

Глава 8

Наращиваем силу

Чтобы понять мотивации Софи, вам понадобится вспомнить последнюю серию Star Trek, которая называлась «Вторжение оборотня». Доктор Дженис Лестер изо всех сил стремится стать капитаном космического корабля, но женщин не допускают на эту позицию. В отчаянии она меняется телами с капитаном Кирком и получает заветный контроль над звездолетом. Но, разумеется, ее ждет поражение, ведь главный герой тут Кирк. В конце эпизода Дженис заставляют вернуться в собственное тело, и она всхлипывает: «Никогда мне не стать капитаном» — классический образ женщины, которой не дали реализоваться в своем Чем-то Большем и которая под сирену монитора сорвалась в бездну отчаяния.

Лестер уводят прочь, и Кирк размышляет: «Ее жизнь могла быть такой же полноценной, как у каждой женщины, если бы... если бы».

Мы догадываемся, что он имеет в виду, — по ходу эпизода он уже озвучивал свои мысли. «Если бы только она не отвергала свою женственность».

После этой серии отношения Софи с любимым сериалом вступили в фазу «все сложно». Как не взбелениться, если финальная идея сериала заключается в том, что патриархат (фу) искоренить

невозможно и даже в XXIII веке общество не будет пускать женщин руководить.

Софи поделилась с нами:

— Я выполняю ваше упражнение — по очереди напрягаю и расслабляю все мышцы. И знаете, что я представляю? Я вижу, как Дженис Лестер избивает Кирка и приговаривает: «Если бы» что, придурок?! Если бы я «не отвергала свою женственность», мизогинный кретин? Я отлично принимаю свою женственность! Я отвергаю эту вшивую идею, будто мне нельзя хотеть того же, что и тебе. Только потому, что у меня другое тело! Да, я готова чокнуться от такой несправедливости, а теперь ты говоришь, что я не стану капитаном, потому что я чокнутая!» И она размазывает его по стенке, и все остальные кивают: «Давно пора».

Воображаемая Дженис Лестер, живущая внутри Софи, — это защитный механизм, чтобы справиться с глубокой пропастью между реальностью и нашими надеждами. Эта часть психики жаждет перемен. И совсем недавно Софи решила прислушаться к ней повнимательнее.

И в этой главе мы расскажем, почему Софи оказалась права.

Представьте, что вы зашли в комнату и слышите, как ваша лучшая подруга разговаривает с какой-то женщиной. И та заявляет:

— Сама виновата, что он на тебя поднял руку. По собственной тупости подставилась, и вот результат.

Или так:

— Да заткнись, всем наплевать. Тебя слушать — только время зря тратить.

Или что-нибудь вроде:

— Ты толстая ленивая дрянь.

Что бы вы почувствовали, услышав такие слова в адрес близкой подруги? Вам бы понравились такие речи? Разве вы сами смогли бы сказать что-то подобное?

Конечно, нет.

Так почему столько женщин говорят похожие вещи сами себе? Причем ежедневно?

Вы заслуживаете любви и уважения. Вы заслуживаете, чтобы вас холили и лелеяли. Вы заслуживаете доброты, прямо сейчас, прямо в таком виде. Не когда-нибудь потом, когда вы сбросите 5 кг или 45 кг, или когда получите повышение, защитите диплом, выйдете замуж, совершите каминг-аут, или родите ребенка. Нет, прямо сейчас!

Разумеется, вы уже слышали это много раз. Однако злая женщина в голове по-прежнему поливает вас грязью. В этой главе мы обсудим, откуда она появилась и как с ней разобраться. Как и с принятием своего тела, здесь не будет окончательной победы. Вы не сможете избавиться от самокритики раз и навсегда. Но обещаем, что в вашей жизни станет больше бережности, а это придаст вам сил, здоровья, укрепит отношения и повысит запас прочности на трудные времена.

Итак, приступим.

Безумица на чердаке

Амелия очень любит роман «Джейн Эйр»*. Впервые прочитав его в подростковом возрасте, она была поражена образом сумасшедшей женщины, запертой на верхнем этаже замка, хотя и не могла объяснить значение этой метафоры. Та женщина была психически больной женой главного героя — мистера Рочестера. Если задуматься, у каждого найдется нечто подобное: темный секрет из прошлого, терзающий нас и не дающий сделать то, чего мы хотим больше всего на свете. Это настолько мощная и универсальная метафора, что ей посвящена целая гора книг. Буквальный символ того, как женщины заперты в дихотомии «демон» — «ангел»¹⁹⁶. Активистка и ученая Пегги Макинтош** в 1989 году описала свою «безумицу»:

* Бронте Ш. Джейн Эйр. СПб. : Азбука, 2016.

** Пегги Макинтош — известная американская феминистка и активистка анти-расистского движения, заместитель директора Центра женщин Веллесли.

Либо она на стенку лезет от ненависти к людям, которые насмеются над ней, либо испуганно катается по полу, ощущая связь со стихиями и всей вселенной... [Она пишет:] «МОЖЕТ, Я И ЗАБЫЛА, КТО Я ТАКАЯ, НО ВЫ НИКОГДА МЕНЯ И НЕ ЗНАЛИ, ПРОКЛЯТЫЕ ТВАРИ, И НЕ НАДО ДЕРЖАТЬ МЕНЯ ЗА ИДИОТКУ». Как-то на днях она посмотрела на меня и сказала: «Я тебе нужна, и я тебя не брошу». Между прочим, я трачу немало времени, чтобы заботиться о ней, даже ценой потребностей моей семьи. А теперь она мне заявляет, что я в ней нуждаюсь. Ну спасибо!¹⁹⁷

У каждой из нас — своя «безумица». Они разные. Может быть, ваша тенью следует за вами, чтобы вечно напоминать о ваших провалах. Или это худое существо, поджидающее под кроватью, пока вы не попытаетесь влезть в узкие джинсы или не отправите эсэмэску, о которой тут же пожалеете. Или, как выразилась одна наша подруга, «надоедливая скулящая шестилетка, которая уверена, что все знает, и не заткнется, пока я не сделаю за нее несколько глубоких вдохов — тогда затихает».

