

Брене Браун
Великие дерзания

#1 New York Times
Bestseller

Как победа
над страхом
показаться слабым
и смешным влияет
на то, как мы
живем, любим,
воспитываем детей
и работаем

**БРЕНЕ
БРАУН**



Аннотация

Все мы хотим жить радостнее, любить, надеяться, строить серьезные отношения, растить счастливых детей и заниматься творчеством. Однако часто опасаемся «потерять лицо», глупо выглядеть, «испортить» репутацию безупречного, компетентного, самого-самого... В нашем обществе принято быть сильными, успешными, позитивными, и мы не знаем, что делать со слабостью, несовершенством, недостатками, загоняем их внутрь, запирая на множество замков.

Книга американского психолога, специалиста по социальной работе Брене Браун – удивительное сочетание вдумчивого исследования и доброжелательного разговора с искренним собеседником. Это разговор о том, где нам взять силы быть собой, как найти опору в собственной уязвимости и несовершенстве.

Перевод: О. Киселева

Брене Браун Великие дерзания

Стиву. Ты делаешь мир лучше, а меня смелее

Что такое «Великие дерзания»?

Словосочетание «великие дерзания» впервые употребил Теодор Рузвельт в своей знаменитой речи «Гражданство в республике» [1], произнесенной 23 апреля 1910 года в Париже, в Сорбонне. Вот отрывок, который принес этому выступлению известность:

...

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

Впервые ознакомившись с этим высказыванием, я сразу подумала, что, по сути, Рузвельт говорит об уязвимости. Осознанию и пониманию проблем, связанных именно с этой характерной особенностью я посвятила те десять лет, что занималась ее исследованием. Уязвимость – это когда ты не знаешь, ждет тебя поражение или победа, это понимание того, что может случиться и то и другое; это активное участие в жизни; это полная вовлеченность, работа в полную силу. Уязвимость – это когда ты не знаешь, ждет ли тебя поражение или победа, это понимание того, что может случиться и то и другое; это активное участие в жизни; это полная вовлеченность, работа в полную силу».

Уязвимость – это вовсе не слабость, как многие привыкли думать. Неопределенность, риск и эмоциональная незащищенность – вот неотъемлемые компоненты нашей повседневной жизни, поэтому нам просто надо выбрать – принимать эти чувства или отрицать их, прибегая к помощи различных психологических средств самозащиты. Готовность открыться и смириться со своей уязвимостью определяет степень нашего мужества и четкости нашей цели. Степень защиты от уязвимости – это мера страха и

внутреннего разлада.

Если мы откладываем «выход на арену» до тех пор, пока не станем идеальными и непробиваемыми, мы жертвуем отношениями и возможностями, которые могут больше не представиться; мы бесполезно тратим свое драгоценное время и упускаем возможность сделать уникальный вклад в нашу собственную жизнь.

Цель стать *идеальным и непробиваемым* очень соблазнительна, но недостижима. Мы должны «выходить на арену», и не важно, что под этим подразумевается – новые отношения, важная встреча, творческий процесс или сложный семейный разговор. Мы должны появляться с мужеством и готовностью участвовать в любых делах и спорах. Вместо того чтобы оставаться в тени, взвешивая различные советы и суждения, **мы должны осмелиться выйти на свет и показать себя – пусть нас видят**. Это уязвимость. Это *великие дерзания*.

Давайте вместе найдем ответы на вопросы:

- Что провоцирует страх уязвимости? • Как мы защищаемся от уязвимости?
- Как мы расплачиваемся за то, что прячемся в своей скорлупе и теряем взаимосвязь с окружающими?
- Как нам нужно работать со своей уязвимостью, чтобы изменить свое отношение к жизни, любви, работе и семье?

Введение. Мои приключения «на арене»

Я посмотрела ей в глаза и сказала: «Я ненавижу эту чертову уязвимость». Я учла, что она – психоаналитик, и наверняка встречала случаи и посложнее моего, а кроме того, чем быстрее она поймет суть дела, тем быстрее мы разберемся со всей этой терапией. «Я ненавижу неопределенность. Я ненавижу незнание. Я не могу оставаться незащищенной, зная, что рискую разочароваться или ощутить боль. Это слишком мучительно. Уязвимость – это очень сложно. Это страдания. Вы понимаете, о чем я говорю?»

Диана кивнула: «Да, я знаю, что такое уязвимость. Я хорошо это знаю. Это одна из лучших эмоций». Потом она посмотрела на меня с улыбкой, будто в ее мыслях возник образ чего-то действительно прекрасного. Я уверена, что в тот момент я выглядела растерянной, поскольку мне было непонятно, чему тут можно радоваться. Я даже испытала легкое беспокойство о своей собеседнице, не говоря уже о себе.

«Но я сказала бы, что это *мучительная* эмоция, а не *прекрасная*, – продолжала я. – И еще для полноты картины я хочу подчеркнуть, что если бы мое исследование не привело к выявлению взаимосвязи между уязвимостью и искренностью, то я бы здесь не сидела. Я ненавижу уязвимость».

«А как вы ее ощущаете?» – поинтересовалась Диана.

«Я чувствую себя не в своей тарелке. Словно мне необходимо урегулировать все происходящее вокруг, и сделать так, чтобы стало лучше».

«А если вы не можете этого сделать?»

«Тогда мне хочется ударить кого-нибудь по лицу».

«И что, вы распускаете руки?»

«Нет. Конечно же нет».

«Тогда что вы предпринимаете?»

«Принимаюсь за уборку дома. Ем арахисовое масло. Ищу виновных. Пытаюсь сделать все вокруг себя идеальным. Стараюсь все контролировать».

«А когда вы чувствуете себя наиболее уязвимой?»

«Когда мне страшно. – Диана молча смотрела на меня, ожидая продолжения. – Когда я волнуюсь и не уверена относительно того, как все сложится, или когда мне предстоит сложный разговор, или я делаю что-то новое и испытываю дискомфорт. – Еще одна пауза. Диана кивнула, побуждая меня продолжать. – Когда я думаю, как сильно я люблю своих детей и Стива, и во что превратится моя жизнь, если с ними что-то случится. Когда я вижу, что моим близким тяжело, но я ничем не могу помочь им, кроме того, чтобы просто быть с

ними рядом».

«Я понимаю».

«Еще это чувство приходит, когда все складывается слишком хорошо, а я этого пугаюсь. Или когда все слишком плохо. Я бы хотела, чтобы это чувство было прекрасным, но оно для меня мучительно. Можно как-то изменить его?»

«Да, думаю, можно».

«Может, вы дадите мне какое-то задание на дом или что-то вроде того? Может, мне надо что-то проанализировать или пересмотреть?»

«Нет, никаких пересмотров и заданий на дом. Не стоит ждать победы над этим чувством или каких-то наград. Нужно меньше думать и больше чувствовать».

«А могу ли я сделать свой мир прекрасным, не испытывая чувство уязвимости?»

«Нет».

«Вот черт. Это довольно неприятно».

Если вы еще ничего не знаете обо мне, не читали моих книг, не заходили на мой сайт, не смотрели мои 18-минутные выступления на конференции TED [2] , то я попробую наверстать упущенное на страницах этой книги. А если, наоборот, вам кажется, что вы слышали мое имя слишком часто, то пропустите полностью данный раздел и почитайте приложение в самом конце.

Вся моя жизнь прошла в попытках обогнать и перехитрить уязвимость. Я уроженка Техаса в пятом поколении, девиз нашей семьи: «Вперед и с песней», поэтому я подошла к преодолению собственных психологических проблем (чувств неприязни, неопределенности и эмоциональной незащищенности) очень честно. В средней школе большинство из нас начинает бороться с уязвимостью, и я тоже начала развивать и отрабатывать собственные навыки в этом деле.

С течением времени я перепробовала самые разные способы: от «хорошей девочки», бесконечно стремящейся к идеалу, до курящего поэта, рьяной активистки, карьеристки и любительницы развлечений. На первый взгляд, все эти «роли» могут показаться вполне понятными и даже прогнозируемыми стадиями развития личности, но для меня это было нечто большее. Каждый из этих этапов стал для меня броней, которая защищала от чрезмерной вовлеченности и уязвимости. Каждый мой образ был стратегией поведения и строился на одном и том же принципе: *держатъ окружающих на безопасном расстоянии и всегда иметь план отступления* .

Кроме страха уязвимости я также унаследовала от родителей доброе сердце и умение сочувствовать людям. В результате, когда мне было под 30, я ушла из компании AT&T [3] , где работала менеджером, и устроилась официанткой, а позже вернулась в школу в качестве социального работника. Я никогда не забуду, как пришла поговорить со своей начальницей в AT&T об увольнении. Она мне сказала: «Я попробую угадать. Либо ты уходишь трудиться социальным работником, либо видеем на программу MTV о тяжелом роке “Соло металлиста” (Headbanger’s Ball)»?

Как и многим другим, задействованным в социальной работе, мне нравилась идея помогать людям и обществу в целом. К тому моменту, когда я получила степень бакалавра и поставила себе следующую цель – стать магистром, я поняла, что социальная работа не связана с устранением проблем. Она связана с умением работать в конкретной ситуации с данной суммой факторов и характерами, с проявлением сочувствия. Здесь все основано на том, чтобы вникнуть в каждую конкретную ситуацию, учесть неоднозначность и неопределенность, проявить готовность сопереживать и поддерживать, чтобы человек сам мог найти свой путь. Одним словом, это довольно тяжелая работа.

Я пыталась понять, как сделать так, чтобы моя деятельность в роли социального работника действительно приносила пользу людям, и в какой-то момент один из профессоров, руководивших моей научно-исследовательской работой, сказал: «Если вы не можете чего-то измерить, то этого просто не существует». Он объяснил, что в отличие от других дисциплин курса, научно-исследовательская работа связана с прогнозированием и

контролем. Я была поражена. То есть получается, что вместо того, чтобы соперничать и поддерживать, я могу посвятить карьеру прогнозированию и контролю? Ура! Я нашла свое призвание.

С получением степеней бакалавра, магистра и доктора наук по социальной работе я точно усвоила вот что: в эту сферу нас привело желание ощутить взаимосвязь с людьми. Как ни крути, мы запрограммированы на отношения с другими – это цель и смысл нашей жизни, и если нас лишит этих отношений, это причинит нам страдания. Я хотела написать монографию, чтобы объяснить с научных позиций анатомию взаимосвязи и человеческих взаимоотношений.

Мне казалось, что изучать взаимосвязи – дело нехитрое, однако не успела я продвинуться в своем анализе ни на шаг, как меня сбили с пути участники моего исследования. Я просила их рассказать о наиболее важных отношениях и опыте взаимосвязи, а они рассказывали о наиболее драматичных моментах своей жизни, о предательстве и о стыде – страхе быть недостойными реальных отношений. Люди по своей природе склонны характеризовать вещи не так, как следует, а смещая понятия, и это особенно верно, если говорить о нашем эмоциональном опыте.

Затем, совершенно случайно, я стала исследовать стыд и сочувствие. Я потратила 6 лет на разработку теории [1], которая объясняет, что такое стыд, как он возникает, к чему приводит это чувство, и как мы развиваем психологическую устойчивость к мнению тех, кто считает, что мы недостаточно хороши, не достойны любви и близких отношений. В 2006 году я поняла, что мне нужно не только сформулировать понимание стыда, но и ответить еще на один важный вопрос: «Какие общие черты объединяют людей, наиболее устойчивых к стыду и убежденных в своей значимости?» (Я называю таких людей искренними.)

В глубине души я хотела, чтобы ответ звучал так: «Они все исследуют стыд. Ведь чтобы быть искренним, нужно очень много знать о стыде». Но, конечно, этого было мало. Понимание что такое стыд – его причин и слагаемых – это лишь одно из условий, при которых человек способен быть искренним и взаимодействовать с миром, осознавая собственную значимость. В книге «Дары несовершенства» [4] [2] я сформулировала 10 рекомендаций или основных принципов, которые помогают освободиться от привычных представлений и прийти к искренности.

1. Развитие аутентичности: освобождает от заботы о том, что думают о тебе другие люди. 2. Развитие сострадания к себе: освобождает от перфекционизма.

3. Укрепление устойчивости духа: освобождает от скованности и чувства беспомощности.

4. Умение выражать чувства благодарности и радости: освобождает от ощущения неполноценности и страха неизведанного.

5. Развитие интуиции и доверия: освобождает от необходимости все проверять.

6. Развитие творческих способностей: освобождает от сравнения.

7. Достижение равновесия между работой и отдыхом: помогает избавиться от перенапряжения как неизменного состояния жизни и стремления считать собственную производительность ключевым показателем самооценки.

8. Достижение спокойствия: освобождает от беспокойства как стиля жизни.

9. Занятие значимой работой: освобождает от неуверенности в себе и чувства обязательности.

10. Улыбка, пение и танцы: освобождают от занудства и постоянного самоконтроля.

Когда я проанализировала полученные данные, то поняла, что в моей жизни реализованы только два из перечисленных выше пунктов. Это открытие меня ошеломило. Придя к нему за несколько недель до своего 41-го дня рождения, я внезапно поняла, что пора углубиться в проблемы кризиса среднего возраста. Как оказалось, продумать и сформулировать тезисы – это вовсе не то же самое, что искренне руководствоваться ими, жить и любить. В «Дарах несовершенства» я подробно описала, что означает быть искренним, и значительное внимание уделила тому духовному пробуждению, к которому

приводит осознание искренности. В этой книге я бы хотела предложить вашему вниманию 5 основных тем, которые сформировались в результате проведенного анализа и впоследствии привели меня к прорывам, о которых я расскажу ниже. Это также поможет вам понять, о чем пойдет речь дальше.

Искренняя жизнь предполагает развитие чувства собственного достоинства, воспитание в себе смелости и сострадания, а также установление связей с окружающими. Такая жизнь позволяет просыпаться по утрам с мыслью: «Не важно, что сделано и как много еще осталось сделать: независимо от этого я – достойный человек»; или ложиться вечером в постель и думать: «Да, пусть я несовершенна и уязвима, и иногда мне бывает страшно, но это никак не умаляет той истины, что я – смелый человек, достойный любви и отношений».

Это определение основывается на следующих ключевых идеях.

1. Любить и строить взаимоотношения – это непреодолимая потребность всех мужчин, женщин и детей. Мы запрограммированы на отношения с другими людьми – это цель и смысл нашей жизни. Отсутствие любви, взаимосвязи и взаимоотношений всегда приводит к страданию. 2. Разделив мужчин и женщин, которые дали мне интервью, на две группы – тех, кто испытывает глубокое чувство любви и взаимосвязи, и тех, кто борется за него, – я обнаружила то главное, что отличает одних от других. Те, кто любит и любим, кто ощущает глубокую взаимосвязь с другим человеком, просто верят, что они достойны любви и доверительных отношений. Их жизнь не лучше и не проще, их тоже не обходят стороной депрессии и зависимости, у них не меньше драм и провалов, многие из них пережили развод. Но, несмотря на все жизненные трудности, они научились верить, что достойны любви, дружбы, радости.

3. Подлинная уверенность в том, что мы чего-то достойны, не возникает из ниоткуда – она развивается от раза к разу, когда нам ежедневно приходится совершать выбор.

4. Основная особенность искренних людей состоит в том, что в их жизни есть место мужеству и участию, им свойственна вовлеченность в жизнь других.

5. У искренних людей уязвимость – является катализатором для укрепления в себе мужества, способности сопереживать и целеустремленности. На самом деле, готовность быть уязвимым – единственная ценность, которую разделяют все мужчины и женщины, которых я характеризую как искренних. Они приписывают все свои успехи – от профессиональных до личных, в том числе касающихся семейных взаимоотношений и воспитания детей, – своей способности быть уязвимыми.

Об уязвимости я уже писала в своих предыдущих книгах; ей отведена целая глава в моей диссертации [3]. С самого начала своих исследований я понимала, что уязвимость – это важная категория. Я также прояснила наличие взаимосвязи между уязвимостью и другими характерными качествами, которые изучала. Но раньше я предполагала, что связь между уязвимостью и другими понятиями вроде стыда, желания вступить в отношения, чувства собственного достоинства – это чистое совпадение. Только после 12 лет серьезной работы я наконец поняла эту связь и осознала роль уязвимости в нашей жизни. Уязвимость – это самый центр, суть полноценного человеческого опыта. Новая информация обнаружила дилемму: с одной стороны, как я могу быть честной с аудиторией, говоря о том, как важна уязвимость, если я сама не являюсь уязвимой? А с другой стороны, как я могу быть уязвимой? Ведь это нанесет ущерб моему профессионализму! Если честно, то я думаю, что ученые и исследователи стыдятся быть эмоционально открытыми. В самом начале карьеры нас учат, что умение дистанцироваться и закрытость добавляют нам солидности, а если люди, находящиеся рядом, ощущают взаимосвязь с нами на личном уровне, то наша профессиональная квалификация оказывается под вопросом. Педантичность в обыденной жизни воспринимается в большинстве случаев едва ли не как оскорбление, а в научном сообществе, чем-то напоминающем башню из слоновой кости, педантичность считают особым достоинством.

Как я могу рискнуть быть действительно уязвимой и рассказывать истории о трудном пути своего исследования? Я же буду выглядеть слабой. А как же моя

профессиональная броня?

Мой момент «великих дерзаний», к которым призывал однажды Теодор Рузвельт, наступил в июне 2010 года, когда меня пригласили выступить на конференции TED-Хьюстон. Это одна из наиболее независимых конференций, организованных по примеру основной конференции TED – это частный некоммерческий фонд в США, который проводит конференции. Цель этих конференций – распространение уникальных идей. Аббревиатура TED расшифровывается как «технологии», «развлечения», «дизайн».

Организаторы конференций приглашают «наиболее ярких деятелей и мыслителей» и просят их рассказать о своей жизни в 18-минутном выступлении.

Участие в мероприятии такой персоны, как исследователь проблем стыда и уязвимости, обычно заставляет организаторов немного понервничать, и предполагает предварительное обсуждение содержания доклада. Когда я спросила организаторов конференции, какие темы, по их мнению, мне следует затронуть в выступлении, они ответили: «Нам нравится все, чем вы занимаетесь. Выбирайте сами, о чем вести разговор, для нас важно, чтобы вы просто делали свое дело. Мы рады, что вы будете участвовать в нашей конференции». На самом деле я не понимаю, как они решились позволить мне делать свое дело, потому что до этого разговора я и не знала, что у меня есть *свое дело*.

