

# Все конечно... кроме отношений с собою

## В ПЛЕНУ ИГНОРИРОВАНИЯ СЕБЯ

Страх быть брошенным — одна из первых фобий, с которыми сталкивается человек. По этой причине мы довольно рано усваиваем, как важно уметь снискать любовь, внимание, привязанность, одобрение других. Довольно рано научаемся разбираться в том, как себя вести и что сделать, чтобы получить желаемое. Проблема не в том, что мы так поступаем, а в том, что привыкаем к подобной матрице. Ибо считаем, что должны так делать, чтобы нас любили.

Весьма опасно верить собственную жизнь в чужие руки. Вы единственный, кто есть у вас, — и вот это на всю жизнь. Все отношения с другими так или иначе заканчиваются. Но как наладить крепкие отношения с собою? Как стать для самого себя любящим и верным другом, здравомыслящим и бескорыстным доверенным лицом?

С раннего детства мы воспринимаем обращенные к нам вербальные и невербальные сообщения — мы усваиваем эту информацию, и у нас складываются представления, насколько мы важны для окружающих, как они нас оценивают и чего мы заслуживаем.

Под влиянием этих представлений и формируется наша личность. С этим багажом мы вступаем во взрослую жизнь.

Взять хотя бы историю Брайана. Его отец бросил семью, когда Брайану было десять, и мальчик принял на себя роль хозяина дома. Он заботился о матери, изо всех сил старался облегчить ее существование и успокоить ее боль. Он делал все возможное, чтобы она тоже не ушла. С этими двумя чувствами — ответственностью за другую жизнь и страхом быть брошенным — Брайан вырос, становился зрелым человеком, и в итоге все закончилось тем, что он мог вступать в связь лишь с беспомощными, особенно нуждавшимися в поддержке и внимании женщинами. Внутренне он бесился от тех постоянных жертв, на которые ему приходилось идти ради них, но установить в отношениях с ними разумные границы у него не получалось. Брайан был уверен, что женщины любят его лишь за то, что он заботливо опекает их.

Мэттью, другой мой пациент, был нежеланным ребенком. Беременность тяготила его будущую мать, и она ожидала появления на свет сына без радостного подъема и без всякого предвкушения счастья. Когда родители находятся в состоянии стресса, когда они разуверены в себе и не удовлетворены жизнью, за их несчастья расплачиваются дети, вынужденные нести это бремя и во взрослом возрасте. Став мужчиной, Мэттью продолжал жить под страхом остаться брошенным. Страх проявлялся в неуправляемом гневе: он жестоко обращался со своими женщинами, устраивал им скандалы на публике, походя орал на людей, однажды даже зашвырнул собаку своей подруги за автостоянку. Он слишком боялся, что в любую минуту его могут оставить. Самовнушение было настолько сильным, что страх все время воплощался в жизнь. Мэттью так по-хамски вел себя с близкими

людьми, что им ничего другого не оставалось, как уходить от него. И тогда он имел полное право говорить, что предвидел это с самого начала. В попытке обуздать опасения быть покинутым Мэттью стал тем, кем боялся быть.

Даже если не было в нашей судьбе ни психологической травмы, ни явно выраженного драматического события — ничего из того, что заставляло бы нас бороться за право быть любимыми или услышанными, все равно в жизни многих из нас есть такие моменты, когда мы что-то совершали для других, кого-то опекали или старались преподнести себя в лучшем свете только ради чьего-то одобрения. Наверное, когда-то мы уверовали, что нас могут любить лишь за наши успехи, или нашу роль в семье, или заботу о других.

К сожалению, во многих семьях, в которых пытаются мотивировать ребенка на успех — естественно, для его же собственного блага, — невольно формируется культ достижения, когда уже само существование ребенка определяется не тем, какова его личность и что он собой представляет, а тем, насколько «правильно» его поведение и «хороши» его поступки. Наши дети находятся под постоянным давлением, так как все время в чем-то должны преуспевать: в школе — получать отличные отметки; в занятиях спортом или музыкой — добиваться высоких результатов; успешно сдавать вступительные экзамены; учиться в престижных колледжах; оканчивать элитарные университеты, чтобы во взрослой жизни занимать высокооплачиваемые должности в высококонкурентной среде. Человека с раннего детства приучают к мысли, что любить его будут за хорошую успеваемость и примерное поведение. Но если любовь нужно завоевывать именно таким образом, можно ли называть это

любовью? Скорее, это манипулирование детским сознанием. Когда достижению успеха отводится такое грандиозное место в жизни ребенка, он лишается опыта безусловной любви. Такие дети так и не узнают радости быть любимыми без всяких на то оснований — просто ни за что и даже несмотря ни на что. Им неведомо, что они вольны быть самими собой; неведомо, что допускать ошибки можно и нужно, потому что мы учимся на них всю свою жизнь и находимся в постоянном становлении; неведомо, что важен не только результат, но и сам процесс обучения — такой захватывающий и приносящий удовольствие.