Другая подруга дала такое описание: «Она стройнее меня, моложе выглядит, у нее больше денег, лучше одежда, она харизматичнее, она живет в шикарном доме с идеальным газоном. Улучшенная версия меня. Снаружи кажется, что она в шоколаде. Но я знаю (и мне приходится напоминать себе *все время*), что глубоко внутри ей грустно и одиноко куда больше, чем мне, и внешние атрибуты успеха — это все, что у нее есть».

Третья подруга рассказала: «Моя безумица похожа на девочку-подростка: тихая, умная, но печальная и забытая девочка, которая вечно сидит на задней парте... одна... И при любых проблемах я слышу ее шепот откуда-то из подсознания: “Я так и знала”».

Снова и снова женщины описывают, какая неприятная субличность — эта безумица... а дальше выходят на поверхность ее уязвимость, хрупкость и грусть.

Эта встревоженная, неудобная часть нашей психики выполняет очень важную функцию. Она выросла внутри нас, чтобы справиться с огромным разрывом между нашей реальной личностью и тем, что требует синдром донора. На плечах безумицы лежит мучительная, непосильная задача — навести мосты между краями этой непреодолимой пропасти. На аналогичную пытку был обречен Сизиф — закатывать камень наверх и смотреть, как он неизменно падает вниз. У безумицы лишь два состояния: ярость и бессильное отчаяние.

Если вам приходилось бичевать себя за отказ какой-нибудь подруге, это была безумица. Если вы мучались, что на вас лежит вся ответственность за развалившиеся отношения, что вы могли еще больше вложиться, еще больше прогнуться, — это дело ее рук. Если вы, как и многие женщины, кривитесь и вздыхаете, глядя в зеркало, — из зеркала на вас смотрит она.

Как только на горизонте маячит очередная пропасть между «есть» и «должно быть», перед нашей внутренней безумицей встает дилемма. Она оценивает ситуацию и выносит вердикт номер один: *«этот мир — полное дерьмо»* или вердикт номер два: *«проблема в нас самих»*.

Чья-то безумица чаще защищает хозяйку, чем уничтожает. Некоторые из них печальны, другие скорее агрессивны. Встречаются даже безумицы с чувством юмора. Тень за спиной, травмированная девчужка, забитая школьница, «улучшенная версия» нас самих, сумасшедшая, чьи страшные крики эхом наполняют весь дом. А какая у вас? Оторвитесь от книги на пару минут и представьте свою безумицу, такую неудобную для вас и такую уязвимую.

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СВОЕЙ БЕЗУМИЦЕЙ

Опишите ее словами или рисунком. Настройтесь на эту трудную, хрупкую часть своей личности, которая безуспешно пытается соединить несоединимое: разрыв между вами настоящей и вами

ожидаемой, которой вам никогда не стать. Как она выглядит? Какого возраста? Какие испытания выпали на ее долю?

Что она вам говорит? Запишите ее чувства и мысли. Отметьте места, где она резко критикует вас, стыдит или требует идеальности. Для наглядности можно подчеркнуть. Раскрасьте эти места разными цветами. Это — источники вашего истощения.

Слышите ли вы грусть или страх за ее сумбурными речами? Спросите, чего она боится, что оплакивает. Послушайте ее истории, помня, что она не в себе. Заверьте ее, что теперь, будучи взрослой хозяйкой дома и зарабатывая самостоятельно, вы всегда обеспечите ей безопасное место на чердаке.

Поблагодарите ее за большой труд, благодаря которому вам удалось выжить.

Жестокая самокритика

У актрисы и режиссера Эми Полер есть книга воспоминаний Yes Please («Да, пожалуйста»). В ней она называет свою безумицу демоном, который «приближает ядовитый рот к вашему уху и напоминает, что вы толстая, страшная и не заслуживаете любви»¹⁹⁸. (В аудиокнижке демон говорит неподражаемым бархатным голосом другой известной киноактрисы Кэтлин Тернер.) Это самоуничижение — реакция на страшное осознание, что вы никогда не достигнете поставленной планки и что виноваты только вы сами. Точнее, ваша природная ущербность. Отсюда берут начало не только вина, но и стыд.

Согласно Брене Браун, вина означает «я совершила ошибку», а стыд — «я и есть ошибка». Вина хотя бы позволяет надеяться на искупление. Но стыд беспощаден — вы порочны до самого центра своей личности¹⁹⁹.

Но еще более коварно самобичевание не за ошибки, а за успехи. Оно поднимает голову, когда вам вручают награду или шлют письмо с благодарностью.

— *Что ты о себе возомнила? — шипит безумица. — Думаешь, ты ровня этим людям? Раскатала губу! Даже не вздумай считать, что ты «хороша такой, какая есть». Смотри не зарывайся!*

Токсичный перфекционизм

Еще один способ посеять хаос в вашей душе — задрать планку на недостижимую высоту. Иногда мы вкладываем в слово «перфекционизм» нейтральный или даже позитивный смысл, но он всегда готов обернуться против нас²⁰⁰.

Перфекционизм относительно безопасен, когда вы предпочитаете беспорядку чистоту, внимательны к деталям, проверяете свою работу, задаете высокие стандарты общения для себя и для окружающих. Но каждая из этих ситуаций может перерасти в токсичную, а в крайнем проявлении рискует превратиться в обсессивно-компульсивное расстройство. Это происходит, когда перфекционизм становится дезадаптирующей

стратегией при чрезмерном стрессе, депрессии, тревожности, одиночестве, подавленном гневе и бессильном отчаянии. Но если вы нормально справляетесь с негативными переживаниями (применяя плановое решение проблем и позитивную переоценку), тогда высокие стандарты и приверженность к порядку не причинят вам вреда.