С одной стороны, мне понравилась свобода выбора, а с другой – я ее возненавидела. Оттого, что мне нужно было выбирать, я почувствовала напряженность. Мне сразу же захотелось заняться чем-нибудь более привычным и спокойным, например, прогнозированием и контролем. Но все-таки я решилась. *Честно говоря, я даже не представляла, на что иду*.

Я решила рискнуть не потому, что была уверена в себе, а, скорее, потому, что была убеждена в пользе моих изысканий. Я знаю, что я – хороший исследователь, а данные, полученные мною, – надежны и достоверны. Мне удалось убедить себя в том, что все не так уж и страшно: «*Это Хьюстон, здесь присутствуют люди из моего родного города. В худшем случае, примерно 500 человек решат, что я чокнутая*».

На следующее после выступления утро я проснулась с ощущением самого жуткого «похмелья уязвимости» за всю мою жизнь. Вы помните, как это бывает, когда просыпаетесь и чувствуете, что все прекрасно, однако это состояние длится ровно до того момента, когда на вас накатывают воспоминания, и вам просто хочется исчезнуть с лица земли? «*Что я наделала? 500 человек теперь думают, что я сумасшедшая, и это ужасно. Но есть кое-что поважнее. Неужели я показала слайд со словом “срыв”, чтобы придать дополнительный вес всей истории, которую вообще не следовало рассказывать? Мне надо уехать из города*», – мучилась мыслями я.

Но бежать было некуда. Полгода спустя я получила письмо от кураторов TED-Хьюстон, которые поздравляли меня с тем, что мое выступление будет выложено на основном сайте TED [4]. Я знала, что это хорошо, что это слава. Но я была сильно напугана. Во-первых, я только-только убедила себя в том, что «лишь» 500 человек считают меня сумасшедшей. Во-вторых, вокруг полно критиков и циников, а мне всегда было спокойнее работать без излишней шумихи. Теперь, оглядываясь на ту ситуацию, я не уверена, что приняла бы приглашение участвовать в конференции, если бы знала, что мое выступление о том, как важно не замыкаться в своем мирке и быть уязвимыми, принесет мне самой такое глубокое чувство дискомфорта и эмоциональной незащищенности. Сегодня видеозапись моего доклада на конференции – одна из наиболее популярных на сайте TED на момент публикации книги видео просмотрели около 4000 раз (и это число каждый день увеличивается), его звуковая дорожка переведена на 38 языков. Я ни разу его не смотрела. Я рада, что сделала тот шаг, но до сих пор ощущаю некий дискомфорт, связанный с этим видео.

Возможно, дело обстояло следующим образом. В 2010 году состоялось мое выступление на конференции, а в 2011 году я перешла *от слов к делу*. Я проехала по стране, выступая перед различными группами людей – представителями компаний из списка

Fortune 500 [5] , экспертами по лидерству, военными, адвокатами, а также группами родителей и школьников. В 2012 году меня пригласили выступить уже на основной конференции TED в городе Лонг-Бич в штате Калифорния. Выступление дало мне возможность рассказать о той работе, которая легла в основу всех моих исследований, – я говорила о стыде, о том, как мы должны его понимать и как работать с ним, если наши намерения пойти на великие дерзания действительно серьезны.

Опыт рассказа о своем исследовании привел меня к написанию этой книги. После переговоров с моим издателем о написании пособия для предпринимателей и (или) для родителей и отдельного издания для учителей, я поняла, что на самом деле нужна только одна книга. Ведь независимо от того, где я была и с кем говорила, основные темы повторялись: страх, потеря связи с окружающими и желание воспитать в себе мужество.

Когда я выступаю перед представителями тех или иных компаний, центральными всегда становятся темы вдохновения, креативности, инноваций. Все самые серьезные проблемы как рядовых сотрудников, так и топ-менеджеров уходят своими корнями в отчуждение или утрату связи, нехватку взаимности, страх потерять свою значимость в быстро меняющихся условиях, а также в необходимость иметь четкую цель. Если мы хотим возродить инновации, то нам необходимо учитывать человеческий фактор. Как только руководители начинают управлять, манипулируя чувством стыда, участие и взаимодействие умирают. Когда при просчете вариантов развития событий не учитывается возможность неудачи, то на получении важных навыков, развитии креативности и создании чего-то нового можно поставить крест.

Когда дело доходит до воспитания детей, то матерей и отцов нельзя вгонять в рамки «хороших» или «плохих». Это приносит опасные и даже губительные плоды – весь процесс превращается в минное поле зажатости и стыда. Родителям в первую очередь нужно задавать вопросы: «Вы принимаете активное участие в воспитании своих детей? Уделяете им достаточно внимания?» Если да, то будьте готовы к тому, что вы совершите множество ошибок и примете немало неправильных решений. Смысл не в том, чтобы быть самим совершенством, которое растит счастливых детей. Совершенства не существует, и я поняла: то, что делает детей счастливыми, не всегда помогает им стать мужественными взрослыми. То же относится и к школьному воспитанию. Я не встречала ни одной проблемы, которая не объяснялась бы отсутствием взаимосвязи между родителями, учителями, учениками и (или) администрацией, и столкновением противоборствующих сторон в попытке достичь, в общем-то, одной и той же цели.

Я обнаружила, что самое трудное и важное в моем исследовании – это одновременно быть «картографом» и «путешественником». Мои «карты» – я имею в виду теории устойчивости к стыду (я это называю стыдоустойчивостью), искренности и уязвимости – базируются не на моих личных «путешествиях», или опыте, как угодно. В их основе лежат данные, которые я собирала более 10 лет: это опыт тысяч мужчин и женщин. Все эти люди следуют по тому пути, по которому хотели бы идти и я, и многие другие.

С годами я поняла, что уверенный в себе «картограф» – вовсе не обязательно уверенный и шустрый путешественник. Я спотыкаюсь и падаю, я постоянно ловлю себя на мысли о необходимости изменить курс. И хотя я пытаюсь следовать той «карте», которую нарисовала, очень часто разочарование и неуверенность в себе берут верх над моими намерениями быть последовательной, и я швыряю эту карту в мусорное ведро. Путь от мучения до удовольствия легким не назовешь, но для меня важен каждый шаг.

Главная мысль, которой я придерживаюсь во всех разговорах с руководителями, родителями и учителями на протяжении последних нескольких лет и которая лежит в основе этой книги, звучит так: *«То, что мы знаем, – важно, но то, кто мы есть, – еще важнее»* . Следовать этой истине – значит уметь открыться перед другими и позволить им увидеть нас такими, какие мы есть. Это значит дать дорогу великим дерзаниям и найти смелость быть уязвимыми. И первый шаг на этом пути – понять то, что мы имеем, какие проблемы перед нами стоят, и куда мы должны двигаться. Для начала бросим взгляд на нашу культуру

постоянных сомнений в себе, культуру «вечной недостаточности».

Глава 1 Чего же нам не хватает? Заглянем в наш источник постоянных сомнений в себе

На протяжении 12 лет своих исследований я часто наблюдала, как ощущение некоей недостаточности тиранит наши семьи, организации и сообщества, и сделала вывод, что нас объединяет некое болезненное чувство страха. Мы все хотим избавиться от него. Мы устали от постоянных разговоров на тему «Чего еще нам бояться?» и «Кто виноват?». Мы все хотим быть храбрыми.

«Нельзя покрутить кошку за хвост [6], не задев какого-нибудь самовлюбленного человека». Ладно, – это было не самое мое яркое выступление на сцене. Я не хотела никого обидеть. Но когда я излишне волнуюсь, сильно напряжена или раздражена, то, как правило, перехожу на характерный язык моих предков из Техаса. Подобные фразы приходят на ум, когда я узнаю что-то неприятное, закидываюсь на чем-то или у меня голова идет кругом. Подобное случается, как правило, когда я нахожусь дома, одна или с семьей, или в кругу друзей, но время от времени, когда раздражитель слишком силен, такое происходит и на сцене.

Поговорку «покрутить кошку за хвост» я слышала много раз и пользовалась ею всю свою жизнь, и мне в голову не приходило, что из-за этой фразы тысячи людей будут представлять меня с настоящей кошкой в руках. В свое оправдание хочу сказать: это выражение не имеет никакого отношения к животным. Так я и писала в ответ на многочисленные электронные письма зрителей, которые вдруг решили, что я жестоко обращаюсь с братьями нашими меньшими, и это в корне противоречит моим высказываниям об уязвимости и отношениях. На самом деле эта фраза берет из лексикона солдат британских ВМС, и ее прямое значение следующее: в ограниченном пространстве корабля трудно пользоваться «кошкой-девятихвосткой», то есть плетью из девяти ремней. Теперь я знаю историю этого крылатого выражения. Но это мало что меняет.

В той конкретной ситуации слова про «кошку» слетели у меня с языка после того, как одна женщина из аудитории выкрикнула: «Современные дети считают, что они особенные. Почему все больше людей становятся такими самовлюбленными?» Мой не слишком удачный ответ был полон самоуверенности и даже наглости: «Да уж, и кошку за хвост негде покрутить – обязательно заденешь какого-нибудь самовлюбленного человека». Но так я скорее хотела выразить раздражение, которое испытываю всякий раз, когда слышу рассуждения о самолюбовании. *«В социальной сети Facebook – сплошные «красавцы» и «герои». Почему люди считают все свои поступки такими важными? Сегодняшние дети ведут себя крайне самовлюбленно. Всегда только “я... я... я...”. Моя начальница – жуткая эгоистка. Она думает, что она лучше всех, и постоянно всех унижает».*

Как обычные люди используют слово «самолюбование» или «нарциссизм» в слишком широком значении, применяя его ко многим проявлениям вызывающего поведения, от высокомерия до грубости, так и специалисты исследуют растяжимость этого понятия. Недавно группа исследователей [5] провела компьютерный анализ песенных хитов за последние три десятилетия. В итоге тенденция к самолюбованию и враждебности по отношению к окружающим, прослеживаемая в популярных музыкальных произведениях, была подтверждена статистически (в частности, обнаружилось, что местоимения «мы», «нас» используются гораздо реже, чем «я», «меня»).

Было также отмечено снижение употребления слов, служащих для обозначения социальных связей и передачи положительных эмоций, и рост употребления слов, выражающих гнев, недружелюбие и так далее, например, «ненависть», «убийство». Участники этого исследования Жан Твендж и Кит Кэмпбелл, авторы книги «The Narcissism Epidemic» («Эпидемия нарциссизма») [6], утверждают, что за последние 10 лет число страдающих нарциссическим расстройством личности в США выросло более чем в 2 раза.

Если говорить словами моей бабушки, то создается такое ощущение, что мир уверенно

катится в пропасть.

Так ли это? Неужели мы живем в культуре, которую определяет соответствующее поведение самовлюбленных людей? Неужели мы превратились в эгоцентричных, амбициозных персонажей, которых интересует только власть, успех, внешняя привлекательность, а также желание быть хоть в чем-то особенными? Какое мы имеем право верить в свое превосходство, если на самом деле мы не совершили ничего выдающегося? Правда ли, что многим из нас не хватает умения сочувствовать, чтобы стать отзывчивыми людьми, равнодушными к проблемам других?

Если вы немного похожи на меня по характеру, то, возможно, подумаете: *«Да. Действительно, это проблема. Ко мне это, конечно, не относится, но в целом да, наверно, так и есть».*

Такое объяснение очень удобно – оно заставляет нас думать, что мы лучше, и возлагать вину за происходящее на других людей. В самом деле, когда я слышу, как люди рассуждают о самовлюбленности, то отмечаю, что обычно они высказываются с презрением, гневом и осуждением. Честно говоря, я испытала те же эмоции, когда писала этот параграф.

Наша первая реакция – желание вылечить «нарциссов», поставить их на место. И независимо от того, говорю ли я с учителями, родителями, руководителями или соседями, я всегда слышу один и тот же ответ: *«Эти эгоисты должны знать, что они не особенные, они не выдающиеся, они не имеют права считать себя такими, и им следует перебороть себя. А они даже не пытаются».*

И вот тут начинается самое грустное и сложное. Тема самовлюбленности и нарциссизма, конечно, обсуждается в обществе. Поэтому большинство людей правильно ассоциируют ее с моделями поведения, включающими завышенную самооценку, постоянную необходимость слышать слова восхищения и неумение сочувствовать другим. Но вот чего почти никто не понимает: самовлюбленность в тяжелых своих проявлениях подпитывается стыдом, страхом снижения самооценки. А это значит, что мы не можем исправить ситуацию, просто поставив людей на место и напомним об их недостатках и слабостях. Стыд – это первопричина самовлюбленности, и пытаясь стыдить нарциссов, делу не поможешь.

Самовлюбленность через призму уязвимости

Попытки «поставить диагноз» и навесить ярлыки на людей, чьи проблемы вызваны скорее внешними, чем генетическими или органическими причинами, чаще вредят, чем помогают процессу исцеления и изменений. И если мы имеем дело с эпидемией (конечно, речь не идет о чем-то заразном), то причина, скорее всего, кроется во внешних факторах, а не во врожденном характере человека. Те, кто утверждает обратное, снимают с себя ответственность: *«Да, это было очень плохо. Но вот такой я человек».* Что касается меня, то я – активный сторонник личной ответственности каждого за свое поведение, поэтому не буду обвинять во всех грехах систему.

Понимать модели поведения и их суть полезно, однако такое осознание не должно иметь ничего общего с навешиванием ярлыков, которое, как по моему мнению, так и по мнению других исследователей, часто только усиливает стыд и мешает людям обратиться за помощью.

Нам нужно понимать эти тенденции и направления, но я считаю более полезным и рациональным рассматривать модели поведения через призму уязвимости. Переосмыслив проблему и взглянув на нее под другим углом, мы часто находим ее источник и возможные пути решения. Например, если посмотреть на самовлюбленность через призму уязвимости, то можно увидеть **основанный на чувстве стыда страх быть обычным, таким как все.** Я вижу, как подобные «нарциссы» боятся, что навсегда останутся незамеченными, не будут любимыми, не смогут любить сами, не сумеют развить целеустремленность. Бывает, что, если разобраться в проблеме просто по-человечески, это проливает на нее яркий свет, однако до этого часто не доходит, а навесить ярлык можно очень быстро.

Это новое определение нарциссизма помогает четко очертить проблему. Оно позволило мне понять, почему всё больше людей озабочены тем, как поверить в собственную значимость. Я то и дело наблюдаю, как общество пытаются убедить в том, что жить обычной жизнью – бессмысленно. И вижу, что дети растут на постоянном «рационе» из реалити-шоу, популяризирующих славу, общаются в неконтролируемых социальных сетях. Они усваивают всю эту информацию, в результате чего у них развивается абсолютно искаженное восприятие мира. *Я хороша настолько насколько, много «лайков» получаю на Facebook или в Instagram.*

Дело в том, что мы очень чувствительны к влиянию массмедиа, которое часто можно расценивать как провокационное. Например, как вам это: «США против чертовых нарциссов»? Я прекрасно понимаю, что всем нам очень хочется верить в значимость собственных действий, и это очень легко спутать со стремлением быть исключительным. Я знаю, что многие не прочь оценить успешность своей жизни мерилom славы. Кроме того, я понимаю: уверенность в том, что вам все что-то должны, осознание собственного величия и жажда восхищения со стороны других кажутся единственно правильным средством, чтобы заглушить боль от осознания собственной заурядности и неудовлетворенности. В конечном счете такие мысли и поведение сулят еще больше боли и приводят к еще большему разобщению с людьми. Но когда нам больно, а любовь и отношения висят на волоске, мы тянемся к тому, что, как кажется, должно обеспечить нам максимальную защиту.

Бывают случаи, когда диагноз необходим, если надо подобрать правильное лечение, но при всем при том мы только выиграем, если будем рассматривать проблему также и через призму уязвимости. Никогда не будет лишним найти ответы на следующие вопросы.

1. Какие идеи и ожидания определяют нашу культуру, и как культура влияет на наше поведение? 2. Как это связано с самозащитой?

3. Как наше поведение, мысли и эмоции связаны с уязвимостью и потребностью ощущать чувство собственного достоинства?

Если мы вернемся к предыдущему вопросу о том, действительно ли мы живем под воздействием культуры, определяемой нарциссическим поведением самовлюбленных людей, то я отвечу – «нет». Безусловно, сейчас мы испытываем мощное влияние культуры массмедиа, и я думаю, что страх быть заурядным – ее составная часть, и, кроме того, считаю, что в целом проблема кроется гораздо глубже. Чтобы найти ее источник, нужно рассмотреть проблему навешивания ярлыков. Помня про уязвимость, мы сможем дать более точную оценку определенному поведению, но если постараемся взглянуть на проблему шире, то картина изменится. Мы не упустим из виду проблем, которые мы обсуждали – просто посмотрим на них в более широком контексте, и это позволит безошибочно определить самый сильный современный культурный фактор, влияющий на формирование самовлюбленности и самолюбования. Такой взгляд обеспечивает объемную картину тех мыслей, эмоций и моделей поведения, которые неуклонно влияют на нашу жизнь, любовь, работу, отношения с подчиненными, воспитание детей, обучение, отношения друг с другом. Этот фактор – наша культура недостаточности.

Недостаточность: проблема постоянных сомнений в себе

Один из важнейших аспектов моей работы – подбирать верные слова, которые точно отразят информацию и найдут глубокий отклик у участников. Я сразу вижу, что «не взяла планку», когда люди притворяются, будто поняли, о чем я говорю, и отвечают мне просто «да» или «звучит интересно». Но я понимаю, что попала в точку, когда мои слушатели отворачиваются, закрывают лицо руками, восклицают «ой!», «прекратите!» или «не забивайте мне этим голову». Последнее, как правило, люди произносят, когда они слышат слова: «Я недостаточно _____» или видят их написанными. Реакция длится несколько секунд, а потом люди по моей просьбе дополняют эту фразу письменно. Ответы чаще всего выглядят так.

- Я недостаточно хорошая.
- Я недостаточно совершенная.

- Я недостаточно стройная.
- Я недостаточно влиятельная.
- Я недостаточно успешная.
- Я недостаточно умная.
- Я недостаточно уверенная.
- Я недостаточно надежная.
- Я недостаточно незаурядная.