Недавно моего внука Джордана — он работает фотографом — пригласили в Лос-Анджелес сделать ряд портретов в одной актерской студии. В тот день на занятии в студии присутствовал кинорежиссер, всего несколько дней назад получивший двух «Оскаров». Кто-то поинтересовался, где он решил держать статуэтки, и всех удивил его ответ, что они лежат в ящике стола. «Не хочу, чтобы дети, приходя каждый день из школы и глядя на моих „Оскаров“, думали, а что же им придется совершить такое, чтобы сравняться с отцом», — объяснил режиссер. Когда Джордан рассказал мне эту историю, я рассмеялась, поскольку мой внук — сам сын чрезвычайно успешного человека. И его отец Роб, муж Марианны, получив Нобелевскую премию по экономике, тоже положил свою награду в стол. Так и лежит эта медаль в соседстве со штопором!

Нет необходимости скрывать от детей свои успехи. Но и кинорежиссер, и мой дорогой Роб, убрав с глаз долой свои трофеи, заявляют таким милым и незамысловатым способом, что эти громкие награды и достижения никак не идентичны их личностям. Они не смешивают то, что они собой представляют, с тем, что они делают. Когда мы отождествляем свершения человека

с его значимостью, то вероятно угроза, что успех (равно как и неудача) станет бременем для наших детей.

Марианна рассказала мне замечательную историю, которая послужит хорошим напоминанием, что мы можем передавать нашему потомству совсем другое наследие. Сайлас, мой старший правнук и внук Марианны, приехал погостить на выходные к ней и Робу в Нью-Йорк.

— Бабушка, я слышал, дед получил очень важную награду. Дай посмотреть!

Марианна достала медаль из ящика, и Сайлас долго разглядывал ее, водя пальцем по имени, выгравированному на золотом диске, — Роберт Фрай Энгл III. Наконец он нарушил молчание:

— Почему тут написано «Фрай»? Ведь это мое второе имя?

— А как ты думаешь, — ответила Марианна, — в честь кого тебя так назвали?

Сайлас был в восторге, узнав, что часть его имени перешла к нему от деда. Позже, когда на ужин пришел друг семьи, мальчик с гордостью спросил, видел ли гость его, Сайласа, награду? Он побежал к ящику и достал медаль.

— Видите? Тут мое имя. Мы с дедом получили эту медаль!

Нет ничего хорошего жить в тени чужого успеха и тяготиться необходимостью самому брать какие-то высоты, чтобы стать достойным любви. Но ведь мы вбираем в себя сильные стороны и умения нескольких поколений. И в этом заключается наше наследие. В этом наша награда. Мы проявляем уважение к своим детям не тогда, когда культивируем в семье самовосхваление или самоуничижение, не тогда, когда ждем от них сверхрезультатов или страдаем от их неуспеваемости, — а когда просто радуемся их успехам. Когда учим их упорно трудиться, развивать

собственные таланты — и получать от всего этого удовольствие. Не потому, что так надо, а потому, что мы вольны поступать так — поступать как свободные люди, имеющие право выбора. Поскольку нам посчастливилось обладать даром жизни.

Благодаря своей дочери Одри и ее сыну Дэвиду я окончательно убедилась, что нужно раскрывать и использовать собственные таланты, вместо того чтобы все время оправдывать чьи-то ожидания. Дэвид — невероятно яркая и одаренная личность. Например, как только он научился читать, у него обнаружилась фотографическая память на спортивную статистику. Или, когда мы смотрели «Волшебника страны Оз», Дэвид, всего двух лет от роду, сразу понял, что женщина, ехавшая в бурю на велосипеде, была Злой колдуньей Запада, — никогда этого не забуду. В старших классах он успевал играть в футбол, писать песни, петь в хоре, участвовать в комедийном клубе, который сам и организовал, кстати, впервые в истории этой школы. Он преуспевал буквально во всех внеклассных занятиях. Более того, он набирал высокие баллы в школьных стандартизированных тестах. Однако с отметками у Дэвида было плохо. Школьный психолог довольно часто вызывал к себе на беседы Одри и ее мужа Дейла, потому что Дэвиду грозила опасность завалить экзамены. Однако его все-таки согласились принять в два небольших частных колледжа, но это было против его желания, и он сообщил родителям, что не готов продолжать учиться.

В нашей семье всегда придавали большое значение учебе, отчасти потому, что моя с Белой жизни были прерваны войной и в юности мы были лишены этой возможности — получить образование. Но Одри не стала играть на чувстве вины сына

и диктовать, как он должен поступить. Она прислушалась к его желанию. И когда узнала, что в Остине, где они жили, должна открыться новая музыкальная школа, сказала сыну, что если он поступит туда, то сможет за этот год отдохнуть от общей учебы и разобраться в своих планах на будущее. Он ухватился за такую возможность, записал демоверсии своих песен и получил место в музыкальной школе.

