? Люди бывают жестокими, предвзятыми, недобрыми, самовлюбленными, корыстными и просто вредными — поэтому не надо забывать, что чужое негативное суждение о вас редко бывает объективным, и тем более нет никаких оснований считать такой отзыв истиной в последней инстанции, не говоря уже о том, чтобы менять из-за него собственное представление о своей личности.

Труднее всего бывает, когда негативное суждение отчасти обоснованно, потому что мы придаем огромное значение фактам, какими бы неполными и выборочными они ни были. Возможно, спорт — ваше слабое место, и одноклассники на физкультуре не уставали вам об этом напоминать. Но может быть, вы хуже всех играли в вышибалы, потому что рисовать, читать или программировать вам нравилось больше, чем кидаться мячом в других ребят. Или, например, вы не расстраивались, когда всю игру сидели на скамейке запасных, потому что составить компанию другу-астматику, освобожденному от физкультуры,

для вас было важнее, чем победить параллельный четвертый класс. В чем ваша правда? Ваша история — это ваша история. Не вы принадлежите ей, а она вам, и нужно отдать ей должное, не забывая о сочувствии к себе.

Может быть, свекровь критикует вас за импульсивность, но на самом деле вы просто любите действовать спонтанно. Может быть, муж говорит, что у вас мания все контролировать, — вы не обязаны с этим соглашаться, если предпочитаете считать себя организованным человеком. Может быть, жена ругается, что у вас растёт живот, — так вам же пятьдесят! В таком возрасте немного поправиться — это нормально. В каждом случае следует себя спросить: насколько то или иное представление о себе вам полезно? Если у вас высокий уровень холестерина в крови и вы не можете подняться по лестнице, не запыхавшись, возможно, вам пора в спортзал. Если у вас постоянные головные боли от стресса и вы до глубокой ночи складываете выстиранное бельё идеальными стопками, возможно, вы переусердствовали с «организованностью». Запомните: в конечном счёте определять, что в жизни для вас ценно, должны вы сами.

Осмысленно себе сочувствовать не означает видеть в себе только хорошее. Нужно научиться глубоко осознавать себя со всеми достоинствами и недостатками и одновременно чутко воспринимать окружающий мир. Но даже когда мы видим мир таким, какой он есть, у нас остаётся огромная свобода выбора в том, как на него реагировать.

Свобода выбора и выбор свободы

Мы хотим, чтобы наша жизнь как можно больше нас радовала и как можно меньше утруждала. Но жизнь умеет поставить нас на место, и разочарования составляют неотъемлемую часть миропорядка. Мы молоды — а потом стареем. Мы здоровы — а потом утрачиваем здоровье. Мы

с теми, кого любим, — а потом расстаемся. Ничто, даже самое прекрасное, не вечно — таков закон жизни.

Одна из величайших побед человека — добровольное решение впускать в свое сердце и радость, и боль, и спокойно принимать трудности. Это означает, что вы рассматриваете свои чувства не как «хорошие» и «плохие», а просто рассматриваете. Да, в нашей культуре утвердилось представление о том, что в минуты душевных терзаний надо что-то *делать*: бороться, решать проблему, брать ее под контроль, устранять силой воли, мыслить позитивно. В действительности же надо делать самое простое и очевидное — *ничего*. Другими словами, просто принять эти внутренние переживания, сжиться с ними, исследовать их, не пытаясь как можно скорее от них избавиться.

Когда человек бросает курить, вполне ожидаемо, что первое время его тянет снова взяться за сигарету. Эта тяга нормальна и физиологически обусловлена, и ругать себя за нее было бы бессмысленно. Более того, если стараться всеми силами контролировать такой позыв, он рискует превратиться в непреодолимое желание закурить снова. Поэтому открыто его принять — выпустить из рук канат, чтобы больше его не перетягивать, — наилучшее решение.

Вы не можете выбирать свои желания или контролировать их. Зато вы можете выбирать, зажечь ли сигарету, съесть ли вторую порцию десерта, уйти ли из бара с человеком, с которым только что познакомились. Обладая эмоциональной гибкостью, вы не тратите силы на борьбу с импульсивными желаниями. Вы просто принимаете решения, которые соотносятся с вашими ценностями.

В одном эксперименте людей, бросающих курить, попросили наблюдать за своими физическими позывами, мыслями и эмоциями по поводу курения, но наблюдать отстраненно, не пытаясь их контролировать. Эта программа строилась на метафоре автомобильного путешествия: за рулем участник, который ведет машину к пункту

назначения, значимому лично для него, в данном случае — к избавлению от вредной привычки. На заднем сиденье шумят все мысли и эмоции водителя, которые ведут себя как хулиганистые школьные приятели: «Давай, всего одну затяжку!», «Никогда у тебя не получится, ты слабак!» Программа предписывала оставить в покое этих шумных «пассажиров» и продолжать двигаться к цели, думая о награде, которая ждет в конце.