Получается, что чувство собственной неполноценности рождается из того, как мы сами формируем представление о себе. Один из моих самых любимых исследователей чувства недостаточности – активистка и организатор благотворительной деятельности Линн Твист. В своей книге «The Soul of Money» («Душа денег») [7], она называет недостаточность «великой ложью». Вот что она пишет:

...

«Просыпаясь по утрам, я, как и многие, прежде всего думаю: “я совсем не выспалась”. А потом: “мне катастрофически не хватает времени”. Правда это или нет, но мысль о недостаточности приходит автоматически, прежде чем мы задумаемся над вопросом или рассмотрим его поближе. Мы тратим едва ли не большую часть своей жизни на то, чтобы выслушивать, объяснять и жаловаться, беспокоясь о том, чем мы не обладаем в достаточном количестве. Утром, прежде чем сесть в постели и коснуться ногами пола, мы уже ощущаем недостаток, отставание, потерю, нехватку. И к тому моменту, как мы снова ложимся спать, в нашем мозгу тянется длинный список того, чего мы не получили или не успели сделать за день. Мы засыпаем, обремененные этими мыслями, чтобы снова проснуться с осознанием нехватки того или иного. Это внутреннее состояние недостаточности, это умонастроение постоянной нехватки и лежит в основе зависти, жадности, предрассудков и наших «разборок» с жизнью».

Недостаточность (*англ.* scarcity) – это проблема постоянной «нехватки». Слово *scarce* [8], «недостаточный», происходит от слова *scars* (старофламандский диалект французского языка, примерно 1300 г.), что означает «ограниченный в количестве». Недостаточность процветает в культуре, где все чрезмерно обеспокоены нехваткой того или иного. Мы постоянно испытываем недостаток всего – начиная от надежности и любви и заканчивая деньгами и ресурсами. Мы тратим огромное количество времени на подсчеты: сколько у нас есть этого, сколько мы хотим и сколько нам не хватает; и заодно не забываем подсчитать: сколько есть у всех остальных, сколько им надо и сколько они хотят.

Постоянное оценивание и сравнение обрекают нас на провал. Ведь мы часто сравниваем свою жизнь, брак, семью и общество с недостижимым идеалом, равняемся на те образы совершенства, что преподносят нам средства массовой информации, или же видим разрыв между реальностью и собственными иллюзиями относительно того, что кто-то обладает чем-то лучшим и большим. Ностальгия – это тоже очень опасно. Подумайте, как часто мы оцениваем себя и свою жизнь в сравнении с прошлым, тщательно отредактированным нашей памятью: «А помните, когда... вот это были дни».

Источник ощущения «недостаточности»

Недостаточность не завладела нашей культурой за одну ночь. Но чувство постоянной «нехватки» процветает в тех культурах, где насаждается стыд несоответствия образцам и стереотипам; люди там, как правило, глубоко погрязли в сравнениях и разобщены. Когда я говорю о культуре, «насаждающей стыд», я не подразумеваю под этим, что люди стыдятся коллективной идентичности. Я имею в виду, что многие страдают от недостаточного ощущения чувства собственного достоинства. И это формирует культуру.

За последние 10 лет я стала свидетелем серьезных сдвигов в американском общественном сознании. Эти сдвиги подтверждаются не только статистическими данными,

они заметны даже по выражениям лиц людей, которых я встречаю. В мире всегда было непросто жить, но последнее десятилетие оказалось столь травматичным, что очень сильно повлияло на нашу культуру. 11 сентября 2001 года, несколько войн, рецессия экономики, разрушительные стихийные бедствия, рост насилия, чрезвычайные происшествия со стрельбой в школах – мы пережили и продолжаем переживать события, которые лишают нас чувства безопасности. Мы начинаем ощущать их как личные драмы, даже если сами в них не участвовали. А если говорить об ошеломляющих данных по безработице, то, думаю, это коснулось почти каждого.

Беспокойство от ощущения собственной «недостаточности» – это следствие посттравматического стресса в нашей культуре. Но вместо того, чтобы объединиться и поддерживать друг друга (а ведь именно это предполагает уязвимость), мы злимся, пугаемся и готовы едва ли не вцепиться друг другу в глотки. При этом страдает не только культура в широком смысле этого слова, подобная же динамика наблюдается в семейной, трудовой, школьной и общественной сферах. Везде утверждается одинаковая формула стыда, сравнения и разъединения. На этом фоне недостаточность бьет ключом и укрепляет общий негатив, и так продолжается до тех пор, пока основная масса людей не начинает принимать другие решения и видоизменять малые культуры.

Поразмышлять о трех компонентах «недостаточности» и их влиянии на культуру можно с помощью ответов на следующие вопросы. Попробуйте отнести эти вопросы к любой культуре или социальной системе, частью которой вы являетесь, будь то ваш класс, семья, общество или, может быть, рабочий коллектив.

1. **Стыд.** Используется ли унижение или расчет на боязнь насмешек для управления людьми, обеспечения дисциплины? Зависит ли самоуважение от достижений, производительности или стрессоустойчивости? Считается ли нормой обвинение и поиск виноватых? Имеют ли место оскорбительные выпады и поношения? Как обстоит дело с любимчиками, фаворитами? Ставится ли во главу угла перфекционизм? 2. **Сравнение.** Конкуренция может быть полезной, но не приобретает ли она нездоровую форму постоянного сравнения и ранжирования, в явной или скрытой форме? Не ущемляются ли творческие поиски? Не подгоняют ли людей под общий стандарт вместо того, чтобы признать их уникальный вклад в дело? Существует ли идеальная «схема жизни» или «формула таланта», на которые должны равняться все остальные?

3. **Разобщенность.** Боятся ли люди рисковать и пробовать что-то новое? Что легче: молчать или делиться своими историями, опытом и идеями? Не создается ли у вас впечатление, будто никто по-настоящему не обращает на вас внимания или не слушает вас? Есть ли у вас проблемы с тем, чтобы быть увиденными и услышанными?

Когда я читаю эти вопросы и думаю о состоянии нашей культуры, деятельности средств массовой информации, а также о социально-экономическом и политическом ландшафте, мои ответы таковы: «ДА, ДА, и еще раз ДА!» Когда я задаюсь подобными вопросами, размышляя о своей семье, то понимаю, что это именно те проблемы, над преодолением которых мы с моим мужем Стивом работаем каждый день. Я использую слово «преодолеть», потому что построить отношения, создать семью или корпоративную культуру, работать в школе или в религиозной общине – все это требует поведения, в корне противоположного культурным нормам, обусловленным «недостаточностью». Для этого необходима забота, приверженность делу и ежедневный труд. В более крупном культурном объединении давление сильнее, и если мы не готовы начать бороться за то, во что мы верим, то неизменно приходим к ощущению «недостаточности». Каждый раз, когда мы делаем выбор, бросающий вызов социальному климату «недостаточности», от нас требуются великие дерзания.

Альтернатива «недостаточности» – вовсе не «избыточность». На самом деле, я думаю, избыток и дефицит – это две стороны одной медали. Кроме того, понятию «недостаточно» нельзя противопоставить понятие «больше, чем вы можете себе представить». Противоположность чувству недостаточности – достаточность, или то, что я называю

искренностью . Как я уже объясняла раньше, существует множество разновидностей искренности, но в ее основе всегда лежат уязвимость и достоинство: искренний человек способен встать перед лицом неопределенности, проявить открытость, пойти на эмоциональный риск и осознать при этом собственную «достаточность» или полноценность.

Если вы вернетесь к трем группам вопросов на тему «недостаточности», приведенным выше, и спросите себя, готовы ли вы проявить уязвимость и пойти на великие дерзания в любом из этих направлений, то наверняка большинство из вас ответит решительным «нет». Если же спросите, благоприятствуют ли эти условия для развития чувства собственного достоинства, снова последует ответ «нет». *Культура «недостаточности» приводит к тому, что мы отвергаем нашу готовность быть искренними и уязвимыми, нашу способность воспринимать мир с точки зрения его достоинств.*

За 12 лет своих исследований я часто наблюдала, как чувство недостаточности тиранит наши семьи, организации и сообщества, и сделала вывод о том, что нас объединяет нечто общее – болезненное чувство страха. Мы все хотим быть храбрыми. Мы жаждем великих дерзаний. Мы устали от разговоров на тему «Чего еще нам бояться?» и «Кто виноват?».

В следующей главе мы поговорим о мифах об уязвимости, которые движут чувством неполноценности, а также о том, как зарождается мужество, когда мы наконец отваживаемся *быть на виду* .

Глава 2 Развенчание мифов об уязвимости

Да, уязвимость означает в том числе и то, что мы предстаем перед другими совершенно незащищенными. Да, мы подвергаем себя попытке неопределенностью. И, конечно же, рискуем, когда позволяем себе быть уязвимыми. Однако готовность пойти на риск, проявить смелость перед лицом неопределенности, эмоционально раскрепоститься никто не вправе приравнять к слабости.

Миф № 1: «Уязвимость – это слабость»

Приравнивать уязвимость к слабости – это наиболее распространенное и самое опасное заблуждение. Сами пытаюсь избежать ощущения уязвимости и излишней эмоциональности, мы осуждаем тех людей, которые не хотят скрывать свои эмоции под маской, снимают ее и уверенно придерживаются своего выбора. Вместо того, чтобы оценить мужество и смелость, которые стоят за уязвимостью, мы даем волю своему страху и чувству дискомфорта, которые влекут за собой осуждение и критику.

Уязвимость – это не хорошо и не плохо: это не отрицательная эмоция, но и не всегда легкий, позитивный опыт. Все чувства и эмоции берут истоки в уязвимости. Чувствовать – это значит быть уязвимым. Считать уязвимость слабостью – значит приравнивать к слабости саму способность чувствовать. Мы часто боимся того, что какой-то поступок может обойтись нам слишком дорого в эмоциональном плане, и проявляем излишнюю сдержанность, а в итоге обедняем себя.

Отказ быть уязвимым часто обоснован тем, что мы ассоциируем уязвимость с негативными эмоциями вроде страха, стыда, горя, печали и разочарования – то есть с эмоциями, которые мы не хотим обсуждать, даже когда они значительно влияют на нашу жизнь, любовь, работу и поведение. Однако уязвимость – это еще и первоисточник тех эмоций и переживаний, которых мы жаждем. Большинство из нас этого не понимают. Да и мне самой для осознания этого факта понадобилось целое десятилетие заниматься исследованиями вопроса. Снова и снова я слышала, как люди говорят о стремлении к любви, радости, творчеству, как хотят быть мужественными и успешно строить отношения с другими. Мы хотим, чтобы в нашей жизни было место надеждам, сочувствию, искренности, желаем четко видеть свою цель. Мы хотим жить более глубокой и осмысленной духовной жизнью. Для этого нам всего лишь надо найти в себе мужество быть уязвимыми.

Я знаю: в только что сказанное трудно поверить, ведь многие на протяжении всей жизни думают, что уязвимость и слабость – это полные синонимы. И тем не менее это

правда. **Я определяю уязвимость как неопределенность, риск, эмоциональную открытость.** Возьмите, например, любовь. Просыпаться каждый день с мыслями о человеке, который может отвечать вам любовью, а может оставаться равнодушным, о человеке, чью безопасность обеспечить вы не в состоянии, и он может оставаться в вашей жизни надолго, а может в любой момент погибнуть, может уехать навсегда или предать вас, – с вашей стороны это и есть уязвимость. Любовь это неопределенность. Это невероятный риск. Любовь к кому-то делает нас эмоционально открытыми. Да, это страшно, и да, мы при этом открыты и для боли, но можете ли вы представить свою жизнь без возможности любить и быть любимыми?

Показать миру свою картину, фотографии, литературное произведение или высказать идеи, не имея уверенности в том, что это будет одобрено и получит достаточно высокую оценку, – это тоже уязвимость. Растворяться в радостных моментах жизни, даже если мы знаем, что они мимолетны, даже когда вокруг твердят, что опасно быть слишком счастливым, дабы не накликают беду, – это уязвимость.

Большая опасность состоит в том, что, как отмечалось выше, мы начинаем считать слабостью саму *способность чувствовать*. Однако, рассуждая таким образом, мы закрываем дорогу эмоциям и, следовательно, уязвимости. Исключение мы делаем лишь для гнева. Это вторичная эмоция, которую мы «надеваем» как социально приемлемую маску, помогающую скрыть другие, более сложные эмоциональные переживания.

Нам не следует рассматривать уязвимость как недостаток и путать *чувство* со *слабостью*, а *эмоции* с *помехами*. Если мы хотим вернуть себе важную эмоциональную составляющую нашей жизни и возродить у себя такие качества, как энтузиазм и целеустремленность, мы должны учиться жить с ощущением незащищенности, уязвимости, учиться переживать эмоции, которые приходят вместе с этим. Для одних из нас это совершенно новый опыт, а для других – повторение пройденного. В любом случае, как показали мои поиски, лучше всего сначала дать определение уязвимости, а затем научиться распознавать и понимать ее суть.

Найти определение мне помогли люди, которые делились своими примерами, когда я просила их закончить фразу: «Уязвимость – это значит...». Вот некоторые из ответов.

- Высказать непопулярное мнение.
- Постоять за себя.
- Попросить о помощи.
- Сказать «нет».
- Начать собственный бизнес.
- Помогать своей 37-летней жене с четвертой стадией рака молочной железы принимать решения.
- Инициировать секс с женой.
- Инициировать секс с мужем.
- Знать, что сын хочет стать первой скрипкой в оркестре, и поддерживать его, понимая, что его желанию, скорее всего, не суждено сбыться.
- Позвонить другу, чей ребенок только что умер.
- Поместить маму в хоспис.
- Пойти на первое свидание после развода.
- Сказать: «я люблю тебя» первым, не зная, что услышишь в ответ.
- Показать другим свою книгу или иное произведение искусства.
- Получить повышение по службе и сомневаться, что это приведет к успеху.
- Уволиться.
- Влюбиться.
- Попробовать что-то новое.
- Привести домой нового друга.
- Забеременеть после трех выкидышей.
- Ждать результатов биопсии.
- Начать разговор с сыном, который переживает трудный развод.

- Заниматься физическими упражнениями публично, особенно когда находишься не в форме и вытворяешь невесть что.
- Признаться, что боюсь.
- Встать на базу в бейсболе после серии аутов.
- Сказать генеральному директору, что в следующем месяце мы не сможем выплатить сотрудникам зарплату.
- Уволить сотрудников.
- Представить свой продукт широкой общественности и не получить ответной реакции.
- Постоять за себя и друзей, когда кто-то другой критикует или сплетничает.
- Отчитываться перед кем-то.
- Просить прощения.
- Верить.

Разве все это свидетельствует о слабости? Быть с кем-то рядом в тяжелые времена – это слабость? Может, признание ответственности – это слабость? Или попросить прощения – это признак слабости? НЕТ. *Уязвимость созвучна правде, родственна мужеству*. Правда и мужество не всегда сулят комфорт, но ни о какой слабости здесь речь не идет. Когда мы уязвимы, мы открыты и незащищены. Да, мы подвергаем себя попытке неопределенностью. И, конечно же, очень рискуем, когда позволяем себе быть уязвимым. Однако готовность пойти на риск, проявить смелость перед лицом неопределенности, эмоционально раскрепоститься никто не вправе приравнять к слабости.

Когда мы задали вопрос: «Как вы ощущаете уязвимость», – ответы были достаточно вескими.

- Как будто снимаешь маску в надежде, что ты – настоящий – не слишком разочаруешь людей.
- Как будто перестал заискивать.
- Это смесь мужества и страха.
- Как будто вы прошли полпути по канату, и вперед идти страшно, и вернуться тоже.
- Потные ладони и учащенное сердцебиение.
- Страшно и захватывающе, и еще испытываешь надежду.
- Как будто с тебя сняли смирительную рубашку.
- Словно карабкаешься по ветке дерева на огромной высоте.
- Это первый шаг к преодолению того, чего вы боитесь больше всего.
- Это значит выложиться полностью, до изнеможения.
- Ощущаются неловкость и страх, но они делают меня живым человеком.
- Как будто в темноте переправляешься через реку.
- Комок в горле и тяжесть в груди.
- Как критический момент на американских горках, когда готовитесь лететь вниз с самого верха.
- Свобода и освобождение.
- Каждый раз ощущается как страх.
- Паника, тревога, страх и истерия, а затем свобода, гордость и изумление... потом еще немного паники.
- Как будто бы предстать безоружным перед врагом.
- Когда тебе ужасно страшно, но этот шаг крайне необходим.
- Это когда я чувствую потребность ударить первым, прежде чем ударят меня.
- Похоже на свободное падение.
- Несколько мгновений между тем, как ты услышал звук выстрела, – и тем, как проверяешь, ранен или нет.
- Выход из-под контроля.

В ответах чаще других фигурирует слово *обнаженный*.

- Уязвимость – это как будто ты вышел на сцену обнаженным и надеешься на то, что тебе будут аплодировать, а не смеяться.
- Быть обнаженным, когда все остальные полностью одеты.

- Как будто вы, совершенно обнаженный, находитесь в аэропорту среди толпы.

Перед тем, как обсуждать уязвимость, полезно справиться о значении и этимологии этого слова. В соответствии с определением, которое дает словарь Merriam-Webster, слово *vulnerability* (уязвимость) происходит от латинского слова *vulnerare*, что означает «ранить». В числе толкований имеются и такие, как «легкоранимый», «открытый для удара». Тот же словарь определяет *слабость* как «неспособность противостоять нападению или ранению». Даже с точки зрения лингвистики очевидно, что это очень разные понятия, и, по сути, можно сказать, что слабость часто порождается отсутствием уязвимости – когда мы не признаём свои слабые места, мы гораздо больше рискуем получить травму. И общая и социальная психология предоставили весьма убедительные доказательства того, что признать собственную уязвимость очень важно. Исследования в сфере психологии здоровья [9] показывают, что осознанная уязвимость, то есть способность рисковать, понимая свою незащищенность, значительно увеличивает наши шансы оставаться здоровыми. Например, мы можем знать о болезни все. Мы можем безошибочно ответить на все 100 вопросов теста по этой болезни, можем черпать информацию у знакомых, которые страдают этим заболеванием. Однако если мы не верим в свою уязвимость по отношению к этой болезни, то не будем делать все возможное, чтобы защититься от нее. Исследователи психологии здоровья определили, что пациенты охотнее выполняют профилактические процедуры, если до этого помочь им осознать собственную уязвимость. При этом примечательно, что важнее здесь не фактический уровень уязвимости, а тот уровень, на котором мы сами признаём себя уязвимыми.