Дэвид занимался музыкой — делом, которое любил и к которому у него были явные задатки, при этом он заручился согласием родителей, что все будет делать на свой лад и поступать по своему усмотрению. Это дало ему возможность собраться с мыслями и понять, как жить дальше: он решил продолжить учебу в той сфере деятельности, которая ему была близка. Когда Дэвид поступал в колледж, он уже знал, чем ему заниматься, и действительно хотел там учиться. Он сделал это по собственному выбору, а не потому, что так пожелали его родители. Со временем он получил диплом по журналистике; сегодня у него есть любимая работа: он спортивный обозреватель. А музыка остается важной частью его жизни и продолжает приносить ему радость. Меня впечатлил воспитательный подход Одри и Дейла, но еще больше меня тронула способность Дэвида найти и выразить свою правду.

Слишком часто мы бываем загнаны в угол чужими ожиданиями или собственным ощущением, что нам предназначено исполнять некую роль или выполнять определенную функцию. Нередко в семьях на детей навешивают ярлыки: он ответственный ребенок, этот — такой шутник, а тот — настоящий бунтарь. Когда мы даем детям такие характерологические именованья, они сами вступают в эту игру. И если в семье есть «самый лучший ребенок» (отличник, умница, послушный), то обычно бывает и «самый

худший ребенок». Как рассказала одна моя пациентка, ей пришлось в детстве стать в семье «самой послушной и покладистой» только ради того, «чтобы заполучить внимание взрослых», которое отдавалось ее брату, «невыносимому хулигану». Но привычный ярлык никоим образом не отражает личность человека. Ярлык всего лишь маска. Или тюрьма. Пациентка, рассказавшая мне историю про брата, прекрасно это сформулировала: «Паинькой можно быть лишь до поры до времени. Во мне бурлила истинная моя сущность, стремившаяся вырваться на волю и наконец проявить себя, но моя семья, уже привыкшая ко мне покорной, неощущала этого». Детство заканчивается, когда мы начинаем жить в том образе, который определил для нас кто-то совсем другой.

Слишком часто мы бываем загнаны в угол чужими ожиданиями или собственным ощущением, что нам предназначено исполнять некую роль или выполнять определенную функцию.

Нам не придется ограничивать себя одной ролью или какой-нибудь из версий самого себя, если мы признаем, что в каждом из нас уживается целое семейство наших ипостасей — наших «я». Это и естественная инфантильность — когда хочется всего и сразу, быстро и легко. Это и детская непосредственность — когда пылкий свободный дух, знающий толк в искушениях, потакает нашим прихотям, инстинктам и желаниям без осуждения, страха и стыда. Это и подросток — когда просыпается желание флирта, когда мы идем на риск и испытываем границы возможного. Это и рассудительный взрослый — когда все продумывается, планируется, когда ставятся цели и вычисляется, как их достичь. Это



и родители — один проявляет заботу, другой критикует. Заботливый родитель добр к нам, любит и утешает нас. Критикующий родитель говорит на повышенных тонах, грозит пальцем, предупреждает: «Ты должен, ты обязан, тебе следует...» Для нашего же блага лучше, чтобы это семейство держалось вместе всегда и существовало внутри нас как единое целое. Если мы свободные люди, то внутреннее семейство представляет собой работоспособную, дружную и гармоничную команду — когда всем рады, когда нет отсутствующих и отлынивающих, когда никому не затыкают рты, когда никто отдельно взятый не правит бал.

Много лет назад я смогла выжить в Аушвице благодаря жившему во мне свободному духу. Но уже в нормальной, мирной жизни, если в дело не вступает внутренний рассудительный взрослый, моя вольнолюбивая ипостась способна учинить тот еще беспорядок. Что это именно так — легко подтвердит Рейчел, дочка Одри. С малых лет Рейчел любила готовить, и мне всегда грело душу, когда внучка просила дать ей какой-нибудь венгерский рецепт. Однажды я решила научить ее делать одно из моих любимых блюд — куриный паприкаш. Было какое-то особое блаженство стоять вместе с Рейчел у плиты и вдыхать запах лука, томящегося в курином жире и масле — в большом количестве масла! Вскоре я заметила, что ее отец Дэйл, находившийся рядом со мной, вытирает брызги от жира и смахивает специи, которые просыпались у меня с ложки. Терпеливая Рейчел тоже начала выходить из себя — внучка была настроена очень по-деловому. Она схватила меня за руку в тот момент, когда я собиралась бросить в кипящее масло очередную горсть чеснока и перца.

— Стой! Я же хочу выучить рецепт, а для этого мне нужно замерить и записать, что ты кладешь и сколько ты кладешь.

А мне так не хотелось сбавлять темп. Я люблю готовить по наитию и обычно не держу в голове количество, объемы и прочие расчеты — делаю все по памяти. Но Рейчел нуждалась в базовых знаниях, которые я вряд ли ей дам, если продолжу в том же духе. Чтобы показать внучке все тонкости приготовления этого блюда и эффективным образом передать ей все свое умение, мне недостаточно было положиться лишь на внутренний свободный дух. Требовалась поддержка куда более сильной команды, и я привлекла к процессу свои дополнительные ипостаси: рассудительного взрослого и заботливого родителя.

Сейчас Рейчел отлично готовит куриный паприкаш и гуляш по-сегедски. Не так давно я делала ореховые рулетики, и мне понадобилось позвонить ей, чтобы уточнить, сколько воды нужно добавить в тесто — стакан или полстакана. Тут же последовал ответ: «Конечно, полстакана!» — внучке даже не пришлось заглядывать в рецепт.