Токсичный перфекционизм можно диагностировать, если вы убеждены, что любое отклонение от совершенства равняется провалу. Например, вы делаете лишь одну ошибку — и все разрушено! Токсичности добавляют близкие люди, когда требуют идеальных результатов в любых ваших начинаниях. Вы рискуете получить все те же депрессию, тревожность, расстройства пищевого поведения, низкое качество отношений и чувство, что опускаются руки.

Глобальный вред перфекционизма в том, что он разрушает работу вашего монитора. В начале проекта, обеда, выбора одежды и т. д. вы ставите себе цель «совершенство», которая, естественно, недостижима. И малейшее отклонение от плана перечеркивает все ваши усилия. А порой заранее осознаете нереальность такой цели и, не сделав даже первого шага, уже признаете поражение.

Сочувствие к самой себе

Это противоположность самоуничужения и токсичного перфекционизма. За последние 20 лет появилась целая гора исследований, демонстрирующих, что жизненный успех обратно пропорционален количеству самокритики и прямо пропорционален количеству сочувствия к себе²⁰¹. Вы наверняка слышали об этой замечательной концепции. Может быть, вам попалась лекция Кристин Нефф* на проекте TED либо книги Криса Джермера**. Или вы просто знаете, что это полезно, как практики

* Кристин Нефф (род. 1966) — адъюнкт-профессор Техасского университета на факультете психологии образования в Остине. Большую часть научной деятельности посвятила изучению самосострадания и разработке концепции «сочувствия к себе».

** Крис Джермер — американский психолог, автор программы по развитию любви к себе.

медитации, осознанности и благодарности. И говорите: *«Да, надо быть бережнее к себе! Обвинять себя вредно».*

Это не миф. Сочувствие к себе действительно полезно. Как минимум, его отсутствие ухудшает качество нашей жизни — мы беспрепятственно погружаемся в пучину самоуничтожения, изоляции и привязываемся к собственной боли как к основе личности²⁰². Сочувствие к себе, напротив, снижает выраженность депрессивных и тревожных состояний, сглаживает пищевые расстройства. Оно повышает нашу общую удовлетворенность жизнью. Когда вы нежно обращаетесь с собой, возрастают ваши силы.

Положим, вы попробовали практиковать сочувствие к себе и у вас даже получалось... а потом практика сошла на нет. И вы вернулись на рельсы привычного самобичевания.

Потом кто-то напоминает вам, что надо быть добрее к себе, и вы хлопаете себя по лбу: «Ну конечно! Я знаю, что нельзя себя гнобить. Какая же я...»

НИ СЛОВА БОЛЬШЕ! Вы говорите о нашей сестре, и мы не позволим вам ругать ее.

Так почему женщины продолжают себя бичевать, если сострадание к самой себе — такая хорошая штука?

Эмили и Амелия всю жизнь стараются культивировать бережное отношение к себе, а десять лет назад мы начали обучать этому других. Наши наблюдения помогли выявить три причины, почему такую привлекательную идею, как сочувствие к себе, настолько сложно внедрить в ежедневную жизнь.

Подводные камни сочувствия к себе, ч. 1: разве можно без кнута?

Многие из нас всю жизнь пинают себя, чтобы достичь большего и стать лучше. Не оправдав чьих-то ожиданий, мы чувствуем себя полным ничтожеством. Достигнув успеха, ругаем себя за «высокомерие». А когда

в чем-то недотянули до идеала, то «смирямся» со своими дефектами. Когда разрыв между реальностью и планкой ожиданий становится гигантской пропастью, приходит безумица — чтобы нас выпороть. Иными словами, мы сами себя наказываем. Одновременно с этим мы все-таки чего-то достигаем: получаем образование, сбегает от травмирующих родителей, обретаем финансовую устойчивость, строим собственную семью.

В этом заключается наша трагедия. Безумица порет нас розгами, и мы достигаем результатов. Это подводит нас к мысли, что порка — *причина* наших достижений и без нее мы никогда ничего не добьемся в жизни.

Это самое распространенное из заблуждений по поводу сочувствия к себе, которые нам встречались. Люди переживают, что, если перестанут себя казнить, исчезнет вся мотивация, и они засядут за телешоу, обедаясь чипсами и заливаясь пивом.

Этот аргумент не выдерживает критики даже в первом приближении. Неужели мы действительно прикладываем столько усилий из страха самоистязаний? И, отложив кнут, тут же погрузимся в вечное болото апатии? Разумеется, это чушь. На самом деле все наоборот. Мы запарываем себя, потому что наши цели настолько захватывают нас, что мы готовы терпеть самоистязания, если они помогут добиться успеха. И мы убеждены: если такая тактика срабатывает из раза в раз, должно быть, в порке и заключается причина наших побед.

На самом деле плоды приносит только добросовестная практика сочувствия к себе. Она снижает уровень гормонов стресса и улучшает настроение²⁰³. Многолетние исследования подтверждают, что самопрощение улучшает физическое и психологическое самочувствие²⁰⁴. Нисколько при этом не уменьшая вашу мотивацию добиваться значимых целей.

Многие женщины, читая эти строки, глубоко в душе знают: волна самоуничтожения не означает, что они плохо старались, и что можно простить себя за те моменты, когда старания не дают результата. Со временем вы начнете замечать позыв выпороть себя, сможете вовремя остановиться

и отложить кнут в сторону. Помните, что сильнее вас делает отнюдь не он, а ваши настойчивость, окружение и способность отдыхать. Сочувствие к себе помогает наращивать силу — и вам нужна эта сила.