Специалисты по социальной психологии [10], исследующие влияние и убеждение в сфере рекламы и маркетинга, провели ряд работ на тему уязвимости. Они обнаружили, что участники, которые считали себя наименее уязвимыми к недобросовестной рекламе, напротив, оказались очень уязвимыми к ней. Ученые дали исчерпывающее объяснение этому явлению: **«Отнюдь не являясь эффективной защитой, иллюзия неуязвимости ослабляет саму реакцию человека, которая могла бы обеспечить ему подлинную защиту».**

Если говорить о моей карьере, то одним из наиболее волнующих для меня событий стало то мое выступление на конференции TED в Лонг-Бич, о котором я упомянула выше. В дополнение ко всем естественным страхам, которые испытываешь в преддверии 18-минутного выступления перед успешной аудиторией с высокими ожиданиями, я волновалась еще и из-за того, что моя речь должна была завершать мероприятие, которое снимали на камеру. Перед этим я провела три дня, просматривая наиболее интересные и оригинальные выступления. После каждого просмотра я, как говорится, «сползала» с кресла. Я понимала, что для того, чтобы мое выступление «сработало», мне нужно подать себя совсем не так, как все остальные, и еще необходимо установить контакт с аудиторией. Я отчаянно пыталась найти формат, который я смогу скопировать или использовать в качестве шаблона. Однако те примеры, что вызывали у меня наиболее сильный отклик, не умещались в какой-то формат, они были просто уникальными. Значит, и мне оставалось одно: быть самой собой. Я должна быть уязвимой и открытой. Я должна оторваться от своего сценария и смотреть людям в глаза. Я должна полностью раскрыться, можно сказать, морально обнажиться. О, боже мой... Я ненавижу это делать. Меня начали преследовать кошмары.

Когда я наконец вышла на сцену, то прежде всего установила визуальный контакт с несколькими слушателями. Я попросила режиссеров прибавить освещения, чтобы я могла видеть людей, сидящих в зале. Мне нужно было почувствовать взаимосвязь. Само восприятие людей именно как людей, а не «аудитории», напомнило о том, что пугает меня, как и многих других людей, – ощущение полной неприкрытости. Я думаю, именно поэтому сочувствие можно передать без слов – стоит просто посмотреть в чьи-то глаза и увидеть в них заинтересованность.

Во время своего выступления я задала слушателям два вопроса. Ответы на них очень красноречивы в плане парадоксов, связанных с определением уязвимости. Сначала я спросила: «Кто из вас сопротивляется уязвимости, потому что считает ее слабостью?» В зале

поднялось множество рук. Затем я задала такой вопрос: «Кто из вас считает мужественными людей, которые, чувствуя собственную уязвимость, выходят на эту сцену?» И снова многие подняли руки.

Нам нравится встречать правдивость и открытость в других людях, но мы боимся продемонстрировать то же самое у себя. Мы боимся, что нашей правды не достаточно. Мы опасаемся того, что наша инициатива будет неинтересна и незначительна без модных наворотов, редактирования и экспрессии. Я боялась выйти на сцену и показать зрителям себя настоящую – эти люди были слишком важными, слишком успешными, слишком известными. А я сама по себе, как будто бы только что вставшая из-за кухонного стола, слишком неприглядна, слишком несовершенна, слишком непредсказуема.

Вот в чем вся суть борьбы.

Я не прочь наблюдать вашу уязвимость, но сама я не хочу быть уязвимой.

Ваша уязвимость – это мужество, а моя – несостоятельность.

Меня привлекает ваша уязвимость, но к своей собственной я испытываю неприязнь.

Когда я вышла на сцену, то мысленно сосредоточилась на своих главных слушателях – моем муже Стиве, который сидел в зале, моих сестрах из Техаса и нескольких друзьях, которые смотрели конференцию в прямом эфире. Источником мужества для меня была та информация, которую я получила за три дня до конференции, и которая преподнесла мне неожиданный урок в плане умения проигрывать. Дело в том, что подавляющее большинство людей, которых мы со Стивом встретили незадолго до моего выступления, открыто говорили о своих неудачах. Они не видели ничего страшного в том, что некоторые их начинания не удались. Эти люди просто и спокойно рассказывали о своей работе или увлечениях. Их опыт поразил и вдохновил меня.

Перед выходом на сцену я глубоко вздохнула и произнесла свою молитву об уязвимости: «*Господи, дай мне мужество оказаться на виду и раскрыться*». Затем, всего за несколько секунд до того, как предстать перед публикой, я вспомнила надпись на пресс-папье на моем столе, которая гласила: «Что именно вы предпримете, будучи уверенным в успехе?» Я перефразировала это высказывание по ситуации, и прошептала: «Что мне стоит сделать, даже если я не уверена в успехе?»

Честно говоря, не помню, что я говорила со сцены, но, когда все закончилось, я снова безнадежно погрязла в том «похмелье», которое приходит после проявления уязвимости. СНОВА! Мне потребовались недели, чтобы оправиться от самоистязания: «Что же я натворила?» Стоило ли рисковать? Безусловно. Я люблю свою работу и верю в результаты своих исследований. Я считаю, что честный разговор об уязвимости и чувстве стыда может изменить мир. Возможно, мое выступление не назовешь совершенным, но я все-таки вышла на арену и поработала над собой. Готовность показать себя меняет нас. Всякий раз, когда мы отваживаемся на это, мы делаемся чуть храбрее, чем раньше. Я не очень понимаю, по какой шкале измеряются успех или неудача выступления, но через минуту после окончания своей речи я уже знала, что, даже если оно провалилось или вызвало море критики, дело того стоило.

В песне «Аллилуйя» («Hallelujah») Леонарда Коэна есть такие слова: «Но жаль любовь – не марш побед, а холод всех не спетых “Аллилуйя!”» Любовь – одна из форм уязвимости, и, если вы замените слово «любовь» словом «уязвимость», то высказывание останется таким же верным. Звонок другу, который пережил страшную трагедию, начало собственного бизнеса – все это проявления уязвимости, которая является великим дерзанием в жизни и требует большой смелости. Это тот путь, который мы проходим от ощущения страха до ощущения полного освобождения. Это умение задать себе вопросы: «Ты хорошенько постарался? Способен ли ты ценить собственную уязвимость так же высоко, как ценишь уязвимость других?» Если вы ответили утвердительно на эти вопросы, значит, вы не слабы, вы очень мужественны. Вот оно – великое дерзание. Вот она – смелость. И за смелые поступки нас лучше всего вознаграждают не звуки победного марша, а приятное ощущение свободы, к которому примешивается легкая усталость после сражения.

Миф № 2: «Я не испытываю уязвимости»

В детстве мы думали, что, когда вырастем, больше не будем уязвимыми. Но вырасти – это значит принять уязвимость. По-настоящему жив только тот, кто уязвим.

Мадлен Л'Энгл

После того как мы разобрались с определением и уяснили примеры, нам будет намного проще анализировать второй миф об уязвимости. Я очень часто слышала такие слова: «Интересная тема, но я не испытываю уязвимости». Это часто подкрепляется объяснениями, основанными на принадлежности к какой-либо профессии или к определенному полу: «Я инженер – мы ненавидим уязвимость», «Я юрист – уязвимость для нас ничто», «Парни не бывают уязвимыми». Поверьте мне, я понимаю этих людей. Я не парень, не инженер и не юрист, но я произносила нечто подобное сотни раз. К сожалению, не существует «освобождения от уязвимости». Мы не можем просто взять и отгородиться от неопределенности, незащищенности и эмоционального риска, с которыми сталкиваемся ежедневно. Жизнь сама по себе уязвима.

Вернемся к списку примеров. Все, что с нами происходит в жизни, связано с отношениями с другими людьми. Даже если мы принимаем решение быть вне отношений и связей, мы все равно остаемся живыми людьми, которым не чужда уязвимость. Тому, кто считает, что не подвержен уязвимости, очень полезно задать себе (как это сделала я) следующие вопросы. (Если вы затрудняетесь ответить на них, то озадачьте ими кого-нибудь из своих близких – может быть, они сумеют дать ответы, пусть даже не самые приятные для вас.)

1. Что я делаю, когда чувствую себя эмоционально незащищенной? 2. Как я себя веду, когда терзаюсь сомнениями?

3. Хочу ли я брать на себя эмоциональные риски?

Прежде чем приступить к написанию этой книги, я честно ответила на поставленные вопросы. И вот что у меня получилось.

1. Пугаюсь, раздражаюсь, оцениваю все субъективно, стараюсь овладеть собой, сдержаться, найти определенность. 2. То же самое.

3. Что касается работы, то я не люблю, когда меня критикуют, осуждают, обвиняют или стыдят. Что касается общения с дорогими мне людьми, мои эмоциональные риски всегда сопровождалась страхом, что произойдет плохое. Подобный страх – известный убийца радости, но об этом мы еще поговорим в главе 4.

Отвечать на такие вопросы очень полезно. Как вы видите на примере моих ответов, независимо от того, хотите вы быть уязвимыми или нет, от этого нам никуда не деться. Притворяясь, что можем избежать уязвимости, мы часто ведем себя вразрез с нашими собственными представлениями о себе. Уязвимость не предлагается на выбор – ею обладает каждый из нас; единственное, что нам приходится выбирать, – это как реагировать, сталкиваясь с неопределенностью и риском, испытывая эмоциональную незащищенность. Я – большой поклонник группы Rush, и здесь мне кажется как нельзя более уместным процитировать слова из их песни «Freewill» («Свобода воли»): «Даже если вы не хотите принимать никаких решений, то это все равно уже выбор». В главе 4 я подробнее расскажу о тех приемах самозащиты, которые мы используем сознательно или бессознательно, считая, что не должны быть уязвимыми.

Миф № 3: Сначала доверие, потом уязвимость

Я получаю довольно много вопросов о культуре полной откровенности. *Может ли уязвимости быть слишком много?* Разве не существует такой вещи, как излишняя откровенность? Такие вопросы обычно сопровождаются примерами из жизни

знаменитостей. «А что вы скажете относительно киноактрисы Х, которая написала в Twitter о попытке самоубийства своего мужа?» Или «как насчет того, что звезды реалити-шоу на весь мир рассказывают интимные подробности своей жизни и жизни своих детей?»

Уязвимость основывается на взаимности и доверии, а также она требует установления границ. Не надо путать уязвимость с излишней откровенностью, демонстративным выставлением чувств напоказ, оглашением интимных подробностей или раскрытием личной информации через социальные сети. Уязвимость подразумевает, что мы можем поделиться своими чувствами и опытом с людьми, которые заслужили право на это. Открытость требует взаимности по мере построения доверия.

Конечно, этот процесс подразумевает определенную долю риска: мы не можем что-то гарантировать, пока не попробуем. Однако это не означает, что надо раскрывать свою душу первому встречному. Конечно, мы не начинаем знакомство со слов: «Привет, меня зовут Брене, и вот что меня беспокоит». Это не уязвимость. Возможно, это отчаяние, ранимость, поиск внимания к себе, но никак не уязвимость. Почему? Потому что делиться своими переживаниями нужно правильно: их можно открыть тем людям, с которыми у нас есть крепкие взаимоотношения, и они способны выдержать всю тяжесть нашей истории. Результатом взаимоуважительной уязвимости является укрепление взаимосвязи, доверия и отношений.

Уязвимость без границ приводит к разрушению взаимосвязи, доверия и отношений. На самом деле, как мы рассмотрим в главе 4, излишняя откровенность или безграничная открытость – это один из способов защитить себя от настоящей уязвимости. И проблема «чрезмерного объема личной информации» вовсе не связана с вопросом о «чрезмерной уязвимости». Дело в том, что уязвимость сводится к нулю, когда люди переходят от того, чтобы быть уязвимым, к использованию уязвимости для удовлетворения своих потребностей, привлечения внимания или для широко распространенного в сегодняшней культуре поведения «шок и трепет».

Для более эффективного развенчания мифа о том, что уязвимость – это раскрытие секретов всем подряд, рассмотрим вопрос доверия.

В нашей культуре индивидуалистический подход в большом почете, даже когда речь идет о взаимодействии, как бы парадоксально это ни звучало. Что касается меня, то индивидуализм заложен в моей ДНК. Кстати, одна из моих самых любимых песен, подтверждающих мой индивидуализм, – это песня рок-группы Whitesnake «Вот я снова иду» (Here I Go Again). Если вы попадаете в определенную возрастную категорию, то я даже рискнула бы поспорить (на деньги!), что вы хоть раз пели, высунувшись в открытое окно: «И вот я снова иду сам по себе... Как отшельник, я рожден бродить один...» Если творчество группы Whitesnake вам не по душе, то похожие темы есть во всех других мыслимых и немислимых жанрах. На самом деле, одиночество может быть грустным и угнетающим, но мы восхищаемся силой, которая кроется в нем, и это выражение «*сам по себе*» глубоко почитается нашей культурой.

Как бы мне ни нравилась идея о том, чтобы брести в одиночестве по улице грез, путешествие в уязвимость вовсе не из тех, которые мы можем пройти в одиночку. Нам нужна поддержка. Нам необходимы люди, которые позволят нам испробовать новые способы бытия и при этом не будут нас осуждать. Участники моего исследования очень четко говорили о потребности в поддержке, поощрении, а иногда и профессиональной помощи, когда они пытались подружиться с уязвимостью и наладить эмоциональный фон своей жизни. Большинство из нас умеют оказывать помощь, но, когда дело доходит до уязвимости, мы сами тоже должны просить о помощи.

В книге «Дары несовершенства» я написала: «Пока мы не способны получать с открытым сердцем, мы не можем отдавать с открытым сердцем. Когда мы осуждаем получение помощи, мы сознательно или бессознательно осуждаем и предоставление помощи». Нам всем нужна помощь. Я знаю, я не могла бы стать такой, какой я стала сейчас, без огромной поддержки со стороны моего мужа Стива, без помощи талантливого

психоаналитика, стопки книг высотой в целую милю, друзей и членов моей семьи, которые прошли со мной весь этот путь. Уязвимость и мужество порождают уязвимость и мужество.

На самом деле существует убедительное исследование о лидерстве [12], которое подтверждает идею, что просьба о поддержке имеет решающее значение в жизни человека, а уязвимость и мужество являются заразительными. В статье Питера Фуда и Ричарда Бэдхэма, опубликованной в *Harvard Business Review* в 2011 году, используется ряд метафор, которые демонстрируют, как лидеры провоцируют и поддерживают различные изменения. Одна из метафор – это снежный ком. Авторы статьи объясняют, что снежный ком представляет собой цикл взаимной ответственности, который создает импульс для изменений. Снежный ком начинает образовываться, когда лидер готов быть уязвимым в отношениях со своими подчиненными. Их исследование показывает, что этот акт уязвимости достаточно предсказуемо воспринимается членами команды как смелость и вдохновляет других следовать их примеру. Они пишут: «Поскольку все больше членов команды присоединяются к процессу (а те, которые сопротивляются, просто уходят), снежный ком продолжает расти, и его становится практически невозможно удержать».

Чтоб проиллюстрировать метафору со снежным комом, исследователи приводят в пример историю Клинтона, управляющего директора крупной немецкой корпорации, который понял, что его стиль руководства препятствует инициативности топ-менеджеров. Исследователи рассказывают: «Он мог бы просто молча изменить свое поведение, но вместо этого он выступил на ежегодной встрече перед 60 лучшими менеджерами, открыто признал свои недостатки и рассказал о своей личной роли в организации корпорации. Клинтон признал, что у него нет ответов на все вопросы, и попросил свою команду помочь ему в руководстве компанией». Авторы статьи выяснили, что после этого выступления в компании произошел ряд преобразований. В результате позиции Клинтона упрочились, его команда стала процветать, повысилась инициативность, увеличились инновации, а организация стала опережать гораздо более крупных конкурентов.

Как и в истории выше, мои самые большие личные и профессиональные преобразования произошли, когда я начала задавать себе трудные вопросы о том, как мой страх быть уязвимой ограничивает меня. Этому также немало способствовало и то, что я нашла в себе мужество и поделилась своими проблемами, более того, я обратилась за помощью. Уже позже, когда я перестала отмахиваться от уязвимости, я поняла, что погружение в дискомфорт неопределенности, риска и эмоциональной незащищенности – процесс болезненный.

Я долгое время верила, что могу отказаться от ощущения уязвимости. И когда уязвимость наступала на пятки – когда звонил телефон с невообразимой новостью; или когда мне было страшно; или когда я любила так сильно, что вместо чувства благодарности и радости я думала только о том, что могу потерять любимого человека, – я все контролировала. Мне удавалось контролировать ситуации и людей вокруг меня. Я делала это до тех пор, пока у меня не заканчивалась энергия, а чувства не начинали притупляться. Я превращала неопределенность в определенность, независимо от того, чего мне это стоило. Я так себя нагружала, что мою боль и мой страх нельзя было отследить. Внешне я выглядела храброй, но страх подтачивал меня изнутри.

Постепенно я поняла, что это слишком тяжелый щит, чтобы вечно таскать его с собой. Кроме того, я осознала, что единственное, на что он годен, – так это на то, чтобы мешать мне лучше узнать себя и позволить себе быть узнанной. Щит требует, чтобы я сидела за ним тихонечко, не привлекая внимание к своему несовершенству и уязвимости. Это было очень тяжело.

Я помню очень трогательный момент из моей жизни: мы со Стивом лежали на полу и наблюдали, как наша дочь Эллен делает смешные движения руками и ногами, танцуя и кувыркаясь. Я посмотрела на Стива и сказала: «Забавно – я просто люблю ее за то, что она такая уязвимая, раскованная и смешная. Я не могла так раньше. Можешь себе представить, что тебя, вот такого, могут любить?» Стив посмотрел на меня и ответил: «Я люблю тебя

именно такой, какая ты есть». Честно говоря, до меня как до человека, который редко показывал свою уязвимость и всегда старался не выглядеть смешным или глупым, никогда не доходило, что меня, взрослого человека, можно любить и без моего щита.