Иногда от той или иной роли, которую вы вынуждены брать на себя в жизни, зависит само ваше существование — по крайней мере, вы именно так видите ситуацию, — тогда становится особенно актуальным вопрос, как поддерживать внутреннее соотношение сил и правильно выбирать приоритеты. Десятилетиями Айрис исполняла навязанную ей родной семьей роль, которая лишала ее свободы. Сейчас она пытается избавиться от этого образа, пытается изменить сложившуюся много лет назад систему отношений с сестрами и родителями.

Во Вторую мировую войну ее отец служил танкистом; после того как его танк подорвался вместе со всем экипажем, а он сам выжил, его освободили от воинской обязанности. Позже

он устроился работать медбратом в психиатрическую больницу. Довольно сильно пил, страдал от постоянных депрессий, в итоге у него диагностировали паранойю и шизофрению. Все оказалось слишком серьезно — и к тому времени, как родилась Айрис, младшая из четверых детей, он регулярно и подолгу лежал в больнице. Но она помнит отца как замечательного человека, мягкого и чуткого. Будучи совсем маленькой, она любила те минуты, когда после ванны он сажал ее к себе на колени и расчесывал мокрые спутанные волосы. По вечерам она частенько притворялась уснувшей на диване, чтобы он взял ее на руки и отнес на детскую кроватку. Ей было так хорошо под его защитой! Когда Айрис исполнилось двенадцать лет, у отца случился обширный инфаркт. Сердце остановилось на целых двенадцать минут. Бригаде приехавшей скорой удалось завести сердце, но в головном мозге успели произойти необратимые процессы. Отца переместили в ту больницу, где он когда-то работал и где теперь ему суждено было стать постоянным пациентом. Он умер, когда Айрис исполнилось восемнадцать.

С малых лет Айрис научилась брать на себя роль миротворицы, ответственной за покой в семье. Одно из ее первых воспоминаний — выяснение отношений между родителями. Разговор был тяжелым. Она почувствовала это напряжение и проскользнула в комнату в надежде разрядить обстановку. Отец сгреб ее в охапку со словами: «Ты же моя любимая! С тобой нет никаких хлопот».

Постепенно и мать, и сестры тоже утвердились во мнении, что в их семье Айрис занимает особое место — она ответственная, на нее всегда можно положиться. Ее мать сама была очень деятельным человеком, совершенно не склонным кого-либо

осуждать, — она всегда тонко чувствовала, когда люди своим не совсем адекватным поведением пытаются замаскировать боль, стыд или неловкость. Она оставалась безоговорочно преданной мужу в его самые тяжелые годы. Но у нее случился нервный срыв — Айрис тогда была подростком. Годы спустя, уже будучи совершенно больной, мать призналась младшей дочери: «Я будто затерялась в штормовом море, а ты моя скала».

Взаимоотношения Айрис с матерью в основном сводились к их общему беспокойству за старших сестер, судьбы которых складывались трудно и беспорядочно: они пережили и сексуальное насилие, и домашний деспотизм; боролись с зависимостями; были подвержены затяжным депрессиям, отягощенным суицидальными мыслями. Сейчас сестрам Айрис под шестьдесят лет, да и ей самой уже перевалило за пятый десяток, но она все еще пытается разобраться в своих сложных чувствах, которые в значительной степени обусловлены ее семейной повинностью опекать близких и нянчиться с ними.

— Я ощущаю, — призналась она мне, — что обязана всем и во всем — так и живу с этим чувством в душе. Всегда слышала от других, как мне повезло: ведь я не испытала никакого насилия над собой, никто никогда не злоупотреблял моим доверием. Когда я была маленькой, отец находился в состоянии сильного безумия, но на мне это не очень отразилось, так как он лежал в психиатрической клинике. Самой мне ни разу не приходило в голову сводить счеты с жизнью. У меня счастливый брак, мой муж — добрейший человек, у нас трое замечательных, уже взрослых, детей. И оттого что в жизни мне выпало так много хорошего, я чувствую себя кругом виноватой. У меня сердце болит за сестер. Чувствую себя полной эгоисткой, ведь я не могу дать им большего. Меня

так все выматывает! Наверное, потому, что я до сих пор пытаюсь сохранять бдительность, пытаюсь отследить, чтобы у них все было нормально, и до сих пор живу жизнью той девочки, которая старалась не причинять никому никаких хлопот — ведь у всех в нашей семье были куда более серьезные проблемы. Я иногда мечтаю: вот выиграю в лотерею и куплю каждой сестре дом, обеспечу их деньгами на всю оставшуюся жизнь. Может быть, хоть тогда немного освобожусь от чувства вины, что в себе ношу.