Но у некоторых безумица особенно склонна к насилию. Она утверждает, что *мы не заслуживаем* меньшего стресса и хорошего настроения. Якобы страдать — это правильно, а сочувствие, доброта и сила — не для нас. Жестокая безумица готова наказывать вас до самой смерти, невзирая ни на какие достижения и успехи.

Такая психическая динамика выходит за пределы самокритики, она называется *самоподавление*²⁰⁵. К нему больше склонны люди, пережившие родительское насилие, пренебрежение и отвержение. В ответ на самоуничтожение у них закрепляется ощущение беспомощности и изолированности²⁰⁶. Когда люди с депрессией пытаются поддержать и приободрить себя, мозг откликается на это, как на угрозу²⁰⁷. Примечательно, что страх сочувствовать *самой себе* связан со страхом получить сочувствие от *других людей*. Иначе говоря, глубоко внутри такой человек считает изоляцию благотворной. Она якобы защищает окружающих от его внутренней врожденной порочности. Соответственно, страдание полезно, потому что не дает нарастить силу. Не дай бог у человека появится власть — он наверняка не сможет нормально ею распорядиться, а то и причинит кому-нибудь вред.

Если вы узнали в этом описании себя, забудьте пока про сочувствие. Вам надо начать с любви и доброты к окружающим. Для этого есть готовый инструмент — буддийские медитации «Метта», во время которых нужно желать добра, любви, сострадания и покоя всем людям на Земле, включая близких, приятельниц, незнакомцев, злейших врагов — и даже самих себя. Когда вам трудно осилить сострадание к себе, попробуйте «любящую доброту» к другим людям.

Джулия сумела примириться со своим несовершенством, когда стала считаться со своей безумицей.

Амелия рассказала ей в общих чертах, что это такое. Джулии, как преподавательнице литературы, очень понравилась отсылка к «Джейн Эйр».

— Так вот какова твоя безумица, — сказала она Амелии. — Берта в потайной комнате?

— Мне так кажется, — подтвердила Амелия. — Она сумасшедшая и опасная, но, если бы общество знало, как о ней заботиться, ей стало бы лучше. Я ей очень сочувствую.

— А у Эмили какая безумица?

— Ты видела мультик «Моана»?

— Всего лишь семьсот раз. У меня же ребенок, сама понимаешь.

— Эмили говорит, что ее безумица похожа на Те Ка — страшное вулканическое чудовище, которое одновременно является Те Фити, богиней жизни.

— Хм. А снаружи Эмили не похожа ни на одну из них, — прищурилась Джулия. — Я подумаю над этим.

Сначала Джулия была уверена, что ее безумица относится к категории «улучшенных версий» самой себя. Идеальная жена и мать, безукоризненная учительница, ангел для подруг, лучшая мамина дочка. Эталон. Оптимистичная, терпеливая, мудрая, без труда осваивающая любые навыки, ни в чем не нуждающаяся. Порой она снисходительно посматривает на реальную Джулию с ее потребностями, недостатками и человеческими ограничениями.

Но хуже всего было то, что Идеальная Джулия заставляла Джулию срываться не только на себя, но и на других. Она могла обрушиться на кого-то с критикой. Могла наругать Джереми за то, что он не соответствовал высоким стандартам Идеальной Джулии.

Однажды в субботу она вернулась домой с физиотерапии и увидела, что Диана с Джереми сидят на кухне. Дочка делала уроки, а муж проверял. Джулия задумчиво посмотрела на девочку и задалась вопросом: а какая безумица растет в ее голове?

Как Диана справляется с ожиданиями, которыми общество уже бомбардирует ее?

И тут Джулию озарило. Идеальная Джулия — всего лишь защитный механизм, который она создала, чтобы скрыть свою настоящую безумицу. И это вообще не женщина. Это маленькая девочка.

Она была очень чувствительной и боялась быть отвергнутой. Она любила театр и книги. «Идеальная Джулия» была всего лишь ролью, маской, наподобие того, как девочки наряжаются в мамыны туфли и красятся помадой, чтобы притвориться взрослыми. В возрасте Дианы она играла в эту Миссис Совершенство и примеряла ее, словно костюм. Но потом Джулия стала взрослеть, и снимать костюм становилось все труднее. Он стал необходим, чтобы защитить внутреннюю девочку, которая боялась раздражать и злить своих родителей.

Как только ей удалось заглянуть «за фасад» своей безумицы, остальное пошло как по маслу. Начиная с того дня, когда она почувствовала на себе презрительный взгляд Идеальной Джулии, ей стоило лишь повернуться к этой фигуре и обратиться так, как к любой девочке, притаившейся за маской.

— Эй, кто там прячется? Со мной можешь не притворяться!

Она представляла, как сажает ту маленькую девочку на свои взрослые колени и уверяет, что никто на нее не злится. Пусть попросит, что ей нужно, и ей обязательно все дадут.

Подводные камни сочувствия к себе, ч. 2: боль заживающей раны

Многие годы и десятки лет вы смотрели, как планка ожиданий остается недосягаемой. Оценки могли быть и получше, лицо — посимпатичнее, эмоции — поровнее, а близкие люди могли бы получать от вас больше любви. Дальше вы себя бичевали и принимались за работу с удвоенным

старанием. Каждый раз кнут оставлял новые раны в душе и вскрывал старые. Они жгли, болели и кровоточили.

Самоистязание неизбежно вызывает страдания, поэтому во время сеансов наказания мы параллельно ищем способы справиться с болью, снизить ее до переносимого уровня. Многие из нас просто привыкают к определенному уровню хронической боли — мы считаем, что это нормально. Такова цена надежды, что однажды наступит светлый день и мы достигнем всех ожиданий, поставленных синдромом донора. И тогда запоют птички, выглянет радуга, и нас пустят в общество полноценных людей, заслуживающих любви.