Любовь и поддержка, которую я получила – особенно от Стива и моего психоаналитика Дианы, – позволили мне постепенно научиться жить по-новому, рисковать, показывать себя на работе и дома иначе. Я стала использовать больше шансов и пробовать новые вещи, например, рассказывать истории. Я узнала, как установить новые границы и сказать «нет», даже когда я была в ужасе от того, что разозлю друга или упущу профессиональную возможность и потом пожалею об этом. *До сих пор я не пожалела ни об одном сказанном мной «нет»* .

Возвращаясь к речи Рузвельта «Человек на арене», надо сказать, что я поняла один очень важный момент: люди, которые любят меня, и от которых я действительно завишу, никогда не были критиками, указывающими на мои ошибки, когда я спотыкалась. Они вообще не были на трибуне. Они были вместе со мной, на арене. Они боролись за меня и со мной.

Ничто не изменило мою жизнь больше, чем понимание того, что оценка своего достоинства через призму реакции людей на трибунах – это пустая трата времени. Люди, которые любят меня и будут со мной независимо от результатов моих поисков и дел, находятся на расстоянии вытянутой руки. Осознание этого все изменило. Сейчас я хочу быть хорошей женой, матерью и другом. Хочу, чтобы наш дом был местом, где мы можем проявлять самые разные свои качества, например, быть храбрыми или трусливыми. Пусть именно дома у нас происходят трудные разговоры, именно здесь, в семье, мы можем поделиться сложными моментами в школе и на работе. Я хочу смотреть на Стива и своих детей и говорить: «Я с тобой. На арене. И когда мы потерпим неудачу, мы сделаем это вместе, и это будет наше великое дерзание».

Миф № 4: Мы можем действовать в одиночку

Я не думаю, что мы можем говорить об уязвимости, не затрагивая тему доверия.

Когда я разговариваю с людьми о важности быть уязвимым, всегда возникают вопросы о необходимости доверия.

– Как я узнаю, могу ли доверять кому-то настолько, чтобы быть уязвимым? – Я могу быть уязвимым только с теми, в чьей лояльности я уверен.

– Как вы можете определить, на кого из вашего окружения стоит рассчитывать?

– Как выстраивать доверительные отношения с людьми?

У меня есть хорошая новость: мои исследования дали ответы на эти вопросы. И плохая тоже имеется: вопрос доверия и уязвимости – это парадокс «яйца и курицы». мы должны доверять, чтобы быть уязвимыми, и быть уязвимыми для того, чтобы доверять. Не существует тестов на доверие, системы анализа, или некоей зеленой лампочки, которая означает отсутствие опасности. Участники исследования описали становление доверия как медленный и постепенный процесс, занимающий немало времени. В нашей семье мы обозначаем доверие с помощью метафоры «прозрачный сосуд».

В третьем классе Эллен впервые столкнулась с предательством. Во многих школах третий класс – это серьезный этап, школьники, став взрослее, переходят на новую ступень обучения. Однажды во время перемены Эллен по секрету рассказала подруге из своего класса о забавном и немного неловком случае, который произошел с ней в этот день. К обеду все девочки знали ее тайну и смеялись над ней. Это был не просто важный урок, он был очень болезненный, потому что до этого момента она даже не представляла, что с ней могут так поступить.

Дома она расплакалась и поклялась, что больше никому никогда ничего не расскажет. Ей было очень больно. Я слушала, и у меня разрывалось сердце. Ситуацию усугубляло еще и то, что девочки смеялись над Эллен даже во время занятий в классе, да так, что учительница вынуждена была рассадить их и забрала несколько стеклянных шариков из вазы.

На столе учительницы Эллен стояла большая стеклянная ваза, тот самый «прозрачный сосуд». Рядом с вазой лежал пакет с цветными шариками, и всякий раз, когда класс коллективно принимал правильные решения, педагог брала несколько шариков и опускала их в сосуд. Но когда класс вел себя плохо, нарушал дисциплину или не слушал, учительница вынимала несколько шариков из вазы. Договоренность была такая: если класс добьется того, чтобы шарики заполнили вазу до конца, то ученики будут награждены праздничной вечеринкой.

Как же я хотела обнять Эллен покрепче и тихонько сказать ей: «Правильно! Больше не рассказывай ничего этим девчонкам. И они никогда больше не смогут тебя обидеть». Но вместо этого я подавила свои страхи и гнев, и попыталась понять, как лучше поговорить с дочкой о доверии и отношениях. Раздумывая о том, как доходчивее рассказать о собственном опыте доверия, и о том, что нового на эту тему я узнала в процессе своего исследования, я вдруг наткнулась на аналогию: «*Прозрачный сосуд! Отлично*» .

Я предложила Эллен представить дружеские отношения в виде прозрачного сосуда. Например, так: всякий раз, когда тебя кто-то поддерживает, добр с тобой или с уважением относится к твоим секретам, ты кладешь в сосуд шарики. Когда же люди поступают нечестно, подрывают твоё доверие или разбалтывают твои тайны, ты вынимаешь оттуда шарики. Когда я спросила у дочери, понимает ли она меня, она кивнула и с волнением воскликнула: «Да, точно, мои друзья – прозрачные сосуды!»

Когда я попросила ее подробнее рассказать мне о своих дружеских отношениях, она описала четырех друзей, на которых всегда может положиться. По словам Эллен, они знают несколько ее секретов и никогда их не расскажут. Они и ей тоже поведали некоторые свои секреты. Она сказала: «Это друзья, которые садятся рядом со мной в школе, даже когда им предлагают сидеть за одним столом с лидерами нашего класса».

Это был потрясающий момент для нас обеих. Потом я поинтересовалась, как, по ее мнению, люди становятся настоящими друзьями. Дочка подумала с минуту и произнесла: «Я не могу четко сказать, по какому принципу я наполняю свои прозрачные сосуды шариками». Мы с ней поразмыслили немного, и стали делиться своими соображениями на тему «Настоящие друзья». Вот некоторые из этих соображений:

- Они хранят наши секреты.
- Они делятся с нами своими секретами.
- Они помнят, когда у меня день рождения.
- Они знают, кто мои родители.
- Они всегда заботятся обо мне, следят за тем, чтобы меня не обошли стороной приятные вещи.
- Они чувствуют мое настроение, и когда мне грустно, интересуются почему.
- Когда я пропускаю школу по болезни, они просят своих мам позвонить и проверить, все ли в порядке.

И мои ответы оказались точно такими же (лишь за тем исключением, что, когда речь идет о родителях, вместо папы я представляю своего отчима Дэвида). Когда моя мама приходит на какое-то мероприятие к Эллен или Чарли, мне очень приятно слышать, как кто-то из моих друзей здоровается с ней: «Привет, Деанна! Рада вас видеть!» А я всегда думаю: «*О, она помнит, как зовут мою маму. Как она внимательна!*» Доверие строится постепенно, будто в прозрачный сосуд добавляется шарик за шариком.

Дилемма «яйцо или курица» выходит на первый план, когда мы думаем о том вкладе, который должен сделать человек в отношения еще до того, как начать их выстраивать. Учительница ведь не сказала: «Я не куплю вазу и шарики, пока не удостоверюсь, что класс способен коллективно принимать правильные решения». Ваза уже стояла на столе в первый учебный день, и к его окончанию дно было покрыто слоем шариков. Дети, в свою очередь, не говорили таких слов: «Мы не будем принимать правильные решения, потому что мы не верим, что вы положите шарики в вазу». Они упорно трудились и увлеклись этой идеей с прозрачным сосудом, просто поверив учительнице на слово.

Один из моих любимых ученых в области отношений – Джон Готтман. Он считается выдающимся семейным психотерапевтом в нашей стране благодаря сильной новаторской работе о том, как мы строим отношения. Его труд «The Science of Trust: Emotional Attunement for Couples» («Наука доверия: эмоциональная сонастроенность супружеских пар») – мудрая и пронизательная книга по анатомии доверия. В статье на одном из моих любимых веб-сайтов «Благие намерения» Калифорнийского университета в Беркли (www.greatergood.berkeley.edu) [11] Готтман описывает способ построения доверия с нашими партнерами, который полностью соответствует результатам моих исследований и тому, что мы с Эллен назвали «прозрачным сосудом»:

...

«Во время своих изысканий я выяснил, что доверие с партнером выстраивается благодаря очень незначительным моментам, которые я называю “момент закрытия дверей” – по аналогии с фильмом “Осторожно! Двери закрываются” (Sliding Doors) [7]. В любых взаимоотношениях нам миллионы раз приходится делать выбор – поговорить с нашим партнером и установить с ним контакт или же отвернуться от него.

Позвольте мне привести пример из моего личного опыта отношений. Однажды вечером мне очень хотелось дочитать один детективный роман. Я примерно предполагал, кто там убийца, но мне очень хотелось узнать, прав ли я. В какой-то момент я оставил книгу на кровати и пошел в ванную.

Когда я проходил мимо зеркала, я увидел в отражении лицо моей жены – она расчесывала волосы и выглядела довольно грустной. Вот это был момент закрывающихся дверей.

У меня был выбор. Я мог улизнуть с мыслью: “*Не хочу сегодня вечером разбираться с ее грустью. Я хочу дочитать книгу*”. Но, будучи чувствительным исследователем отношений, я все же решил подойти к жене. Я взял у нее расческу и спросил: “Милая, что с тобой?” И она рассказала мне, почему ей грустно.

Вот именно в тот момент я строил доверие, был рядом с ней. Я установил с ней контакт вместо того, чтобы думать только о своих желаниях. Именно такие моменты и помогают построить взаимное доверие.

Такой один-единственный момент сам по себе не очень важен, но если вы постоянно предпочитаете отворачиваться от партнера, то доверие в отношениях постепенно разрушается – постепенно и медленно, но ведь вода камень точит».

Если представить предательство с точки зрения метафоры о прозрачном сосуде, то большинство из нас, наверняка, подумает о том, что если кто-то, кому мы доверяем, сделал нечто ужасное, то нам придется вытряхнуть из сосуда все шарики до единого.

Какое предательство для нас самое страшное? Он спит с моей лучшей подругой. Она тратит деньги и лжет мне. Он/она нашел (нашла) кого-то лучше меня. Кто-то использует мою уязвимость против меня (это акт эмоциональной измены, который провоцирует большинство из нас к тому, чтобы разбить весь сосуд об стену, а не просто вытряхнуть из него шарики). Конечно, все это ужасные предательства, но есть особый род предательства, который мучителен и подрывает доверие гораздо сильнее.

На самом деле предательство, о котором я хочу рассказать, обычно происходит задолго до остальных, более явных предательств. Я говорю о предательстве разобщения. О безразличии. О том, когда взаимосвязи между людьми перестают уделять внимание. О нежелании выделить время и приложить усилия для построения отношений. Слово «*предательство*» ассоциируется с обманом, ложью, потерей доверия, неспособностью защитить нас от сплетен и с тем, что нам предпочитают кого-то другого, получше. Такое поведение, конечно, рассматривается как предательство, но это не единственная его форма. Если бы меня попросили выбрать форму предательства, которая наиболее часто фигурировала в моих исследованиях, и является самой коварной с точки зрения негативного

влияния на доверие, я бы назвала разобщение.

Когда любимые люди, с которыми у нас существует глубокая взаимосвязь, перестают быть внимательными и заботливыми, прекращают делать что-то для общего будущего и бороться за отношения, доверие начинает ускользать и просачивается боль. Утрата связи провоцирует стыд и вызывает самые большие страхи – страх быть брошенной, недостойной и непривлекательной. Это скрытое предательство еще опаснее и тяжелее оттого, что мы не можем указать на источник нашей боли – вроде бы ничего не происходит, нет очевидных доказательств утраты связи. Возникает ощущение, будто сходишь с ума.

Мы можем сказать партнеру: «Кажется, ты остыл к нашим отношениям», но без «доказательств» этого ответ будет примерно такой: «Я каждый день прихожу с работы домой в 18 часов, вечером укладываю детей спать. Я хожу с мальчиками на бейсбол. Чего еще ты хочешь от меня?» Находясь на работе мы думаем: *«Почему я не получаю обратную связь от начальства? Скажите мне, что цените меня или что я вообще ни на что не гожусь! Просто скажите мне что-нибудь, чтобы я знала, что вы помните, что я здесь работаю!»*

С детьми поступки говорят громче, чем слова. Когда мы прекращаем интересоваться их жизнью, спрашивать, как прошел их день, просить рассказать нам о любимых песнях, расспрашивать о друзьях, то дети чувствуют боль и страх (а не облегчение, как можно подумать, глядя на поведение подростков). Так как они не могут выразить словами свои чувства относительно утраты контакта с нами, то демонстрируют их поведением, думая: *«Это привлечет их внимание»*.

Как и доверие, процесс предательства выстраивается медленно, будто в сосуд постепенно опускают шарик за шариком. Все эти явные предательства, о которых я написала выше, чаще всего происходят после периода утраты связи и медленного искажения доверия. То, что я узнала о доверии с профессиональной и личной точки зрения, сводится к следующему.

Доверие является продуктом уязвимости. Для его укрепления и увеличения нужны время, работа, внимание и полная вовлеченность. Доверие не появляется одномоментно – это растущая коллекция цветных шариков.

Глава 3 Распознавание стыда и борьба с ним ИНАЧЕ: воспитание ниндзя для войны с гремлинами

Стыд начинает властвовать из-за того, что о нем не говорят. Вот поэтому он предпочитает перфекционистов – их очень легко заставить молчать. Если мы достаточно понимаем о стыде и накапливаем моральные силы, чтобы говорить о нем вслух, то мы срезаем его на корню. Стыд ненавидит разговоры. Если мы говорим о стыде, он начинает чахнуть. Как воздействие света было смертельным для гремлинов, так и разговор является светом, разрушающим стыд.

Почему мы должны говорить о стыде, чтобы понять уязвимость, Или Уязвимость и стыд в одной книге! Вы пытаетесь убить нас?

В прошлом году после моего выступления на тему искренних семей ко мне подошел мужчина и, протянув мне руку, сказал: «Я просто хотел поблагодарить вас». Я улыбнулась ему в ответ, и мы пожали друг другу руки. Он все это время смотрел куда-то себе под ноги, и мне казалось, что он пытается сдержать слезы.

Потом он сделал глубокий вдох и произнес: «Я должен признаться, что вообще не хотел приходить сегодня на ваше выступление. Я пытался отделаться от этого мероприятия, но жена все-таки меня заставила пойти».

Я улыбнулась: «Ага, я вас понимаю».

«Я не мог понять, что ее так воодушевило, – произнес мужчина. – Я ей сказал, что для вечера четверга нельзя придумать более бесполезного времяпрепровождения, чем слушать выступление исследователя стыда. Но она сказала, что для нее это очень важно, и мне

пришлось перестать жаловаться, чтобы не усугублять ситуацию».

Мой собеседник замолчал на несколько секунд, а потом задал мне совершенно неожиданный вопрос: «Вы любите «Гарри Поттера»?»

Я смутилась на мгновение, пытаюсь сопоставить его вопрос с предыдущим диалогом. Однако мне это не удалось, и я просто ответила на его вопрос: «Да, я очень люблю “Гарри Поттера”: я несколько раз перечитывала книги и пересматривала фильмы. Так что можно сказать, что я – фанат «Гарри Поттера. А почему вы спрашиваете?»»

Немного засмущавшись, мужчина произнес: «Я о вас ничего не знал, и когда жена позвала меня сегодня сюда, я представлял вас как Северуса Снегга. Я думал, что вы страшная, что вы будете одеты во все черное, что вы будете медленно говорить глубоким грудным голосом, каким рассказывают страшные истории о приближающемся конце света».

Я так рассмеялась, что поперхнулась водой, которую я в этот момент пила. «Я обожаю Снегга. Я не уверена, что хочу выглядеть, как он, но он – мой любимый персонаж». Я интуитивно посмотрела на свою сумку и вспомнила, что в ней лежит мой любимый LEGO-брелок в виде Снегга.

Мы немного пошутили с моим собеседником на тему Снегга, а потом разговор перетек в более серьезное русло: «Ваши слова произвели на меня сильное впечатление, особенно то, что вы сказали о страхах и темноте. А напомниме, пожалуйста, какая цитата сопровождала картинку с гирляндами?»

«О, цитата с гирляндами. Она одна из моих любимых. Только когда мы находим в себе достаточную смелость, чтобы исследовать темноту, мы открываем для себя истинную силу света».

Мужчина кивнул: «Да, точно, она. Я уверен, что именно поэтому я не хотел сегодня приходить сюда. Просто уму непостижимо, как много времени мы тратим на то, чтобы избежать разговоров на эти сложные темы, когда именно они могут дать нам свободу. В моей жизни было много стыда, особенно в период взросления. И я не хочу, чтобы мои трое детей прошли через то же самое. Я хочу, чтобы они знали, что они достойные люди. Я не хочу, чтобы они боялись разговоров на сложные темы. Я хочу, чтобы они воспитали в себе устойчивость к стыду».

К этому моменту у нас у обоих были слезы на глазах. Я подошла к нему и приобняла его, мы постояли несколько секунд, чтобы пережить этот сложный эмоциональный момент, а потом он сказал: «У меня плохо с уязвимостью, но довольно хорошо со стыдом. А обязательно ли нужно расправиться со стыдом, чтобы прийти к уязвимости?»

«Да. Устойчивость к стыду – это ключ к принятию собственной уязвимости. Мы не можем позволить другим увидеть нас, если нас мучает вопрос: “А что подумают о нас люди?” Зачастую фраза “У меня плохо с уязвимостью” означает, что у человека чертовски хорошо со стыдом».

Я пыталась подобрать выражения для того, чтобы объяснить, как стыд мешает нам быть уязвимыми и строить взаимоотношения. И тут я вспомнила один мой любимый момент из «Гарри Поттера»: «Помните, Гарри переживал, что, возможно, он плохой человек, потому что он злится и испытывает неприятные чувства?»

Мой собеседник уверенно кивнул: «Да! Точно! Разговор с Сириусом Блэком. Это и есть мораль всей истории».

«Именно. Сириус попросил Гарри внимательно его послушать и произнес: “Вовсе ты не плохой человек, ты очень хороший человек, с которым случилось много плохого, понимаешь? К тому же мир не разделен на хороших и плохих, в каждом есть и темная, и светлая сторона. Главное то, какую выбрал ты – это определяет все”».