Айрис — красивая женщина: голубоглазая, с вьющимися светлыми волосами, пухлым ртом, но выглядит она озабоченной. Когда Айрис говорит, взгляд у нее становится бегающим — это от волнения, обычно возникающего у людей, которые стремятся всегда во всем быть «отличниками». Айрис загнала себя в тюрьму собственного восприятия и своей личности, и своей роли в судьбе близких. Их нужно было поддерживать, опекать, облегчать им участь, не создавать в их жизни ни суеты, ни проблем, быть ради них дееспособной, надежной и ответственной. Более того, она взрастила в себе комплекс вины и стала пленницей этого чувства. То была вина уцелевшего человека, сумевшего избежать нелегкой судьбы своих родных и выстроить собственную счастливую жизнь. Как помочь ей выбраться из этих двух тюрем? Как ей суметь переломить свою жизненную установку и прекратить примерять на себя образ «хорошей девочки», которая всегда должна нести ответственность за других и решать чужие проблемы?

— Вы ничего не сможете сделать для своих сестер, — сказала я, — пока не начнете любить себя.

— Я не знаю как, — ответила она. — В этом году я их почти не видела. И почувствовала такое облегчение. Но ведь это ужасно, да? Я волнуюсь за них. Как они там? Могла ли я дать им

большее? Конечно, могла. Вот в чем суть. Но когда я делаю для них что-то серьезное, это отнимает у меня все время и все силы, и начинается совсем нездоровая ерунда. Я в отчаянии. Не знаю, как жить дальше.

— Я в растерянности, — продолжила она после небольшой паузы, — как мне поддерживать отношения с сестрами? Ярываюсь, потому что действительно хочу восстановить с ними связь, но — если быть совсем честной перед самой собой — мне намного легче без них, когда я ничего о них не знаю. И это ужасно.

Ее мучили два чувства, от которых, как я надеялась, она сможет избавиться, — вина и беспокойность.

— Чувство вины — оно за то, что уже было, — сказала я. — Чувство беспокойности — за то, что еще только будет. Единственное, что вы можете изменить, — здесь, в настоящем. И хватит вам решать, что еще вы должны сделать ради своих сестер. Единственный, кого вам следует любить и принимать, — это вы сами. Вопрос не в том, как полюбить сестер еще сильнее, а в том, насколько сильно вы можете полюбить себя.

Чувство вины — оно за то, что уже было.

Чувство беспокойности — за то, что еще только будет.

Айрис кивнула, но я увидела в ее глазах сомнение: что-то таилось за ее улыбкой, как будто сама мысль, что можно любить себя, была неловкой или по крайней мере непривычной.

— Родная моя, оставаться сосредоточенной лишь на том, что еще вы можете сделать для своих сестер, — это очень вредно. Вредно для вас. Вредно для них. Вы калечите их. Заставляете

зависеть от вас. Вы лишаете их возможности быть ответственными людьми.

Я допустила, что сестры вовсе и не нуждались в ее заботе. Может быть, это она нуждалась быть нужной им? У некоторых людей существует острая потребность быть нужными. Им буквально становится плохо, если они кого-то не спасают. Но если наблюдается такая зависимость — чтобы в вас нуждались, — вероятнее всего, вы свяжете свою жизнь с алкоголиком. Пьющий человек безответствен, вы воплощенная ответственность. Так вы воспроизводите привычный паттерн своей зависимости.

— Сейчас самое время выбрать себе пару. И ею должны стать вы сами, — посоветовала я Айрис. — Иначе вы только усугубите и так сложную ситуацию.

Она молчала, и вид у нее был растерянный.

— Это очень трудно, — наконец произнесла она. — Я все еще чувствую себя виноватой.

Когда они были детьми, их старшая сестра была пугающе злобной девочкой. В то время никто не знал, что она пережила сексуальное насилие. Айрис, приходя из школы домой, сразу запиралась в своей спальне, чтобы не сталкиваться с сестрой и не подвергать себя ее немотивированным злобным выходкам. И Айрис, и остальные сестры умоляли родителей изолировать старшую от них и хоть как-то воздействовать на ее поведение. Однажды она устроила чудовищную ссору с отцом и толкнула его на входную сетчатую дверь. Тогда родители решили отправить ее в пансион для девочек, и с тех пор характер старшей сестры стал еще жестче.

— Возможно, родители отправили ее туда из-за меня, — добавила Айрис.

— Если вы хотите восстановить связь с сестрами, — сказала я, — то не нужно налаживать отношения лишь на том основании, что вы нуждаетесь друг в друге. Они могут стать теплыми и крепкими, только если будут исходить из желания быть вместе. Итак, вы можете выбирать: хотите продолжать чувствовать вину перед сестрами или любить их? Выбрав любовь, вы станете доброй, нежной — ради себя. Перестаньте ворошить прошлое. Прекратите просить прощения за то, что вас не было рядом, когда нужно было всех спасать. Просто скажите: «Я сделала все, что могла».

— Но мне кажется, будто важная часть моего жизненного предназначения заключается как раз в том, чтобы найти решение, как справиться со всем, что случилось с сестрами, — сказала Айрис. — Я единственный человек в нашей семье, кто не сталкивался с серьезными трудностями, и я единственная, кто мог бы тогда удержать их от ошибок. И теперь, когда не помогаю им, я чувствую себя предательницей.