Порой раны от кнута так болезненны, что мы заглушаем чувства «тяжелой артиллерией» — алкоголем и различными веществами, самоповреждениями, компульсивным поведением. Это позволяет справиться с болью в краткосрочной перспективе, но в долгосрочной — лишь углубляет раны.

Так что пришла пора убрать кнут.

Сверимся с реальностью: что случится, если вы перестанете пороть себя и повернетесь к своим сложным переживаниям с добротой и состраданием?

Попробуйте представить это. Пусть ваша безумица опустит розги.

А дальше произойдет вот что. Раны, которые вы наносили себе и вскрывали долгие годы, наконец начнут затягиваться.

Но многие книги по самопомощи почему-то забывают простой факт: исцеление болезненно.

Если вы сломаете ногу, вам будет больно. И боль не прекратится, пока нога не заживет. Между моментом перелома и моментом исцеления каждую секунду вы будете чувствовать себя хуже, чем до травмы. Заживление затрагивает ткани и нервы. Что же вы делаете в такой ситуации? Помещаете ногу в гипс, чтобы создать стабильную среду для срастания кости.

Когда вы перестанете вскрывать старые раны, наносимые годами, они наконец начнут рубцеваться. И вас ждет *новый* тип боли. С ним уже

не справишься прежними средствами, которые заглушали боль от кнута. У вас хорошо получалось отключаться от старого типа боли, но теперь придется освоить совершенно новые способы, чтобы эта совершенно новая боль стала выносимой. Как сказала одна клиентка, проходящая «сострадательную психотерапию», если человек начинает практиковать сочувствие к самому себе, внутри открывается бездонный колодец невозможной печали²⁰⁸.

Наша хорошая знакомая, секс-терапевтка Рина Макдэниел, сравнивает эту боль с ощущением от антисептика на открытой ране. Это хорошая боль, она сигнализирует, что начались здоровые процессы, ведущие к заживлению. Тактика позитивной переоценки позволит легче перенести дискомфорт и справиться с ним, не выключая сознание и не отравляя организм.

Амелии нравится приводить аналогию с раками. У рака мягкое тельце, окруженное плотным хитиновым панцирем. Рак продолжает расти, и затвердевший панцирь становится мал. Страдая от тесноты, рак прячется в камнях, скидывает старую оболочку и отращивает новую — просторнее и толще. Это неприятный процесс, и в процессе линьки рак остается совсем беззащитным, но в конце концов новый размер и сила перевешивают риски. Без этих трудностей рак не смог бы развиваться.

Какая бы метафора ни пришлась вам по душе, просто помните, что сочувствие к себе — не всегда мирный и комфортный опыт, но он действительно помогает набирать силу. И мы подходим к следующему пункту.

Подводные камни сочувствия к себе, ч. 3: быть сильной — страшно

Предположим, вы перестали тянуться к невозможной планке, заданной окружающими. Убрали кнут, начали залечивать раны, а также освоили новые способы справляться с непривычной болью заживления.

Что дальше?

А дальше вот что.

По мере исцеления... мы становимся крепче. И еще крепче. Так и до богатырши недалеко. Никогда в жизни вы не чувствовали себя такой мощной и даже не представляли, что это возможно. Вам уже легко удастся отражать атаки синдрома донора.

Но будьте уверены, он попытается дать сдачи. Вы почувствуете контрнаступление на вашу территорию: вам станет страшно, что мир обрушит на вас наказание, узнав о вашей силе.

А порой эта сила пугает и нас самих. Прислушайтесь к себе: что *вы* чувствуете, думая о своей силе?

Мы действительно можем стать пугающе сильны, если прекратим тратить энергию на то, чтобы выдерживать боль бесконечных самоистязаний и самокритики.

Как нам известно, вместе с личной силой растет и личная ответственность. Так что нам страшно иметь в руках больше силы — вдруг мы не справимся с возросшими обязательствами? Положим, у вас есть хобби, которое внезапно понравилось кому-то еще, и вам начинают платить за него деньги. Постепенно увлечение превращается в мелкий бизнес, а тот растет дальше. В конце концов вам приходится перекроить весь свой график, ходить на курсы по маркетингу и налогообложению, проводить встречи с потенциальными партнерами и клиентами, нанимать сотрудников и отвечать за их уровень жизни — словом, теперь речь идет не только о вас и вашем увлечении, но и о судьбах других людей. Тихий голосок внутри предупреждает, что еще немного — и мы окажемся в большом корпоративном офисе без малейшего представления о том, что делать дальше. Но пока у вас на руках всего лишь хобби, сложно предугадать, что вы будете чувствовать и окажетесь ли готовы к реальной власти. В точке роста невозможно увидеть свое развитие детально и наперед. Так что пусть воображаемые сложности не снижают вашу мотивацию. Вот когда у вас появится достаточно знаний, опыта и силы — тогда и будете разбираться, что с ними делать.

Сочувствие к себе поначалу дается непросто. Это нормально. Некоторым приходится совсем трудно, и это тоже нормально. Результат практики — наращивание силы, и он того стоит. Вот чем мы займемся:

Как наращивать силу, ч. 1: подружитесь со своей безумицей

Если вы еще не составили в воображении детальный образ своей безумицы, сейчас — самое время. Опишите ее.