«Я понял», – кивнул мужчина.

«В каждом из нас есть стыд. В каждом из нас есть хорошее и плохое, темное и светлое. Но если мы не разберемся со стыдом и своими страхами, то начнем думать, что с нами что-то не так – что мы плохие, неполноценные, недостойные. И еще хуже, если мы начинаем действовать, исходя из этих убеждений. Если мы хотим открытости и настоящей

взаимосвязи, то нам придется быть уязвимыми. А для того, чтобы быть уязвимыми, нам нужно добиться устойчивости к стыду».

В этот момент мы заметили, что жена моего собеседника ожидает его на ступеньках сцены. Мужчина поблагодарил меня, снова быстро обнял меня и попрощался. Уходя, он обернулся ко мне со словами: «Возможно, вы – не Снегг, но вы чертовски хороший преподаватель защиты от темных искусств».

Этот разговор и именно этот момент я никогда не забуду. Тем вечером по пути домой я размышляла о том месте в одной из книг о «Гарри Поттере», где герой говорил о несчастливой участи нескольких преподавателей защиты от темных искусств: «Одного уволили, другой умер, у одного вообще память стерта, а еще один на девять месяцев заперт в сундуке». Помню, я подумала: «Да, похоже на правду».

На этом я закончу с примерами из «Гарри Поттера», поскольку уверена, что среди моих читателей найдутся те, которые не читали книгу и не смотрели фильм по ней. Но я должна сказать, что невероятная фантазия Джоан Роулинг сделала изучение стыда гораздо более простым и приятным занятием. Аллегорическая сила «Гарри Поттера» сама подводит к разговорам обо всем, начиная от борьбы между светлыми и темными силами до путешествия героя и того, почему уязвимость и любовь являются истинными признаками мужества. Потратив много времени в попытке описать и определить эмоции и чувства, у которых нет названий, я обнаружила, что «Гарри Поттер» является сокровищницей характеров, чудовищ и метафор, которые я могу использовать в своих изысканиях. За это я буду всегда благодарна.

Я не ставила перед собой цели стать человеком, который будет читать проповеди «о стыде», но после 10 лет изучения негативного воздействия стыда на наш образ жизни, любовь, родительские отношения, работу и лидерские качества, я вдруг оказалась на импровизированной трибуне, произнося слова: «Да, о “стыде” трудно говорить. Но разговор не так опасен, как наше молчание! Все мы испытываем стыд. Мы все боимся говорить о нем. И чем меньше мы говорим о нем, тем быстрее он растет».

Вот почему:

1. Для того чтобы жить полноценной искренней жизнью, мы должны принимать свою уязвимость. 2. Для того чтобы принимать уязвимость, мы должны обладать чувством собственного достоинства.

3. Чувство собственного достоинства требует устойчивости к стыду.

Позвольте привести пример. Вы создали продукт, произведение искусства или написали статью и хотите поделиться этим с группой друзей. Показать другим то, что вы создали, – это уязвимость, но еще это важная часть искренней, открытой жизни. Это воплощение смелости и великих дерзаний, но из-за своего воспитания или взглядов на жизнь вы сознательно или бессознательно связываете свою самооценку с тем, как будет воспринят людьми ваш продукт или предмет творчества. Говоря простым языком, если людям он понравится, то вы – достойный человек, а если нет – никчемный.

Мы должны быть уязвимыми, если мы хотим укрепиться в своей смелости, если мы хотим быть способными на великие дерзания. Но как я сказала своему единомышленнику по «Гарри Поттеру»: мы не можем позволить другим увидеть нас, пока стыд терроризирует нас вопросом: «А что подумают о нас люди?»

В этот момент происходит одно из двух.

1. Как только вы понимаете, что ваша самооценка завязана на том, что вы производите или создаете, то маловероятно, что вы когда-нибудь кому-нибудь это покажете. Возможно, вы все же решитесь на этот шаг, тогда снимете пару слоев самой важной и интересной креативности и инноваций, чтобы сделать демонстрацию менее рискованной. Слишком много поставлено на карту. 2. Если же вы поделитесь своим творением, а ответная реакция людей не оправдывает ваших ожиданий, то вы будете подавлены. Получается, что ваше творение плохое, и сами вы ни на что не годитесь. Шансы на возвращение к новым проектам невелики. Вы закрываетесь. Стыд говорит вам, что не надо было даже пытаться сделать

что-то новое. Стыд нашептывает вам, что вы не достаточно хороши, и должны были бы подумать об этом заранее.

Вы хотите знать, что произойдет, если вы свяжете свою самооценку с реакцией на ваше творение или продукт, который понравится людям? Я отвечу вам на основании личного и профессионального опыта. Вы заработаете себе еще более глубокие проблемы. Все, что нужно стыду, – это захватить и контролировать вашу жизнь. Вы передали вашу самооценку мнению окружающих. Несколько раз это, конечно, принесет свои плоды, а потом станет очень похоже на образ из песни «Отель Калифорния» (Hotel California): вы можете освободить номер, но уже никогда не сможете уйти. Вы официально становитесь узником «угождения, исполнения и совершенствования». С осознанием стыда и хорошими навыками стыдоустойчивости этот сценарий будет совершенно другим. Вы все еще хотите, чтобы людям нравилось то, что вы делаете; чтобы они вас уважали за это и даже восхищались тем, что вы создали, но ваша самооценка не поставлена на карту. Вы знаете, что вы гораздо больше, чем просто художник, автор инновационной идеи, крутой питчер, хорошей проповедник или человек, чей товар занимает топовые позиции на Amazon.com. Конечно, будет неприятно и трудно, если ваши друзья или коллеги не разделят с вами ваш энтузиазм, или если дела не пойдут в гору. Но ведь ваши усилия связаны с тем, что вы делаете, а не с тем, кто вы есть. Независимо от результата, вы уже совершили смелый поступок, и это полностью совпадает с пониманием того, кем вы хотите быть.

Мы гораздо более охотно проявляем мужество и рискуем поделиться с миром своими талантами и одаренностью, когда самооценка не поставлена на карту. Мой анализ семей, школ и организаций показал, что устойчивые к стыду культуры воспитывают людей, которые сильнее открыты к взаимодействию. Эти культуры также воспитывают крепких духом людей, которые добиваются своего снова и снова, – людей, горящих желанием извлекать из своих попыток инновационный и творческий опыт.

Чувство собственного достоинства вдохновляет нас на уязвимость, открытость и настойчивость. Стыд делает нас мелочными, обидчивыми и трусливыми. В подверженных стыду культурах, там, где родители, руководители, администраторы сознательно или бессознательно поощряют людей к завязыванию своей самооценки на то, что они делают, мы видим разобщенность, вину, сплетни, застой, фаворитизм и общий дефицит творчества и инноваций.

Питер Шихан – автор, лектор и генеральный директор компании CEO of ChangeLabs™, которая занимается разработкой проектов крупномасштабных поведенческих изменений для корпоративных клиентов, таких как Apple и IBM. У меня была возможность поработать вместе с Питером одно время, и я считаю безошибочной его точку зрения относительно стыда. Пит говорит:

...

«Стыд – секретный убийца инноваций. Вы не можете его измерить, но он существует. Когда есть кто-то, кто воздерживается от рассказа о новой идее, от необходимой обратной связи с менеджером или от разговора с клиентом, вы можете быть уверены, что тут замешан стыд. Наш глубокий страх ошибиться, быть пристыженным и осмеянным – это то, что мешает нам рисковать, а это необходимо для продвижения наших компаний.

Если вы хотите развить культуру креативности и инноваций, где не прожить без разумных рисков, то следует начать с развития открытости к уязвимости в командах менеджеров. И это, как ни парадоксально, требует в первую очередь, чтобы они сами были уязвимыми. Старый принцип относительно того, что лидер должен быть ответственным за все уже неактуален и разрушителен. Он воздействует на окружающих таким образом, что они начинают меньше думать и, следовательно, считают себя менее значимыми. В результате мы получаем рецепт для отказа от риска. Стыд становится страхом. Страх приводит к отказу от риска. Отказ от риска убивает инновации».

Суть в том, что для *великих дерзаний* необходимо чувство собственного достоинства. Стыд же подсылает к нам гремлинов, которые внушают вот такие сообщения:

– «Не смей! Ты не достаточно хорош для этого!»

– «А не слишком ли много ты возомнил о себе!»

Термин «гремлин», который я использую, заимствован из одноименного фильма Стивена Спилберга, вышедшего на экраны в 1984 году [8]. Гремлины – это злые маленькие зеленые существа-обманщики, которые сеют хаос везде, где появляются. Это монстры-манипуляторы, которые получают удовольствие от разрушения. Для меня слово «гремлин» стало олицетворением стыда.

Например, я недавно пыталась закончить статью. Я позвонила своей хорошей подруге, чтобы зачитать ей один отрывок, и она сразу же спросила: «А что говорят об этом гремлины?»

Это очень удобный способ спросить о стыде – о неуверенности в себе и самокритике, которые мы постоянно прокручиваем в голове. Я ответила ей: «У гремлинов есть несколько мнений. Один говорит, что моя статья – скуотища и она никому не будет интересна. Другой шепчет, что на меня обрушится критика, и я этого заслуживаю. А самый огромный гремлин внушает: “Настоящие авторы не поступают так, как ты. Настоящие авторы не размахивают своими находками”».

Понимание общей парадигмы стыда имеет решающее значение для его преодоления. Ведь мы не каждый раз можем точно указать на определенный момент времени или конкретный поступок другого человека, который вызывает в нас это чувство. Иногда стыд появляется как ответ на реализацию наших детских мечтаний или же приходит к нам из недр нашей культуры. Мой хороший друг и коллега Роберт Хилликер считает: «Чувство появляется там, где присутствуют два человека, но со временем я научился справляться с ним один». Иногда, когда мы смеем выходить на арену, величайший критик, с которым мы сталкиваемся, – это мы сами.

Стыд начинает властвовать из-за того, что о нем не говорят. Вот поэтому он предпочитает перфекционистов – их очень легко заставить молчать. Если мы достаточно понимаем о стыде и накапливаем моральные силы, чтобы говорить о нем вслух, то мы срезаем его на корню. Стыд ненавидит разговоры. Если мы говорим о стыде, он начинает чахнуть. Как воздействие света было смертельным для гремлинов, так и разговор является светом, разрушающим стыд.

Как и предупреждал Рузвельт, когда мы решимся на великие дерзания, мы не раз потерпим неудачу. Нас обязательно будут преследовать ошибки и критика. И если мы хотим пройти через жестокие разочарования и тяжелые чувства, которые неизбежны при искренней жизни, мы не должны отождествлять свои неудачи с тем, что мы недостойны любви, причастности и радости. Такая взаимосвязь не позволит нам когда-нибудь попробовать снова то, что однажды не удалось. Стыд поджидает рядом с ареной, он ждет, когда мы придем, сокрушенные поражением, с желанием никогда больше не рисковать. Он будет шептать с усмешкой: «А я говорил тебе, что это ошибка. Я знал, что ты недостаточно _____». Устойчивость к стыду – это способность ответить: «Да, это больно. Да, я разочарован и, возможно, даже опустошен. Но успех, признание и одобрение – это вовсе не те ценности, которые движут мной. Для меня смысл в проявлении смелости, и сегодня я был отважным. Так что, стыд, иди к черту!»

Итак, я не пытаюсь вас прикончить. Я просто говорю: «Мы не можем адекватно воспринимать уязвимость, если стыд убивает чувство собственного достоинства и препятствует взаимосвязи с другими людьми. Поэтому пристегните ремни, и давайте поговорим о стыде, чтобы больше понять, что значит жить по-настоящему».

Что такое стыд и почему о нем так трудно говорить?

(Если вы уверены, что стыд не имеет к вам никакого отношения, то все равно продолжайте читать; я вскоре все объясню.)

Каждое выступление, статью и главу про стыд я начинаю с трех основных тезисов, которые вы должны знать.

1. Чувство стыда испытывают все. Стыд является универсальной и одной из самых примитивных человеческих эмоций. Люди, которые не испытывают стыда, лишены способности к сочувствию и человеческим отношениям. Можете выбирать: признаться в том, что вы испытываете стыд, или признать, что вы – социопат. *Короткое примечание: это единственный случай, когда стыд – это хороший вариант.* 2. Мы все боимся говорить о стыде.

3. Чем меньше мы говорим о стыде, тем больше он контролирует нашу жизнь.

Есть несколько способов подумать о стыде. Во-первых, стыд – это страх потери связи. Мы психически, эмоционально, когнитивно и душевно желаем взаимосвязи, любви и участия. Взаимоотношения, а также любовь и единство (два выражения взаимосвязи) являются целью и смыслом нашей жизни. Стыд – это страх потери связи. Это страх того, что наши поступки или неудачи, идеал или цель, которых мы не достигли, делают нас недостойными взаимодействия. Я не достоин или недостаточно хорош для любви, единства, или взаимоотношений. Я не достоин любви. Я недостойн составлять одно целое с кем-либо. Вот какое определение стыда я получила благодаря своим исследованиям: *«Стыд – это весьма болезненное чувство или состояние уверенности в том, что мы несовершенны, и, как следствие, недостойны любви и каких-либо взаимоотношений»* .

Люди часто хотят верить, что стыд – это удел людей, которые пережили сильные травмы, но это не так. Стыд – это то, что испытываем все мы. И в то время, как нам кажется, будто стыд скрывается в темных уголках нашего сознания, он на самом деле проникает во все сферы нашей жизни. Я обнаружила «12 сфер для стыда», это:

- внешний вид; • деньги и работа;
- материнство/отцовство;
- семья;
- воспитание;
- психическое / физическое здоровье;
- пристрастия;
- секс;
- старение;
- религия;
- переживание травмы;
- стереотипы.

А вот что ответили участники опроса, когда мы попросили их привести свои примеры этого понятия:

- стыд – это рассказать своей беременной жене, что тебя уволили; • стыд – это когда кто-то спрашивает меня: «Когда ты родишь?», когда я не беременна;
- стыд – это когда ты скрываешь, что проходишь курс реабилитации;
- стыд – это быть бедным;
- стыд – это орать на своих детей;
- стыд – это банкротство;
- стыд – это когда мой босс назвал меня идиотом перед клиентом;
- стыд – это когда у тебя нет пары;
- стыд – это когда муж ушел от меня к соседке;
- стыд – это когда жена просит меня о разводе и говорит, что хочет детей, но не от меня;
- стыд – это управление автомобилем в пьяном виде;
- стыд – это бесплодие;
- стыд – это сказать своему жениху, что мой отец живет во Франции, когда на самом деле он находится в тюрьме;
- стыд – это порносайты;

- стыд – это когда тебя выгнали из школы. Дважды;
- стыд – это слышать, как родители ругаются за стеной и думать: «Неужели я один считаю, что это страшно?»

Стыд – это реальная боль. Важность общественного признания и взаимосвязи подкрепляется химией нашего мозга, и боль от социальной отверженности и потери связи с другими людьми – это реальная боль. В исследовании 2011 года [13], финансируемом американским Национальным институтом психического здоровья и Национальным институтом по изучению злоупотреблением наркотиками, ученые обнаружили, что, в связи с особенностями нашего мозга физическая боль и интенсивные переживания социальной отверженности ощущаются одинаково. Поэтому, когда я определила стыд как очень «болезненное» переживание, я не шутила. Нейробиология подтверждает то, что мы и так знаем: эмоции могут ранить и причинять боль. Описать эмоциональную боль так же трудно, как и физическую. Описать стыд особенно трудно, потому что он ненавидит, когда о нем говорят.

Разберемся со стыдом, виной, унижением, и смущением

Одной из самых простых причин того, что о стыде так трудно говорить, является, как ни странно, наша лексика. Мы часто используем термины «*смущение*», «*вина*», «*унижение*» и «*стыд*» как взаимозаменяемые. Подчеркивание важности употребления подходящего термина для описания эмоций может показаться придиркой, однако это гораздо больше, чем просто семантика.

Понимание этих различных эмоций сводится к разговору с самим собой. Как мы говорим сами с собой о том, что происходит? Лучше всего приступить к изучению разговора с самим собой и распутыванию этих четырех различных эмоций со стыда и вины. Большинство исследователей стыда [14] считает, что разницу между стыдом и виной лучше всего понимать как разницу между «я – плохой» и «я сделал что-то плохое».

Вина = я сделал что-то плохое.

Стыд = я – плохой.

Приведу пример. Предположим, вы забыли о том, что договорились с подругой пообедать. В 12:15 подруга звонит вам из ресторана, чтобы убедиться, что с вами все в порядке. Если в этот момент вы говорите себе: «Я – полный идиот. Я – ужасный друг и вообще неудачник», то это стыд. Если, же вы думаете про себя: «Черт, как же я забыл? Что же я наделал!», – то это чувство вины.

Тут есть кое-что интересное – особенно для тех, кто автоматически подумал: «Должно быть, в этой ситуации человек чувствует себя ужасным другом» или «Немного стыда поможет человеку внимательнее относиться к своему поведению». При переживании стыда мы, скорее всего, попытаемся защититься, обвинив кого-то или что-то, оправдывая свой поступок или придумывая отговорку. Вместо того чтобы извиниться, мы можем обвинить свою подругу и придумать оправдание собственной забывчивости: «Я же говорил тебе, что очень занят. У меня был плохой день»; или мы приносим формальные извинения и думаем про себя: «Наплевать. Если бы она знала, как я занят, она бы сама извинялась»; или мы видим, кто звонит, и не отвечаем на телефонные звонки вообще, а потом, когда наконец, приходится объясняться, мы лжем: «Ты разве не получила сообщение по электронке? Я же еще утром отменил встречу. Наверное, оно попало в папку со спамом».

Когда мы извиняемся за то, что сделали, пытаемся загладить свою вину или изменить поведение, которое не совпадает с нашими представлениями о ценностях, то тут нами правит чувство вины, а не стыд. И это есть движущая сила. Мы чувствуем себя виноватыми, когда совершаем поступки, не отвечающие нашим ценностям. Это неприятное чувство, но оно полезное. Психологический дискомфорт, похожий на когнитивный диссонанс, – это то, что мотивирует нас к значимым изменениям. Вина является столь же мощным чувством, как и стыд, но ее влияние положительно, в то время как влияние стыда разрушительно. В ходе своих исследований я обнаружила, что стыд разъедает очень важную часть нас, которая

считает, что мы можем измениться и стать лучше.