Свою первую беседу с каждым новым пациентом я начинаю с вопроса: «Когда закончилось ваше детство?» Меня обычно интересует, в каком возрасте пациент стал оберегать кого-то, заботиться о ком-то, когда перестал быть самим собой и начал исполнять какую-то роль.

— Может быть, вы очень быстро повзростели, — сказала я Айрис. — Вы стали маленькой взрослой, заботились о других, опекали их, несли за них ответственность. И чувствовали себя виноватой, потому что — как бы вы ни старались, что бы ни делали — всего этого было недостаточно.

Она закивала, на глаза навернулись слезы.

— Итак, — подытожила я, — теперь вам решать, когда и сколько будет вполне достаточно.



Сложно отказываться от привычных способов зарабатывать «отличные отметки», ведь мы так нуждаемся в человеческом внимании, одобрении, расположении. Еще труднее пойти на то, чтобы освоить новый путь построения отношений — путь, основанный не на зависимости и потребности, а на взаимопонимании и любви.

Во время беседы с пациентом я стараюсь помочь ему выявить ранее сформированные шаблоны поведения и поэтому обычно задаю такой вопрос: «Появилось ли что-то, что вы вдруг начали делать сверх меры?» Мы привыкли залечивать душевные раны хождением по магазинам, азартными играми, сексом, приемом алкоголя и еды, особенно сладкой, — причем эти занятия приобретают явно чрезмерные, болезненные формы. Подчас мы злоупотребляем даже нормальными привычками и здоровым образом жизни: становимся зависимыми от работы, спортивных тренировок, строгих диет. Но если мы жаждем овладеть чьи-то чувствами, то ничего и никогда не будет достаточно для удовлетворения этой потребности. Ничто другое не заменит нам любви, расположения, внимания, одобрения других людей — всего того, чего мы добиваемся сейчас и чего недополучили в нежном возрасте. Если хотите заполнять душевную пустоту эрзацами, то вы обратились не по адресу. Это все равно что пойти за бананами в хозяйственную лавку. В ней нет того, что вы ищете. Тем не менее многие из нас продолжают ходить не в тот магазин.

Порою мы зависим от собственных нужд. Порою мы зависим от потребности быть кому-то нужными.

Полезно быть эгоистичным человеком — проявлять любовь и заботу по отношению к себе.

Люсия служит медсестрой. Как она сама говорит, забота о других заложена в ней на генетическом уровне. Вся ее жизнь была направлена на помощь людям и сконцентрирована в двух вопросах: «Вы в чем-то нуждаетесь? Я могу вам помочь?» Ей потребовались десятилетия семейной жизни — жизни с требовательным мужем, воспитанием детей, уходом за дочкой-инвалидом, с постоянно звучащими требованиями «сделать то» и «сделать это», — чтобы она начала задумываться о себе самой и чтобы наконец прозвучал вопрос: «А как же я? Кто я такая в этой жизни?»

Теперь ей хочется стать более твердой и настойчивой, она учится быть уверенной в собственных желаниях и предпочтениях. Ее новое поведение вызывает непонимание в семье, и время от времени вспыхивают довольно жесткие конфликты. Первый раз Люсия продемонстрировала свою личную границу, установленную ею между собой и мужем, когда на его просьбу быстро приготовить какую-нибудь легкую закуску она отказалась даже встать с дивана. Последовал грозный окрик: «Я приказываю тебе!» Люсия, сделав глубокий вдох, чтобы набраться решимости, спокойно проговорила: «Приказам не подчиняюсь. А если еще раз заговоришь со мной в таком тоне, я просто выйду из комнаты».

Она стала внимательно относиться к собственным реакциям. Например, если она соглашалась выполнить какую-то просьбу и тут же в животе начинало что-то давить, ей уже было понятно, что это сигнал остановиться и спросить себя: «Хочу ли я это делать? Если я сделаю это, будет ли мне досадно? Правильно ли это?»

Полезно быть эгоистичным человеком — действовать в собственных интересах, проявлять любовь и заботу по отношению к себе.

Когда мои внуки Линдси и Джордан были маленькими, Марианна и Роб договорились между собой, что у каждого из них должен быть вечер, свободный от семейных забот. Если вечер принадлежал Марианне и она предполагала куда-то пойти, то дома с детьми оставался Роб. И, соответственно, наоборот. Однажды в город приехал известный лондонский экономист, и Робу хотелось послушать его доклад. Однако Марианна давно запланировала провести именно тот вечер с подругой. Уже лежали заранее купленные билеты в театр, а Роб уже давно дал обещание побыть с детьми. Когда он сказал, что за такой короткий срок не смог найти няню, Марианна, конечно, могла бы позвонить подруге и перенести встречу, могла бы позвонить в театр и договориться поменять билеты на другой вечер. Выбор всегда остается за нами: мы можем подстроиться под другого человека, пойти ему навстречу. Проблема в том, что многие сразу кидаются исправить ситуацию, стараются что-то уладить, как-то все приспособить — и делают это по привычке. Мы берем на себя слишком большую ответственность, решая чужие проблемы и приучая других людей полагаться не на самих себя, а исключительно на нас, — тем самым мы прокладываем прямой путь к обидам, которые неизбежно возникнут в будущем. Марианна поцеловала мужа в щеку, сказав на ходу: «Черт возьми, любимый, и правда положение довольно трудное. Но ты же разберешься с этим?» И Роб справился: дети в своих пижамах играли под стульями в аудитории, а он слушал доклад коллеги.