С какой целью мы персонифицируем эту субличность? Чтобы вы отстранились от нее и начали выстраивать отношения, в рамках которых вы сможете выстроить с ней связь, подобную вашей связи с друзьями, — с помощью общего знания. Парадоксально, но нам гораздо легче дается общее знание с посторонними людьми, чем с собственными субличностью (то есть с нашим внутренним опытом)²⁰⁹. Проще говоря, мы смотрим на свою жизнь как на череду отдельных чувств и решений, не связанных между собой и вырванных из общего контекста. Неизвестно отчего, но такому сдвигу в сторону раздельного знания подвержены даже самые тонко чувствующие натуры, интуитивно владеющие общим знанием. Когда мы смотрим на свою жизнь, нам легче оценивать каждое действие в вакууме, вне истории нашего личностного развития. Мы меряем фрагменты своей жизни линейкой синдрома донора. Однако персонификация, олицетворение самокритики дает нам зацепку. Теперь к нашему опыту можно обратиться на уровне чувств. Те или иные формы персонификации входят во многие психотерапевтические системы. Очевидно, что многим людям такой подход помогает. Мы становимся по одну сторону баррикад с травмированной частью нашей личности и наблюдаем за ней с дружелюбным любопытством²¹⁰.

Представляя наше самоуничужение в образе живого человека, мы можем подключить общее знание. У вас появляются две фигуры — ваша и безумицы, — между которыми можно наладить отношения, а возможно, и дружбу. Дружеский контакт со своим внутренним опытом

обладает огромной мощью. Когда вы переживаете тяжелые события и даже позитивная переоценка не приносит облегчения, сострадание к своей травмированной части может стать очень полезным инструментом²¹¹. В мультфильме «Головоломка» героиня Радость пытается утешить розового слоненка Бинго-Бонго: «Не волнуйся, мы все починим!» Но, увы, позитивная переоценка не сработала. И только когда приходит Грусть, чтобы посочувствовать и поплакать вместе с ним, Бинго-Бонго становится легче. Эта схема особенно актуальна для людей с острой склонностью к самокритике и стыду. Доброта и сочувствие к своим внутренним процессам в таком случае подействуют эффективнее позитивной переоценки²¹².

Между вами и социальной планкой всегда будет зиять пропасть. Не важно, какого она размера и как появилась. Важно, как вы управляетесь с ней — иными словами, какой контакт вы установили со своей безумицей.

Повернитесь к своей самобичующей части с теплом и бережностью. Поблагодарите ее за огромную работу, которую она проделала ради вашего выживания.

Как наращивать силу, ч. 2: «Повернись и взгляни на странное»

Это строчка из песни Дэвида Боуи «Changes» («Перемены»). В ней поется о том, как замечать происходящие перемены, не важно в какой сфере, и не бороться с ними. Можно сказать, это соль нашей книги. Знай, что правдиво, и, если сможешь, полюби это. Но первый шаг — узнать правду на уровне ума. Всю правду без исключений, неприятную. Возможно, это самый активный «ингредиент» в технике осознанности²¹³.

Порой вы услышите, как такой опыт называют «принятием» — например, в дискуссиях на тему некоторых аспектов буддийской медитации. Нам не очень нравится это слово, поскольку оно намекает на беспомощность. «Просто прими, что это правда... и не надейся что-то изменить».

Поэтому мы используем другой термин: «наблюдательная дистанция».

Это не врожденный навык (большинству приходится учиться ему с нуля), но все реально.

Проиллюстрируем на безвредном примере. Домовладельцы в нашем регионе (Западный Массачусетс) каждый месяц получают письмо от энергетической компании, в котором их потребление электричества сравнивается с соседским. Этот метод доказал свою эффективность для снижения расхода энергии, что экономит людям деньги, а также сокращает нагрузку на окружающую среду²¹⁴. В идеальном мире такое письмо служит простым напоминанием: «Может, где-то еще в доме снизить энергопотребление?», даже если вы ответите себе: «Нет, я уже делаю все, что могу».

Но оказалось, что люди *ненавидят* эти письма. Они чувствуют себя опозоренными, словно энергетическая компания ругает их за слишком большой, по сравнению с соседями, расход (что было бы странно — какой прок поставщику электричества стыдить клиентов за использование своего продукта?). Одна женщина даже назвала это «охотой на ведьм».

Что же вызывает такую несоразмерную реакцию стыда и гнева?

Когда нам сообщают, что мы сжигаем больше электричества, чем окружающие, появляется разрыв между планкой ожиданий социума (ответственные гражданки, пекущиеся о родной природе) и нашей реальностью. Разрыв пробуждает безумицу, а у нее две реакции: обрушиться *на саму себя* или на внешний мир. Кого назначить виноватым? Либо нас самих за то, что переводим на ерунду горы ископаемого топлива, либо энергетическую компанию за то, что лжет, выставяя нас эгоистичными негодяйками. А дальше — жесткая самокритика или нападки на «дурацкую компанию и ее дурацкие письма».

Иногда мир действительно врет. Так бывает. А иногда вы не можете выложиться на все сто.

Но, когда ваша безумица паникует и раздражается гневными тирадами, это сигнал «повернуться и взглянуть на странное». Для этого и нужна наблюдательная дистанция. Вы спокойно и беспристрастно изучаете, что

породило пропасть между планкой и реальностью. В случае с письмами электрической компании — из-за чего ваш расход мог оказаться больше, чем средний по району? Вы живете в старом доме с плохими коммуникациями? Вы работаете из дома, растите детей, заряжаете электромобиль? А может, ваш расход энергии выше, потому что вы часто готовите, реже едите фаст-фуд и тем самым уменьшаете вред для окружающей среды? Или в вашем районе много маленьких квартир, обогреть которые дешевле, и именно они снижают среднее потребление?

Спросите себя: «Я могу сделать что-нибудь еще»? Возможно, ответ будет: «Уже делаю все, что в моих силах», или же: «Могу еще немножко постараться». Не нужно себя бичевать за то, что вы не сделали это «немножко» раньше. Раньше вы «делали все, что в ваших силах». Вы знаете, что это так, — вы уже задавали себе этот вопрос. И теперь вы повернулись, чтобы лицом к лицу встретиться со странным.