Мы живем в мире, где большинство людей все еще полагают, что стыд – это хороший инструмент, чтобы «построить» людей. Это не только неправильно, но еще и опасно. Стыд в значительной мере коррелирует с зависимостью, насилием, агрессией, депрессией, пищевыми расстройствами и издевательствами. Ученые не считают, что стыд вообще каким-либо образом коррелирует с положительными результатами [15] – нет никаких данных, подтверждающих, что стыд является полезным инструментом, вызывающим хорошее поведение. Стыд, скорее, служит причиной деструктивного и негативного поведения, нежели решением проблем.

Все же, человеческая природа диктует нам желание чувствовать себя достойными любви и быть частью некоего целого. Когда мы испытываем чувство стыда, мы ощущаем потерю всяких связей и отчаянно нуждаемся в чувстве собственного достоинства. Когда нам больно или стыдно, мы склонны к саморазрушению, нападкам и попыткам застыдить других. В главах, посвященных воспитанию, лидерству и образованию, мы посмотрим, как стыд разрушает наше мужество и способствует разобщению, и что мы можем сделать, чтобы развивать чувство собственного достоинства, уязвимость и устойчивость к стыду.

Унижение – это еще одно слово [16], которое мы часто путаем со стыдом. Дональд Кляйн фиксирует разницу между стыдом и унижением, когда пишет: «Люди считают, что заслуживают стыда; но полагают, что не заслуживают унижения». Если Джон находится на встрече со своими коллегами и боссом, и этот босс называет его неудачником из-за того, что он не смог совершить сделку, то Джон испытает либо стыд, либо унижение.

Если Джон говорит сам себе: «Боже, что я за неудачник. Это полный провал» – то это стыд. Если же он думает про себя: «Н-да... Мой шеф просто вышел из себя. Ужасно. Я этого не заслуживаю», тогда это чувство унижения. Унижение – ужасное чувство, которое оказывает негативное влияние на работу и личную жизнь. И если это ощущение затягивается надолго, то оно, безусловно, может трансформироваться в стыд. Однако чувство унижения – это все-таки лучше, чем стыд. Вместо того чтобы присвоить комментарий о «неудачнике» субъективный характер, Джон может сказать про себя: «Это не обо мне». Тогда меньше шансов на то, что мы закроемся, будем отвечать ударом на удар или начнем претворять в жизнь это «прозвище». Мы продолжаем следовать своим ценностям, одновременно пытаюсь решить эту проблему.

Смушение является наименее серьезной из этих четырех эмоций. Обычно это мимолетное ощущение, которое в конечном итоге может оказаться забавным. Мы смущаемся, когда делаем что-то неловкое, но при этом мы не чувствуем себя одинокими. Мы знаем, что другие люди делали то же самое, и, смущение, как румянец, пройдет, и не будет определять нашу жизнь и дальнейшее поведение.

Знакомство с понятиями – важное начало для понимания стыда. Это часть первого элемента, который я называю стыдоустойчивостью.

Я понял. Стыд – это плохо. Так что же с ним делать?

Ответ такой: воспитывать *устойчивость* к стыду. Обратите внимание, что *сопротивляться* стыду невозможно. До тех пор пока нам важна связь с другими людьми, страх ее потери всегда будет мощной жизненной силой, и боль, вызванная стыдом, всегда будет реальной. Но есть и хорошая новость. Мои исследования показали, что у мужчин и женщин с высоким уровнем устойчивости к стыду есть четыре общие особенности – я называю их элементами стыдоустойчивости. Процесс обучения тому, как заставить работать эти элементы, я называю «воспитанием ниндзя для борьбы с гремлинами».

Мы рассмотрим каждый из этих четырех элементов, но сначала я хочу объяснить, что я имею в виду под устойчивостью к стыду. Я говорю о способности к практике аутентичности при переживании стыда, к преодолению этого пути без ущерба для личных ценностей, и к выходу из тоннеля стыда более мужественным человеком, способным глубже сострадать и устанавливать более надежные взаимосвязи, чем были до этого. Устойчивость к стыду – это

переход от стыда к сопереживанию – реальному противоядию от чувства стыда.

Если мы можем поделиться своей историей с теми, кто отнесется к ней с сочувствием и пониманием, то стыд не может выжить. Важно также самосострадание, но поскольку стыд является социальным понятием (и возникает во время контакта между людьми), то и сострадание лучше помогает, когда его получаешь не только от себя, но и от других людей. Социальная рана нуждается в социальном бальзаме, а сопереживание как раз и есть тот самый бальзам. Но самосострадание также необходимо. Когда мы можем быть добрыми к себе, находясь в гуще стыда, то у нас появляется больше шансов на помощь и сопереживание со стороны других.

Прежде чем подробно говорить о сочувствии, мы сначала должны понять, с чем имеем дело. Вот четыре элемента стыдоустойчивости – последовательность не всегда именно такая, но в конечном счете они всегда приводят нас к сочувствию и исцелению.

1. Признание стыда и понимание того, что его вызывает. Стыд – это биология и биография. Можете ли вы физически распознать, когда вы зажаты в тисках стыда, найти выход из него, и выяснить, что стало его причиной? **2. Практика критического мышления.** Вы можете проверить в реальных условиях, какие ожидания и сообщения провоцируют чувство стыда? Являются ли они реальными? Достижимыми? Являются ли они тем, чего хотите вы, или тем, что хотят от вас другие люди?

3. Обращение за помощью. Вы можете поделиться с кем-то вашей историей? Мы не можем испытывать сочувствие, если мы не ищем с кем-то связи.

4. Разговор о стыде. Вы рассказываете о своих чувствах и просите о помощи, когда вам стыдно?

Устойчивость к стыду – это стратегия для защиты связи – нашей связи с самим собой и с людьми, которые нам дороги. Но устойчивость требует знания и размышления, и тут у стыда есть огромное преимущество. Когда приходит стыд, мы почти всегда оказываемся заложниками лимбической системы [9]. Другими словами, префронтальная кора, где происходит мышление, анализ и разработка стратегий, уступает примитивной реакции типа «борьбы или бегства». В своей книге «Incognito» («Инкогнито») [17], нейробиолог Дэвид Иглмен описывает мозг как «команду соперников». Вот что он пишет: «Между различными отделами вашего мозга постоянно происходит диалог, при этом каждый борется за право контролировать выходной канал вашего поведения». Иглмен называет доминирующую двухстороннюю систему ответственной за рационализм и эмоции: «Рациональная система несет ответственность за анализ окружающей обстановки, в то время как эмоциональная система контролирует внутреннее состояние озабоченности, насколько все хорошо или плохо», иглмен приводит соответствующие доказательства того, что, поскольку обе части борются за контроль над поведением, эмоции могут склонить чашу весов принятия решений в свою пользу. Я бы сказала, что это, безусловно, верно, когда эмоцией является стыд.

Вот пример из его исследования. Мужчина везет своего сына-подростка в школу. Отец замечает, что на сыне надета рубашка с какой-то надписью и именем. По каким-то причинам отцу не нравится рубашка, и он спрашивает сына: «Где ты взял эту ужасную вещь?» Сын пытается объяснить, почему она ему нравится, но отец перебивает его и говорит: «Сними немедленно. Тебя зовут не Винс, и ты не работаешь на компанию Техасо».

Сын отчаянно сопротивляется и объясняет: «Папа, я не могу снять рубашку. У меня под ней старая футболка. Я не могу». Но папа злится: «Или ты снимаешь эту чертову рубашку, или я сам это сделаю».

Мальчик снимает рубашку. Отец подъезжает к школе, мальчик выходит из машины и идет в класс. Не проходит и пяти минут, как кто-то из его товарищей по футбольной команде подходит к нему и говорит: «Классная футболка. Где ты ее взял? В детском саду?» И этот мальчик, который обычно добрый и хороший, бьет своего товарища. И за эту долю секунды его жизнь меняется. Политика школы, полностью исключая насилие, означает, что его выгонят из школы, а не только временно отстранят от занятий.

Вопрос, который задает себе каждый: а он вообще подумал прежде, чем бить

товарища? Ответ: «Нет». Он испытывал стыд. Борьбу. Мороз. Вихрь. Срабатывают стратегии, направленные на выживание, а не на рассуждение или взаимосвязь. И боли стыда вполне достаточно, чтобы активизировать эти стратегии выживания в нашем мозгу. Когда я спрашивала участников исследования, что они чувствовали и как реагировали на стыд, прежде чем начали работать над устойчивостью к нему, ответы были такие.

- «Когда мне стыдно, я как сумасшедшая. Я говорю и делаю то, чего я никогда не говорю и не делаю».
- «Иногда мне хочется сделать так, чтобы другим людям было так же плохо, как и мне. Я просто хочу наброситься на всех и орать».

- «Я ощущаю отчаяние, когда мне стыдно. Как будто мне не к кому обратиться, не с кем поговорить».

- «Когда мне стыдно, я отключаюсь умственно и эмоционально. Даже со своей семьей».

- «Стыд заставляет чувствовать себя оторванной от мира. Я прячусь».

Когда дело доходит до понимания того, как мы пытаемся защититься от стыда, я обращаюсь к замечательному исследованию Стоун-центра Уэллсли [18], где профессор Линда Хартлинг, в недалеком прошлом бывшая теоретиком по культуре отношений в Стоун-центре, в настоящее время руководит исследовательским проектом «Человеческое достоинство и унижение». Для объяснения стратегий потери связи в борьбе со стыдом она приводит работу Карен Хорни, в которой говорится о «движении к...», «движении против...» и «движении прочь...». По словам доктора Хартлинг, для борьбы со стыдом некоторые из нас *отдаляются*, скрываясь, прячась в молчании, храня свои секреты. Другие *движутся навстречу*, пытаются найти успокоение и одобрение. А иные *движутся против*, пытаются получить власть над другими людьми, становясь агрессивным и используя для борьбы со стыдом сам стыд (вроде отправки язвительных писем по электронной почте). Большинство из нас используют все эти способы – в разное время с разными людьми и по разным причинам. Однако данные стратегии способствуют потере связи – все это способы используются для того, чтобы не чувствовать боли стыда. Вот рассказ из моего личного опыта, связанного со стыдом, который олицетворяет все эти понятия. Это был не лучший момент моей жизни, но он может послужить хорошим примером для того, чтобы показать, почему важно развивать и практиковать устойчивость к стыду, если мы не хотим испытать еще больше стыда в результате болезненной ситуации.

Я начну с небольшой предыстории. Отказ от приглашений где-нибудь выступить – уязвимый процесс для меня. Годы самосовершенствования привели к тому, что мне очень некомфортно, когда я огорчаю людей – «хорошая девочка» во мне ненавидит разочаровывать. Гремлины во мне шепчут: «Они подумают, что ты неблагодарная», и «Не будь эгоисткой». Я также борюсь со страхом, что если я откажусь, то меня больше никто не будет приглашать. В этот момент гремлины поддакивают: «Хочешь побольше отдыхать? Будь осторожна – ты вообще можешь остаться без любимой работы».

Моя новая приверженность к установлению границ возникла после двенадцати лет, которые я посвятила изучению искренности и пути от «Что подумают люди?» до «Я – полноценная личность». Наиболее открытые люди из тех, кого я интервьюировала, сами устанавливают границы и уважают границы других. Я хочу не просто исследовать искренность, я хочу жить ею. Для меня это означает отказ от примерно 80 % полученных приглашений. Я соглашаюсь, когда понимаю, что мне представится возможность узнать что-то новое, когда мной движет какая-то конкретная причина, или когда это обещает быть любопытным. Но я всегда говорю «нет», когда я еду на экскурсию со своими детьми, когда пишу, когда у моих детей какие-то мероприятия, и в том случае, когда мне необходим перерыв.

Так вот. В прошлом году я получила письмо от человека, который действительно сильно разозлился на меня, потому что я не смогла выступить на мероприятии, которое он устраивал. Я отказалась от приглашения, потому что мероприятие совпало с семейным днем рождения. В письме было полно неприятных слов и личных нападок. У моих гремлинов был праздник!

Вместо того чтобы ответить, я решила переслать письмо своему мужу вместе с небольшой запиской, рассказав ему то, что я думаю об этом парне и его письме. Мне нужно было выплеснуть свой стыд и гнев. Поверьте мне, это было вовсе не письмо «хорошей девочки». Я не могу ни оправдать, ни опровергнуть использование слова «дерьмо». Я употребила его дважды.

Однако я нечаянно нажала на кнопку «ответить», а не «переслать».

В тот момент, когда мой Мас издал звук отправки сообщения, я закричала: «Вернись! Пожалуйста, вернись!» Я все еще смотрела на монитор, не шевелясь, утонув в стыде, когда адресат открыл ответный огонь и написал: «Ага! Я так и знал! Вы – ужасный человек. Вы действительно – не искренняя. Вы просто трусиха».

Атака стыда развернулась по полной программе. У меня пересохло во рту, время остановилось, я стала неадекватной. Я изо всех сил пыталась успокоиться, в то время как гремлины начали бормотать: «Как ты могла так сглупить?» Они всегда знают, что сказать. Как только я смогла отдышаться, я начала бормотать: «Больно, больно, больно, больно, больно...»

Такая стратегия – детище Кэролайн, женщины, у которой я брала интервью в самом начале моего исследования. Кэролайн сказала мне, что всякий раз, когда она испытывала чувство стыда, она сразу же начинала повторять слово «больно» вслух. «Больно, больно, больно, больно, больно, больно». Она сказала мне: «Я знаю, что это звучит глупо, и я, вероятно, похожа на сумасшедшую, но это действительно работает».

Конечно, это работает! Это отличный способ, чтобы вывести мозг из режима инстинкта выживания и вернуть префронтальную кору в оперативный режим. После одной или двух минут этих заклинаний, я глубоко вдохнула и попыталась сосредоточиться. Я подумала: «Ладно. Это атака стыда. Я в порядке. Что дальше? Мне надо прийти в себя».

Я узнала физические симптомы, которые позволили мне перезагрузить мозг и вспомнить три шага воина ниндзя по борьбе с гремлинами, которые для меня являются наиболее эффективным путем достижения устойчивости к стыду. И, к счастью, я практиковала эти шаги достаточно долго, чтобы знать, что, хоть они абсолютно нелогичны, я просто должна довериться этому процессу.

1. Набраться мужества и протянуть руку за помощью! Да, я, конечно, хочу спрятаться. Но чтобы бороться со стыдом и уважать самого себя, необходимо поделиться своим опытом с теми, кто заслужил право услышать это, – с человеком, который любит нас из-за наших уязвимостей, а не независимо от них. 2. Поговорить самой с собой так, как будто я говорю с кем-то, кого я действительно люблю и пытаюсь утешить в разгар переживаний: «*Ты в порядке. Все будет хорошо. Можешь на меня рассчитывать*». Обычно при атаке стыда мы говорим сами с собой так, как мы НИКОГДА не говорим с людьми, которых мы любим и уважаем.

3. Признайтесь себе в происшедшем! Не пытайтесь похоронить то, что произошло и не давайте ему тлеть и влиять на вас. Я часто говорю об этом вслух: «*Если ты признаешься себе в этой истории, то получаешь возможность написать ее концовку*». Когда мы закапываем историю, то навсегда остаемся ее объектом. Если у нас есть история, то мы имеем шанс найти ей финал. Как писал Карл Юнг: «Я не то, что со мной случилось, я – то, чем я решил стать».

Хотя я знала, что самое опасное после переживания стыда – это скрыть или похоронить историю, я боялась кому-нибудь позвонить. Но я это сделала. Я позвонила своему мужу, Стиву, и моей хорошей подруге Карен. Они дали мне то, что было нужно больше всего: сопереживание – лучшее напоминание о том, что мы не одиноки. Вместо осуждения (которое лишь усугубляет стыд), сопереживание несет с собой простое послание: «Ты не одинок, я с тобой». Сочувствие – это связь, это лестница вверх из бездны стыда. Стив и Карен помогли мне не только тем, что выслушали и сказали, что любят, но и тем, что раскрыли свою уязвимость, поделившись своим аналогичным опытом. Стыд рассеялся в ту минуту, когда я поняла, что не одна.

Интересно, что ответы Стива и Карен были совершенно разные. Стив был более серьезным, а подход Карен заставил меня посмеяться. Однако их ответы объединяла сила посылы: «Я с тобой». Сочувствие – странная и очень сильная вещь. У нее нет сценария. Не существует правильного или неправильного способа сочувствия. Это просто когда тебя слушают, не осуждают, эмоционально поддерживают и дают почувствовать невероятно важное для исцеления сообщение: «Ты не одинок».

Разговор со Стивом и Карен позволил мне пережить стыд, вернуться к эмоциональной устойчивости и ответить на письмо того адресата, где он написал: «Я так и знал!» с полностью осознанным чувством собственного достоинства и самоуважения. Я уже не злилась, полностью владела собой и извинилась за свое грубое высказывание. Я также установила четкие границы относительно будущих коммуникаций. Я никогда ничего больше не слышала об этом человеке.

Стыд процветает в тайнах и секретах. Существует целая наука о секретах, из которой выросла программа «12 шагов». Вот один из ее постулатов: «Вы настолько больны, насколько не высказались». Психолог и профессор Техасского университета Джеймс Пеннебейкер вместе со своими коллегами исследовали [19], что происходит, когда люди, пережившие травму – в частности, изнасилование и инцест, – хранят происшедшее в тайне. Исследовательская группа обнаружила, что утаивание травматического события может быть более опасным, чем само событие. И наоборот, когда люди делятся своими историями и опытом, их физическое здоровье улучшается, количество визитов к врачу снижается, и объем гормонов стресса сокращается.

В своих ранних работах о влиянии тайн на психику человека Пеннебейкер сосредоточился на целительной силе выразительного написания. В своей книге «Writing to Heal» («Записать, чтобы исцелиться») Пеннебейкер пишет: «С середины 1980-х годов все большее число исследований посвящено значению выразительного письменного изложения событий в качестве способа заживить свою рану. И довольно много свидетельств того, что посвящение пятнадцати-двадцати минут в день на протяжении 3–4 дней письменному изложению травматического опыта может произвести серьезные изменения в физическом и психическом здоровье. Эмоциональное написание может также влиять на сон, эффективность работы и общение с другими людьми».