*Любовь* — это всего лишь короткое, состоящее из двух слогов слово, но пишется оно самим временем.

Случается, что жизнь требует от нас плыть по течению. Иногда бывает правильным поменять собственные планы и уделить особое внимание нуждам других. И конечно, мы помогаем своим близким; конечно, нам хочется делать для них все, что в наших силах, хочется быть внимательными к их потребностям и желаниям, поддерживать с ними взаимосвязь и действовать сообща. Но если приходится постоянно растрчивать себя в ущерб собственным силам и времени, если наша уступчивость подогревает в нас чувство обиды и, хуже того, превращает нас в настоящих страдальцев, то наша отзывчивость постепенно перестает быть щедрой. Чувство любви предполагает, что можно любить не только других, но и себя; что можно быть великодушным не только к другим, но и к себе; что можно сострадать не только другим, но и себе.

Я часто повторяю, что любовь — это всего лишь короткое, состоящее из двух слогов слово, но пишется оно самим временем. Время. Наши внутренние ресурсы безграничны, но отпущенные нам силы ограничены, и наше время конечно. Силы иссякают. Время истекает. Если вы работаете, если учитесь, если у вас есть друзья, если есть дети, если есть близкие отношения, если вы занимаетесь волонтерством, если увлечены спортом, если посещаете заседания в книжном клубе, если состоите в группе поддержки или религиозной организации, если на вашем попечении престарелые родители, если ухаживаете за кем-то, у кого есть медицинские или специальные потребности, — как при данных условиях вы организуете свое время, чтобы не забывать и о себе тоже? Когда вы отдыхаете и восстанавливаете силы? Как находите баланс между работой, любовью и развлечениями?

Иногда бывает чрезвычайно сложно заявить о себе, особенно если речь идет о том, чтобы обратиться к кому-то за помощью. Вот уже несколько лет я регулярно встречаюсь с одним добрым, мягким человеком, истинным джентльменом, — это мой замечательный партнер по свингу Джин. Когда его на несколько недель положили в больницу, я навещала его каждый день, и он с радостью позволил мне немного поухаживать за ним: подержать за руку, покормить с ложечки. Это чудесно, когда кто-то приносит вам в дар свою заботу. Однажды днем, находясь с ним в палате, я заметила, как его бьет озноб. Он признался, что «немного замерз». Джин очень деликатный человек, ставящий добрые отношения превыше всего, и его явно угнетала мысль, что он может показаться слишком требовательным и навязчивым, если попросит у медсестры теплое одеяло. Стараясь ни для кого не быть обузой, он совсем не думал о себе.

Когда-то я была такой же. Мы прибыли в Америку совершенно нищими — нам даже пришлось взять в долг десять долларов, чтобы сгрузить вещи с корабля. В начале нашей новой жизни Бела, я и Марианна ютились в маленькой комнате для прислуги в задней части дома на Парк-Хайтс, в еврейском квартале Балтимора. Мы тогда с трудом могли прокормиться, и для меня было предметом особой гордости, что в столь тяжелых обстоятельствах Бела и Марианна никогда не голодали — первый кусок всегда был их, а я ела то, что оставалось. Считается — и это абсолютно справедливо, — что жизненно важно воспитать в человеке щедрость и сострадание. Однако самоотречение никому не идет на пользу, оно лишь в равной степени обделяет всех.

Быть уверенным в себе человеком, полагаясь на собственные силы, отнюдь не означает, что надо отказываться от заботы и любви, которые вам предлагают другие люди.

Во время учебы в Техасском университете в Остине, славившемся студенческим активизмом и прогрессивной политикой, Одри иногда приезжала домой навестить нас. Одним субботним утром дочь открыла дверь в мою спальню и пришла в ужас, увидев сцену, как я нежусь в постели в стильной ночной рубашке, а Бела сидит рядом с кроватью и кормит меня кусочками свежей папайи. «Мам!» — укоризненно вскрикнула она.

В тот момент я была ей отвратительна — вычурная, зависимая дамочка. Мой вид оскорблял созданный ею образ сильной, самостоятельной женщины.

Но моя дочь не разглядела самого важного: этот выбор я сделала сама. Мне самой хотелось оказать уважение и доставить радость своему мужу, ведь я хорошо знала, какое удовольствие ему доставляет заботиться обо мне. Он жил ради тех суббот, когда мог рано встать и поехать, пересекая границу, на овощной рынок в Хуарес за самой спелой красной папайей, которую я так любила. Это делало его счастливым. И мне доставляло радость разделять с ним сей чувственный ритуал, когда я получала то, что он так хотел мне дать.