У каждой из нас своя жизнь, но мы все выкладываемся по полной. «По полной» не означает «больше всех». Это значит максимум, который вы можете на данный момент. Звучит странно, но это правда. И, если мы не удержимся на якоре, нас может снова засосать водоворот беспомощности и одиночества. Что будет нашим якорем? Благодарность.

ВЗГЛЯНИ НА СТРАННОЕ, ИЗМЕНИ МИР

Джеймсу Болдуину*, знаменитому борцу с расизмом, принадлежат слова: «Мы многое можем признать, но не многое изменить. Однако без признания не получится». Мало кому известно, что у этой цитаты было начало: «Вы дали мне ужасающее преимущество. Вам [белым людям] не было нужды смотреть на меня. Мне приходилось смотреть на вас. И теперь я знаю о вас больше, чем вы обо мне».

* Джеймс Артур Болдуин (1924–1987) — американский романист, публицист, драматург, активный борец за права человека, последователь Мартина Лютера Кинга.

Повернуться лицом к неприятной правде, найти в себе силы взглянуть на странное — и получить ужасающее преимущество. Люди, страдающие от насилия, ограничения прав или изменения климата, не могут отказаться от этого преимущества — у них нет выбора. Выбор есть у людей, которые обладают властью, привилегиями и *возможностью* выбирать. Страшное преимущество знания правды — всей до последнего штриха. Даже когда она подчеркивает разницу между ожиданиями и реальностью.

Безумица — раба своих реакций. Она будет психовать всякий раз, когда услышит, что мир поставил ей новую планочку и требует выкладываться еще больше. Безумица постарается свалить вину на кого-то: на нас самих или на окружающий мир. Но давайте посмотрим, что происходит дальше.

Представим, что вы белая женщина и тут цветная женщина говорит, что какой-то ваш недавний поступок или фраза отдают расизмом. Ваша безумица встает на дыбы — снаружи поступил сигнал, что вы расистка, кошмар! Вы же такая осознанная личность, любая дискриминация вам в корне противна. Если безумица продолжит бушевать и заявит, что мир (в лице цветной женщины) — лживое дерьмо, то вы фактически признаете, что ничего плохого не случилось, а значит, никак не сможете сделать вклад в борьбу с социальной несправедливостью. Вашу реакцию можно свести к отрицанию: *«Все было не так! Я не расистка!»*

Но ваша безумица может удариться в другую крайность и полностью идентифицировать себя с внешней критикой. В этом случае она начнет охаживать вас кнутом, приговаривая, что вы ничем не лучше ку-клукс-клана, какой стыд, в кого вы такая уродились! Самобичевание оставит вас страдающей и обессиленной — в таком состоянии вы не сможете конструктивно решить конфликт. Внешнее проявление будет таким же бестолковым: *«Горе мне, горе! Надо же было так опозориться!»*

В качестве мотивации паника безумицы тоже не годится. Однако это хороший *источник информации*. Во-первых, вы отмечаете нестыковку: реальность одна, социальное ожидание другое. Во-вторых, ваша горячая реакция означает, что этот вопрос представляет для вас *ценность*. Применяв технику наблюдательной дистанции, вы можете подытожить: «Лично мне важно относиться ко всем справедливо, и, похоже, в этой ситуации у меня не получилось. Что ж, я стараюсь, в следующий раз будет лучше».

Это очень необычный опыт. Вы как бы говорите: «У меня были другие планы, но что сделано, то сделано. Судя по поступившей информации, получилось не фонтан». Сложно признать, что, несмотря на все наши старания, до планки ожиданий мы недотянули. Но с наблюдательной дистанции вы сможете отреагировать на это странное ощущение оптимальным образом — не предав себя и не предав дорогих вам убеждений. Только такая взвешенная позиция имеет шансы поменять мир к лучшему.

Как наращивать силу, ч. 3: благодарность (а куда же без нее?)

Ни одна книга по популярной психологии для женщин не обходится без «практики благодарности». Все уже давно в курсе, как это полезно! И когда кто-то упоминает об этой практике, вы тайком даете себе подзатыльник: тьфу ты, опять забыла!

Благодарность и впрямь хороша, но для начала давайте обсудим один момент. Благодарность за хорошие вещи не обнуляет плохие. Женщины уже сотни лет слышат, как им повезло, — раньше женская доля была ужасна, а в (подставить век) очень даже ничего. Концепция «скажи спасибо за то, что имеешь» давно используется в качестве орудия подавления, чтобы заглушить наши голоса и застыдить за то, что мы

посмели бороться. Так вот, благодарность — это не игнорирование проблем. Как раз наоборот, благодарность дает инструменты для решения проблем и преодоления кризисов. Это и есть позитивная переоценка в чистом виде²¹⁵.

Людам свойственно забывать о благодарности — это нормально (вспомним эффект встречного ветра). Так что периодические напоминания никому не мешают.

Итак, наши способы.

В популярной культуре благодарность представляют как условный список «За что я говорю спасибо». Примерная инструкция: «Каждый день пишите 10 вещей, за которые вы благодарны». То есть не ограничивайте себя, пишите от души. Однако когда Эмили пыталась так делать, то всегда чувствовала себя хуже — в голову лезли мысли о том, сколько людей сейчас не имеют даже этого. Ее охватывали печаль и смятение.

И тогда Эмили нашла и прочитала исследование с инструкциями на основе доказательного метода. И вдруг все заработало. Существуют две техники, но ни одна не включает «благодарность за то, что есть». Акценты расставлены на «людях, которые есть в моей жизни» и на «ситуациях, которые со мной случаются».

Первая техника называется «Скорая благодарственная помощь». Карл Роджерс*, один из создателей гуманистической психологии, принимая награду Американской психологической ассоциации, попросил всех присутствующих в зале сосредоточиться на 10 секунд и вспомнить нескольких людей, которые «помогли вам полюбить то хорошее, что растет в вас, тех, кто любили вас и желали вам самого наилучшего... тех, кто вдохновлял вас стать такими, какие вы есть сегодня». По такому плану нужно строить благодарность за значимых людей.