Участников в группу «свободных водителей» — тех, кто учился впускать в свое сердце импульсивные желания, мириться с их существованием, но не чувствовать необходимости им поддаться, — отбирали случайным образом; затем их результаты сравнили с успехами контрольной группы, которая боролась с никотиновой зависимостью по классической программе, рекомендованной Национальным институтом онкологии США. Естественно, у «свободных водителей» результаты оказались лучше более чем в два раза.

Иногда в борьбе с трудными обстоятельствами мы сильно портим себе жизнь. Не проработав болезненные переживания, мы превращаем их в настоящие страдания. После выкидыша в сорок с лишним лет Тереза узнала, что ей уже не удастся зачать ни естественным образом, ни с помощью искусственного оплодотворения — эта беременность была для нее последней возможностью. Это само по себе тяжелое известие. Но Тереза начала сыпать себе соль на раны: она говорила себе, что не надо переживать по этому поводу, что выкидыш — нормальное явление, что она сама во всем виновата, потому что пыталась забеременеть в таком возрасте. Она ругала себя за то, что не может сосредоточиться ни на чем другом, когда у нее в жизни столько всего хорошего. Как и следовало ожидать, легче ей от этого не стало.

В действительности Терезе надо было повернуться лицом к своей печали и разочарованию и полностью им отдаться на какое-то время.

Она признала бы истинную величину своего горя, простилась с ребенком, которого потеряла, почтила память той жизни, которой не суждено было воплотиться, и затем позволила бы себе испытать эмоциональное переживание во всей полноте. Это необязательно значит, что она оправилась бы от потери или начала радоваться тому, что у нее не будет собственных детей. Однако встретив боль лицом к лицу и признав ее, а затем пройдя каждую стадию горя, Тереза смогла бы преодолеть этот эмоционально тяжелый период, извлечь из него урок и жить дальше, не увязнув в переживании горя.

Но для того чтобы так открыто принимать свои чувства, нужны некоторые эмоциональные инструменты, в том числе богатый эмоциональный словарь.

Младенец кричит, потому что не может по-другому сообщить, что ему что-то не нравится. Любое неприятное переживание — голод, мокрый подгузник, усталость — вызывает не оформленный словесно, но оглушительный плач протеста (который родители малыша могут истолковать, а вот соседи — нет). Со временем мы приучаем наших детей определять и формулировать свои потребности: «Солнышко, скажи словами, чего ты хочешь».

К сожалению, многие взрослые сами не умеют пользоваться словами, чтобы обозначить, что именно с ними происходит и какие эмоции они испытывают. В языке множество нюансов, передающих тонкие смысловые различия, и без них не удастся описать личные проблемы так, чтобы «разобраться в себе». Бывает достаточно правильно назвать свои эмоции, чтобы запустить процесс изменений, сведя мучительные, неясные, стихийные тревоги к конкретному переживанию, которое имеет свои границы и наименование.

Много лет назад у меня был клиент по имени Томас, когда-то занимавший руководящий пост в компании. Однажды, когда он пришел на работу, где ему предстоял трудный и насыщенный день, у него случился

внезапный эпилептический припадок. Томас никогда не страдал эпилепсией, и врачи после серии анализов заключили, что припадок был единичным и вряд ли повторится.

Но Томас не мог выбросить этот случай из головы. Страх перед новым припадком не покидал его и в конце концов завладел им настолько, что Томас уже не мог жить как прежде. К тому времени, как его направили в поликлинику, где я работала, он стал бездомным. Он настолько зациклился на том, что у него непременно случится припадок, что перестал ходить на работу. Его уволили, потом от него ушла жена, и наконец, он остался без крыши над головой.

Каждый раз я начинала беседу с Томасом с обычного вопроса о том, как он себя чувствует. Но как бы я ни формулировала эту простую фразу, он отвечал одинаково: «Не особенно». Это меня чрезвычайно заинтересовало: человек живет на улице, в постоянной тревоге, но все, что он может сказать о своем состоянии, — «не особенно».

Во время одного из еженедельных сеансов речь зашла о матери Томаса — единственном человеке, с которым он еще сохранял контакт. Она поддерживала сына, когда все остальные уже махнули на него рукой, и Томас часто навещал ее в доме престарелых. Когда я спросила, как дела у его мамы, он сказал: «Не особенно. Она умерла».

Убедившись на этом примере, что Томас неспособен различать собственные эмоции, я поняла, что он страдает алекситимией. Название этого расстройства буквально означает «нет слов для чувств». Люди с этим расстройством часто испытывают трудности в описании своих эмоций — они делят все на черное и белое и пользуются неконкретными выражениями, например: «У меня стресс». У них либо «все нормально», либо «не очень». Чем-то они похожи на Черного рыцаря из «Монти Пайтона и священного Грааля», который восклицает: «Это лишь царапина!» или «Кость не задета!», когда ему отрубают руку или ногу.

Слова обладают огромной силой. Не раз неверно выбранные слова приводили к войне, не говоря уже о крахе многих семейных союзов. Между стрессом и гневом, стрессом и разочарованием, стрессом и тревогой огромная разница. Если мы не можем однозначно выразить то, что чувствуем, окружающие вряд ли смогут нас понять и оказать ту поддержку, которая нам требуется.