Если вы можете позволить себе быть тем, кто вы есть на самом деле, это означает, что вы стали свободным человеком. Вами уже усвоены нужные паттерны поведения, вы уже овладели и защитными механизмами, и механизмами преодоления, чтобы добиваться в своей жизни желаемого. Вы вновь собираете воедино те ипостаси, от которых когда-то пришлось

избавляться, и восстанавливаете в себе ту цельную личность, которой вам не позволялось быть. Вы отказываетесь от привычки не брать в расчет собственные интересы, от привычки относиться к себе пренебрежительно.

Помните: у вас есть то, чего никогда не будет ни у кого другого. У вас есть вы. На всю жизнь.

Вот почему я постоянно разговариваю сама с собой. Эди, ты единственная такая. И ты превосходна. Так будь же с каждым днем все больше и больше той самой Эди.

Откажитесь от привычки не брать в расчет собственные интересы и относиться к себе пренебрежительно.

У меня больше нет привычки отказывать себе ни в эмоциональных, ни в материальных потребностях. Я получаю моральное удовольствие, что сама позволяю себе потакать своим женским прихотям и испытывать от них телесную радость. В мой оздоровительный режим включены иглоукалывание и массаж. Я делаю косметические процедуры — что совсем не обязательно, но приятно! Систематически ухаживаю за лицом. Крашу волосы, причем выбираю не один цвет, а три — от темного к светлому. В супермаркете обязательно подойду к прилавку с косметикой для глаз, чтобы порадовать себя новой тушью и какими-нибудь оригинальными тенями. Но сколько бы я ни баловала себя внешними удовольствиями, вряд ли это могло серьезно повлиять на те перемены, которые произошли в моей самооценке, — изменений не случилось бы без осознанного воспитания в себе самоуважения, без внутренней уверенности, что нужно учиться блюсти собственные интересы. Но теперь,

когда я знаю, что думаю сама о себе, когда научилась уважать себя, научилась ценить и любить себя, я ответственно говорю, что можно заботиться о своем психоэмоциональном состоянии и одновременно, не вступая во внутренний конфликт, ухаживать за своим телом; что можно, не испытывая чувства вины, радовать себя приятными пустяками и покупками. Будем считать, что, трепетно следя за своей внешностью, я создаю еще одну возможность для самовыражения. И еще я научилась принимать комплименты. Когда кто-то говорит: «Мне нравится ваш шарф», я отвечаю: «Спасибо, мне он тоже очень нравится».

Никогда не забуду тот день, когда взяла с собой в поход по магазинам совсем еще юную Марианну. Примерив одежду, которую я для нее выбрала, она заявила: «Не, ма, это не мое». Ее замечание ошарашило меня. Я испугалась, что вырастила капризную, да что там — просто неблагодарную дочь. Но потом поняла, какой это дар судьбы — иметь ребенка, знающего, чего он хочет, понимающего, что его, а что не его.

Родные мои, найдите себя и не переставая наполняйте свою сущность как можно полнее своим содержанием. Не старайтесь специально делать, чтобы вас любили. Просто будьте самими собой. И с каждым днем все больше и больше становитесь такими.



## КЛЮЧИ К ОСВОБОЖДЕНИЮ: ПЕРЕСТАНЬТЕ ИГНОРИРОВАТЬ СЕБЯ

### **Мы совершенствуемся в том, в чем упорно упражняемся**

Проводите хотя бы пять минут в день, наслаждаясь каким-нибудь приятным моментом: первый глоток утреннего кофе, ощущение солнца на своей коже, объятие любимого человека, звуки смеха, стук дождя по крыше, аромат свежеспеченного хлеба. Найдите время, чтобы обратить внимание на эти моменты, отметить их и почувствовать счастье.

### **Работа. Любовь. Развлечение**

Сделайте таблицу на все дни недели, в которой будете отмечать свои часы бодрствования. Обозначьте время, которое ежедневно тратите на работу, любовь и развлечение. (Некоторые занятия можно относить более чем к одной категории; придумайте свои пометки и отмечайте ими такие случаи.) Затем подсчитайте недельное количество часов, которое вы проводите в работе, любви и развлечении. Существует ли баланс между этими тремя категориями? Если получается, что одной из категорий вы уделяете меньше всего времени, то подумайте, как можно иначе организовать свои дни.

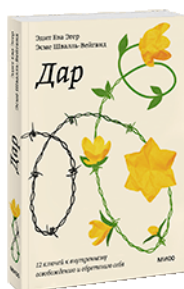
### **Проявите любовь к себе**

Вспомните, как на прошлой неделе кто-то от вас что-то потребовал или попросил об услуге.

ДАР

Как вы отреагировали? Был ли ваш ответ продиктован привычкой? Необходимостью? Желанием? Испытали ли вы при этом новые ощущения в своем теле? Остались ли вы довольны своим ответом? А теперь вспомните, как вы сами просили или хотели попросить кого-то о помощи. Что вы сказали? Что из этого вышло? Пошло ли это вам на пользу? Что вы можете сегодня для себя сделать, чтобы побыть немного эгоистичным человеком, чтобы проявить любовь и заботу по отношению к себе?

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



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