* Карл Рэнсом Роджерс (1902–1987) — американский психолог, один из создателей и лидеров гуманистической психологии (наряду с Абрахамом Маслоу). Считал свой метод универсальным, то есть применимым и эффективным в работе с самыми разными типами клиентов — как для групп (учебных классов, трудовых коллективов), так и для индивидуальной работы (школьников, родителей, ветеранов), для людей разных культур, видов деятельности, религиозных взглядов.

Если вы хотите усилить эффект от упражнения, напишите одному из этих людей письмо о том, что поменялось в вашей жизни благодаря ему или ей²¹⁶. Может быть, вам даже захочется отдать им это письмо. На такой случай есть секретная опция, усиливающая эффект многократно: прочитайте этому человеку письмо вслух. Такой «визит благодарности» укрепит ваше самочувствие на целый месяц, а то и на три²¹⁷.

Вторая техника называется «Долгосрочная благодарственная терапия». В ней мы вспоминаем удачные обстоятельства и события. Каждый вечер перебирайте в памяти произошедшее за день, за что вы чувствовали благодарность, и запишите.

1. Озаглавьте свою запись, например: «Закончила писать восьмую главу» или «Совещание прошло без криков и ругани».
2. Запишите, что случилось, включая детали, других участников и участниц события, сказанные слова и совершенные поступки.
3. Опишите, что вы испытывали тогда и что — сейчас, вспоминая ту ситуацию.
4. Объясните, какие причины стояли за этой ситуацией. Какие обстоятельства сложились, чтобы эта ситуация стала возможна?

Если, делая запись, вы почувствовали волну негативных эмоций и критических мыслей, бережно отстраните их и вернитесь к воспоминанию о приятной ситуации.

В исследовании говорилось, что нужно выполнять упражнение минимум в течение недели — по три события на каждый день. Но Эмили было лень, и она ограничилась одним событием в день, зато упражнялась три недели. Результат был *потрясающий*. Ее мозг привык фиксировать не только позитивные события сами по себе, но и черты характера и навыки Эмили, а также внешние факторы, с помощью которых эти события развернулись²¹⁸.

Мы болтали с Софи.

— Вчера вечером рассказала Бернарду, что в магазине мне нагробили две девушки. Знаете, что он ответил?

— Что же?

— Он состроил серьезное лицо и пробубнил: «Твоя жизнь могла быть такой же полноценной, как у каждой женщины, если бы... ты пахала на тренажерах и влезала в сороковой размер». Я аж подпрыгнула: «Дженис Лестер!», а он качает головой: «Худший эпизод из всего сериала, да?»

И Софи продолжала щебетать о вчерашнем вечере, и было совершенно понятно, что ее отношения перешли на новый уровень. Ну что может быть романтичнее, чем парень, с полуслова понимающий твою безумицу на чердаке?

Это было два года назад. Недавно они вместе купили дом. Дети Бернарда обожают Софи, а она никак не привыкнет, что настолько к ним привязалась. И когда бы Софи ни попалась на глаза «обычная ерунда, к которой она уже привыкла», Бернарду на телефон приходит гневное сообщение: «ДЖЕНИС ЛЕСТЕР!!!»

Это последняя глава нашей книги, ее кульминация. Давайте зададимся фундаментальным вопросом: зачем нам вообще разбираться с выгоранием? Так ли уж важно, что происходит с циклом стресс-реакции? Зачем переключаться с одного на другой режим работы мозга? Зачем отслеживать свою усталость, эмоциональную перегрузку и самокритику, если никому другому от этого нет вреда?

Знайте — все это важно. Ваше самочувствие важно для нас, авторов этой книги. Мы хотим, чтобы наш мир становился лучше. Чтобы как можно больше людей жили как можно лучше. Полагаем, вы хотите того же. И не забывайте, что *вы тоже часть этого мира*.

Когда вы жестоки сама с собой, презираете и стыдите себя, это лишь увеличивает общее количество жестокости в мире. Когда же вы относитесь к себе по-доброму и с сочувствием, этих качеств в мире становится больше. Проявлять бережность и сострадание к самой себе — вовсе не эгоизм и не нытье. Подарить себе доброту — самое меньшее, что вы можете сделать ради изменения к лучшему. И одновременно — самое

главное. Потому что свобода и энергия заразительны. Пока вы не решите вопрос с выгоранием, мы тоже до конца не сможем расправить плечи, поэтому нам нужно работать сообща, чтобы это стало доступно каждой женщине и каждому мужчине. Ваше благополучие невидимой нитью связано с нашим.

Миру не обязательно меняться, пока вы не повернетесь к себе с добротой и состраданием. Этот шаг — уже сам по себе революция. Мир меняется только вместе с нами, потому что все мы — и вы тоже! — его часть. Этот мир — наш общий дом, а мы, Эмили и Амелия, — ваши сестры.

Краткое содержание

- У каждой из нас есть безумица на задворках психики. На ней лежит непосильная задача — справиться с пропастью между реальной личностью и планкой социальных ожиданий, внушаемых синдромом донора.
- Сочувствие к себе и благодарность дают нам достаточно энергии, чтобы разобраться, где реальность, а где социальные ожидания. Самобичевание и самоизоляция больше не нужны.
- Сострадание к себе — непростая штука, потому что заживающие раны по-особому болят, а наращивание силы может поначалу пугать. Но оно того стоит, ведь исцеленная психика гораздо крепче. Теперь вы сможете успешно противостоять синдрому донора.
- Не откладывайте работу со своей психикой «до светлого часа, когда мир станет идеальным». Начинайте исцеление и обретение силы уже сейчас, а мир подтянется.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