Если клиентка скажет «У меня стресс» и я поверю ей на слово, то могу ей дать совет пересмотреть свои приоритеты или делегировать часть обязанностей. Но под ярлыком «стресс» в действительности может скрываться совсем другое переживание: «Я думала, что работа будет приносить мне больше удовлетворения, и теперь я разочарована в своей жизни». Когда выявляется такой внутренний конфликт, совет делегировать обязанности или расставить приоритеты принесет мало пользы.

Алекситимия — это не заболевание, но миллионы людей каждый день сталкиваются с этой проблемой. И она влечет вполне реальные негативные последствия. Неспособность назвать свои эмоции сопряжена с психическими расстройствами, неудовлетворенностью работой и личными отношениями, множеством других трудностей. Страдающие алекситимией чаще отмечают такие физические симптомы, как головная боль или боль в спине. Их чувства как будто ищут иной выход за неимением словесного. Кроме того, иногда, если люди не умеют ясно выразить свои чувства словами, единственная эмоция, которая прорывается наружу, — это гнев, и они выражают его ударом кулака в стену, если не хуже.

Обогащение эмоционального словаря способно совершенно преобразить жизнь человека. Те, кто может определить весь спектр своих эмоций — например, понимает, чем грусть отличается от скуки, жалости, одиночества или робости, — гораздо лучше справляются с повседневными перипетиями, чем те, кто различает только черное и белое.

Что за X?

Давать своим эмоциям точные названия важно еще и потому, что наши чувства, как только мы присваиваем им то или иное имя, могут сообщить много полезной информации. Они указывают, что сулит нам выгоду, а что — опасность. Помогают определить, что заставляет нас страдать. Могут подсказать, в каких ситуациях участвовать, а каких лучше избегать. Эмоции способны стать маяками, а не преградами на нашем пути, ориентируя на то, что для нас наиболее важно, и мотивируя меняться к лучшему.

У меня клиенты по всему миру, так что я много путешествую. И одна история повторяется с небольшими вариациями: я в уютном гостиничном номере с красивым видом, мне принесли ужин, а в душу вкралось чувство, которое я называю виной. Я испытываю вину за то, что не проведу этот вечер с Ноа и Софи, моими детьми. Я испытываю вину за то, что мой муж Энтони сидит дома без меня. Это не самое приятное чувство, но оно возникает снова и снова.

Раньше я зацикливалась на одних и тех же сюжетах: я плохая мать, уезжаю от семьи. Но со временем я научилась поворачиваться к себе лицом — не только определив свои переживания как чувство вины, но и увидев в них пользу. Я поняла, что чувство вины помогает мне расставить приоритеты и иногда пересмотреть свои действия. Ведь мы не чувствуем себя виноватыми из-за того, к чему равнодушны.

Если вы хотите извлечь урок из своих эмоций, задайте себе вопрос: «Какого X?»

Нет, я не имею в виду грубое выражение. «Икс» — это неизвестное, как в математическом уравнении, и полностью вопрос звучит так: «Что за значение этой эмоции?» Что она вам говорит? Для чего вы ее испытываете? Что скрывается за этой печалью, обидой или радостью?

Мое «командировочное» чувство вины показывает мне, что я скучаю по детям и ценю свою семью. Оно напоминает, что моя жизнь движется

в правильном направлении, когда я провожу с близкими больше времени. Моя вина — это светящаяся стрелка, указывающая на людей, которых я люблю, и на жизнь, которую хочу вести.

Точно так же и гнев может служить сигналом того, что нечто важное для вас находится под угрозой. Случалось вам злиться на коллегу, который раскритиковал ваше предложение в присутствии начальника? На первый взгляд, гнев и есть гнев. Но на самом деле он может указывать на то, что работа в команде для вас очень ценна или что вы чувствуете себя в коллективе не так уверенно, как думали. Гнев — неприятное чувство, но осознанность, которую он вам дает, можно направить на активные действия. Гнев способен стать вашей светящейся стрелкой, указывающей на возможности для позитивных изменений — например, на то, что пора искать новую работу или запланировать обстоятельную беседу с начальником.

Как только мы перестаем душиить в себе неприятные эмоции или бомбардировать их позитивными аффирмациями и логическими обоснованиями, они могут преподать нам ценный урок. Сомнения в себе, самокритика, даже гнев и разочарования проливают свет на темные, мрачные, порой населенные демонами области, которые вам больше всего хочется игнорировать, — ваши слабые или уязвимые места. Встретив эти чувства лицом к лицу, вы сможете предвидеть опасности на своем пути и лучше подготовиться к тому, чтобы справиться с трудностями.

Если вы в состоянии увидеть и свои внутренние ощущения, и внешние ограничения — при этом отличая первые от вторых, — у вас будет гораздо больше возможностей сделать каждый свой день удачным, а жизнь в целом — более осмысленной. Вы будете принимать важные решения, учитывая самый широкий контекст. Для этого нужна честность и прямота, которые позволят вписать любые переживания в уникальный сценарий собственной жизни — сценарий, который поможет понять, где вы побывали, и ясно увидеть, к чему хотите прийти.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