Устойчивость к стыду вырабатывается с практикой. Нужно время, чтобы развивать этот навык, и мужество, чтобы научиться протягивать руку за помощью и говорить о тяжелых вещах. Если вы читаете это и думаете: *«Я хотел бы научиться вести такие разговоры с моим партнером, другом или ребенком»*, – то просто сделайте это! Если вы читаете и думаете: *«Да, стыд стал стилем управления. И не удивительно, что люди утрачивают взаимосвязь – мы должны поговорить об этом»*, – то просто сделайте это! Не обязательно быть профессионалом по стыду, прежде чем начать разговор. Вам всего лишь следует сказать: «Я прочитал книгу, и в ней есть глава о стыде. Я хотел бы поговорить с тобой об этом. Если я дам тебе книгу, ты согласишься?»

Следующий раздел посвящен мужчинам, женщинам, стыду и самоуважению. Я думаю, что вы захотите прочитать эту главу. То, что я узнала о мужчинах и стыде, изменило мою жизнь.

Мужчины и женщины испытывают стыд по-разному?

В течение первых четырех лет исследования чувства стыда я сосредоточилась исключительно на женщинах. В то время многие ученые полагали, и сегодня некоторые все еще верят, что мужчины и женщины переживают стыд по-разному. Я боялась, что если я объединю данные по мужчинам и по женщинам, то могу упустить некоторые важные нюансы их переживаний. То, что я решила исследовать женщин, признаюсь, было частично связано с убеждением, что, когда дело доходит до чувства собственного достоинства, то тут самые большие трудности как раз у женщин. На каком-то уровне я поняла, что мое сопротивление работе с мужчинами было основано на интуитивном понимании, что разговор

с мужчинами будет попыткой проникнуть в новый и незнакомый для меня мир.

Как оказалось, это был действительно странный новый мир – мир невысказанной боли. Я соприкоснулась с ним в 2005 году после одной из моих лекций. Высокий, худой мужчина, которому было около 60 лет, пришел на лекцию вместе с женой. Он был одет в желтый свитер – образ, который я никогда не забуду. Я поговорила с его женой несколько минут, пока подписывала стопку книг, которые она купила для себя и дочери. Когда она направилась к выходу, ее муж повернулся к ней и сказал: «Подожди меня. Я сейчас».

Она явно не хотела, чтобы он остался поговорить со мной. Она пыталась отговорить его, но он не сдавался. Я, конечно, подумала: «Ну, давай, иди с ней. Ты меня пугаешь». После нескольких неудачных попыток удержать мужа от общения со мной женщина все-таки вышла, а он подошел к моему столу.

Все началось достаточно невинно: «Мне нравится то, что вы рассказываете про стыд. Это интересно».

Я поблагодарила его и ждала – он точно хотел сказать что-то еще.

Он наклонился ко мне и спросил: «Мне любопытно: а как насчет мужчин и стыда? Что вы знаете о нас?»

Я испытала мгновенное облегчение. «Это не займет много времени», – подумала я, потому что ничего особенного не знала. Я улыбнулась: «Я специально не интервьюировала мужчин. Я изучаю женщин».

«Хм. Ну да, это удобно», – кивнул он мне в ответ.

Тут я вдруг почувствовала, как волосы на моем затылке зашевелились. Я выдавила из себя улыбку и спросила очень громким голосом, который использую, когда мне некомфортно: «Почему удобно?» Он поинтересовался, действительно ли я хочу это знать. Я, кривя душой, ответила: «Да». И насторожилась.

Его глаза наполнились слезами. Он сказал: «Мы испытываем стыд. Глубокий стыд. Но когда мы ищем помощи и делимся своими историями, то нас бьют по самому больному месту». Я изо всех сил пыталась поддерживать с ним визуальный контакт. Его боль затронула меня, но я все еще пыталась защититься. Только я собиралась прокомментировать его заявление тем, как жестоки мужчины друг с другом, он сказал: «Перед тем как сказать что-нибудь о тренерах, боссах, братьях и отцах, имейте в виду... – и, указав туда, где стояла его жена, продолжил: – Моя жена и дочери – которым вы подписали все эти книги – предпочтут, чтобы я умер на своем белом коне, чем видеть, что я с него свалился. Вы говорите, что хотите, чтобы мы были уязвимыми и искренними, ну так попробуйте это выдержать. Вы не сможете. Вас тошнит от нашей уязвимости».

От его слов у меня перехватило дыхание. Они задели меня так, как может задевать только правда. Мужчина вздохнул и быстро свернул наш разговор: «Это все, что я хотел сказать. Спасибо за внимание». Он повернулся и ушел.

Я потратила годы, изучая женщин и слушая их рассказы о переживаниях. В этот момент я поняла, что мужчины имели свои собственные истории, и что если мы хотим вместе найти выход из стыда, то лучше бы мужчинам и женщинам делать это вместе. Таким образом, это глава о том, что я узнала о женщинах и мужчинах, а также о том, как мы обижаем друг друга, и как мы нуждаемся в поддержке друг друга.

То, что я поняла о мужчинах и женщинах из своего исследования, так это то, что мужчины и женщины в равной степени страдают от стыда. Конечно, факторы, вызывающие стыд, зависят от гендерной принадлежности, но переживание стыда – чувство универсальное и глубоко человеческое.

Женщины и стыд

Когда я попросила женщин поделиться своими определениями или опытом переживания стыда, вот что я услышала:

• «Выглядеть безупречно. Вести себя идеально. Быть совершенной. Если так не получается, то это стыдно». • «Стыдно, когда меня осуждают другие матери».

- «Стыдно, когда ты “обнажаешься” перед окружающими».
- «Независимо от того, чего я достигаю, или от того, какой путь мне пришлось пройти, все пережитое все равно не даст мне почувствовать себя полноценной».
- «Хотя все мы знаем, что невозможно осуществить все задуманное, все равно каждый надеется на это. Стыд – это когда вы не можете сделать хотя бы вид, что у вас все под контролем».
- «Ощущение неполноценности дома. Ощущение неполноценности на работе. Ощущение неполноценности в постели. Ощущение неполноценности в общении с родителями. Стыд – это постоянное ощущение неполноценности».
- «Стыдно, когда нет места за хорошим столиком. Красивые девушки при этом начинают хохотать».

Если вспомнить «12 сфер стыда» (внешний вид, деньги и работа, родительство, семья, воспитание, психическое и физическое здоровье, пристрастия, секс, старение, религия, переживание травмы, стереотипы), то первичным фактором для женщины, с точки зрения его мощности и универсальности, является самая первая область: внешность. Вот так! Даже с учетом повышения сознательности и применения критического мышления, мы все еще испытываем стыд, если считаем себя недостаточно стройной, молодой или красивой. Интересно, что среди факторов, провоцирующих чувство стыда у женщин, материнство стоит на втором месте. И (бонус!) вам не обязательно быть матерью, чтобы испытать материнский стыд. Общество считает, что женская природа подразумевает материнство, поэтому наша ценность как женщины часто определяется нашей ролью как матери или как потенциальной матери. Женщин постоянно спрашивают, почему они не замужем или, если они замужем, почему у них нет детей. Даже тех женщин, которые замужем и уже имеют одного ребенка, часто спрашивают, почему они не рожают второго. Если вы держите дистанцию с детьми, то вас спрашивают: «О чем вы вообще думаете?» Если вы слишком близки с ними, то вас спросят: «Зачем?» Если вы ходите на работу, то первый вопрос: «А как же дети?» Если вы не работаете, то непременно заметят: «Какой пример вы подаете своим дочерям?» Материнский стыд преследует женщин на протяжении всей жизни.

При этом для женщин настоящим испытанием, усиливающим чувство стыда, является то, что общественные ожидания предписывают им быть совершенными. И вот еще что важно: нужно, чтобы казалось, будто женщины не прикладывают для этого никаких усилий. Женщины хотят как-то реализовать это ожидание. Все должно даваться легко. Ожидание состоит в том, что у женщин все должно быть естественным – красота, материнство, лидерство и в результате они стремятся к естественно прекрасным семьям. Подумайте о том, сколько денег заработано на продаже продуктов, которые обещают «естественный вид». И мы все рады услышать: «У нее все так просто получается» или «Она естественная, она настоящая».

Я познакомилась с огромным количеством определений и примеров, которые приводили женщины в наших беседах, и обнаружила, что все это сплетается в плотную паутину. Это сложная паутина противоречивых ожиданий, которые диктуют:

- кем мы должны быть; – какими мы должны быть;
- как этого достичь.

Когда я думаю о своих собственных попытках стать всем для всех – то есть о том, чего от женщин ждет общество, – я вижу, как каждый мой шаг еще сильнее затягивает меня в эту паутину. Каждый мой шаг в попытке выпутаться приводит к тому, что я еще больше застреваю. Это оттого, что каждый выбор имеет свои последствия и приводит к тому, что хоть кто-то, но обязательно будет разочарован. Паутина является метафорой для классической ситуации «двойной капкан». Писательница Мэрилин Фрай описывает [20] двойной капкан, как «ситуацию, в которой выбор сведен к минимуму, при этом каждая альтернатива ведет к наказанию, цензуре или ограничениям в самом необходимом». Если взять конкурирующие и конфликтующие ожидания (которые часто недостижимы с самого начала), то мы получим следующее.

• Будьте совершенны, *но* не поднимайте шум по этому поводу. Для достижения совершенства не отнимайте время у своей семьи, партнера или работы. Если вы действительно хороши, то совершенство должно быть легким. • Никого не расстраивайте и не обижайте, *но* говорите то, что думаете.

• Дайте волю своей сексуальности (после того, как уложите детей спать, выгуляете собаку и уберетесь в доме), *но* делайте это, когда вы отдохнули и у вас есть свободное время.

• Будьте собой, *но* не будьте застенчивой или неуверенной в себе. Нет ничего сексуальнее, чем уверенность в себе (особенно, если вы молоды и прекрасны).

• Не заставляйте людей чувствовать себя неудобно, *но* будьте честной.

• Не будьте слишком эмоциональной, *но* и не слишком непроницаемой. Чрезмерная эмоциональность делает вас истеричной, а чрезмерная непроницаемость – бессердечной.

В одном американском исследовании на соответствие женским нормам [21] ученые перечислили наиболее важные атрибуты «женственности». В список попали аккуратность, стройное тело, скромность, предполагающая, что женщина не акцентирует внимание на своих талантах и способностях, уход за домом и детьми, вклад в романтические отношения, поддержка сексуальной близости с одним партнером, и забота о внешности. То есть мы должны быть тихими, незаметными, скромными и прелестными и использовать свое время и талант, чтобы выглядеть красиво. Наши мечты, амбиции и желания не важны. Не дай бог, чтобы какая-нибудь молодая девушка, которая захотела найти лекарство от рака, прочитала это, список и решила его придерживаться. Если она это сделает, мы никогда не узнаем о ее гениальности – я просто уверена в этом. Почему? Потому что каждая успешная женщина, с которой я разговаривала, рассказывала мне о ежедневной борьбе против «правил» для того, чтобы самоутвердиться, выступать за свои идеи и, будучи облеченной властью, чувствовать себя комфортно.

Для меня сейчас проблема «быть тихой, скромной, незаметной и прелестной» звучит уже неактуально и кажется устаревшей, но женщины по-прежнему сталкиваются с этими требованиями, когда хотят, чтобы их голос услышали. Когда видео с конференции TED-Хьюстон вышло в эфир, я хотела умереть. Я просила своего мужа Стива взломать сайт TED и «убить это видео». Я мечтала ворваться в офис, где хранилось видео, и выкрасть его. Я была в отчаянии. Именно тогда я поняла, что подсознательно старалась на протяжении всей своей жизни сделать свою работу незаметной. Мне нравилось писать для небольшого сообщества читателей, потому что это было легко и относительно безопасно. Популярность была именно тем, чего я всегда старалась избежать. Я не хотела «показываться», и я была в ужасе от критики, которая так распространена в интернет-культуре. Большая ее часть была направлена на укрепление норм из серии «сиди тихо».

Когда новостная программа разместила видео на своем сайте, в «Комментариях» вспыхнули жаркие споры (конечно же!) о моем весе. «Как она может говорить о самоуважении, когда ей явно надо похудеть?» На другом сайте взорвалась дискуссия об уместности срыва у матерей. «Я сочувствую ее детям. Хорошие матери держат себя в руках».

Нечто подобное произошло, когда я написала статью о несовершенстве для CNN.com. Для сопровождения статьи редактор использовал фото моей хорошей подруги, у которой на майке в районе груди было написано: «Я – самодостаточный человек». Это прекрасное фото, которое висит в моем кабинете в качестве напоминания. Конечно, фото вызвало комментарии вроде: «Она может полагать, что она самодостаточна и полноценна, но груди у нее явно недостаточно» и «Если бы я была похожа на Брене Браун, я бы тоже задумалась о несовершенстве».

Я знаю, что эти примеры – симптомы жестокости современной культуры, в которой каждый, якобы, выступает за честность, но подумайте о людских напаках: удары приходятся в первую очередь на внешность и материнство. Ведь они даже не пытались задеть мой интеллект или мои доводы, потому что это не задело бы меня слишком сильно.

Таким образом, эти социальные нормы совсем не устарели. И стыд способствует их усилению. И это еще напоминание о том, почему устойчивость к стыду является необходимым условием для уязвимости. Я полагаю, что мое выступление на TED-Хьюстон стало великим дерзанием. Рассказ о собственных трудностях стал для меня проявлением мужества, учитывая мое стремление к постоянной самозащите и использованию для этого всего арсенала моих исследований. И единственная причина, по которой я не сдалась (и вообще пишу эту книгу), в том, что я выработала некоторые довольно жесткие навыки по стыдоустойчивости.

Я точно помню, что эти комментарии вызвали во мне стыд, и я быстро смогла сопоставить их с реальностью. Да, мне было больно. Да, я была зла. Да, я рыдала. Да, я хотела исчезнуть. Но я разрешила себе чувствовать все это в течение нескольких часов или дней, а потом я обращалась за помощью к людям, которым доверяю, которых люблю, я рассказала им о своих переживаниях и начинала двигаться дальше. Я чувствовала себя более мужественной, более сострадательной, более взаимосвязанной с другими людьми. (*Я также перестала читать анонимные комментарии. Если вы не «на арене» вместе с нами, то я не заинтересована в обратной связи.*)

Как мужчины чувствуют стыд

Вот что отвечали мужчины, когда я их спрашивала, что такое стыд.

- Стыдно быть неудачником. На работе. На футбольном поле. В браке. В постели. С деньгами. С детьми. Не имеет значения.
- Стыд – это быть неправым. Не сделать что-то неправильно, а быть неправым.
- Стыд – это ощущение неполноценности.
- Стыд – это когда люди думают, что ты мягкий. Это унижительно и стыдно, когда тебя считают мягкотелым.
- Проявить любые слабости – это стыдно. В принципе, стыд – это слабость.
- Показать свой страх – это стыдно. Нельзя показывать свой страх. Нельзя бояться, и не важно, чего.
- Наш самый большой страх – это быть осмеянным или раскритикованным. Это очень стыдно.

В основном мужчины живут под давлением одной безжалостной мысли: им важно, чтобы окружающие не считали их слабыми. Всякий раз, когда мои аспиранты отправлялись брать интервью у мужчин, я просила их быть готовыми к трем вещам: школьным историям, спортивным метафорам и слову «слабый». Если вы не верите в то, что я только что написала, я поясню. Это одно из моих самых нелюбимых слов. Но как ученый я знаю, как важно объективно рассматривать результаты исследований, а это слово проявлялось абсолютно во всех интервью. Не важно, 18 лет мужчине или 80, если я спрашивала: «Какой посыл несет в себе стыд?» Ответ был такой: «Не будь слабаком».

Когда я начинала писать о своей работе с мужчинами, я использовала образ коробки – что-то похожее на упаковочный ящик, чтобы объяснить, как стыд ограничивает мужчин. Как для женщин существуют «нормы», требующие быть естественно красивой, стройной, и совершенной во всем, особенно в материнстве, так и у мужчин есть свои требования, которые определяют, что они должны и что не должны делать, и кем они могут быть. Но для мужчин все вращается вокруг одной-единственной мантры: «Не будь слабаком».

Я никогда не забуду, как двадцатилетний юноша, участник моего исследования, сказал: «Позвольте мне показать вам, что такое коробка». Я знала, что он высокий парень, но, когда он встал, стало очевидно, что его рост достигает как минимум 1,9 метра. Он сказал: «Представьте себе: как можно жить вот так», – и согнулся, как будто он находится в небольшой коробке.

Находясь в таком положении, он сказал: «Из такой ситуации есть только три выхода. Вы проводите жизнь в борьбе, стуча по коробке и надеясь, что она сломается. Вы постоянно злитесь и страдаете. Или вы просто сдаетесь». В этот момент он резко упал на землю. Стало

тихо. Можно было услышать, как муха в комнате пролетит.

Потом он поднялся, покачал головой и произнес: «Или же вы встаете в полный рост, поэтому не замечаете, насколько сложно уместиться в коробке. Это самый простой способ». Студенты ухватились за это высказывание «встать в полный рост» как за спасательный круг, и в комнате раздался нервный смех. Такое часто происходит, когда вы говорите о стыде или уязвимости, – это помогает снизить напряженность.

Но этот храбрый молодой человек не смеялся, как и я. Его пример был одним из самых честных и мужественных проявлений искренности, которые я когда-либо имела честь видеть, и знаю, что на людей, находящихся в данной аудитории, он произвел глубокое впечатление. После группового интервью юноша рассказал мне о своем опыте взросления. В детстве он очень любил рисовать и с ранних лет считал, что был бы счастлив, если бы мог посвятить жизнь искусству. По его словам, однажды он сидел на кухне со своими отцом и дядей. Дядя бросил взгляд на коллекцию его рисунков на холодильнике и в шутку сказал отцу: «Он как девчонка. Вечно что-то малюет».

После этого отец, который всегда нейтрально относился к занятиям рисованием сына, запретил ему посещать уроки живописи. Даже его мать, которая всегда так гордилась талантом сына, согласилась с тем, что это выглядело «слишком по-девчачьи». Парень рассказал, что за день до случившегося он нарисовал картину своего дома. И это был последний его рисунок. В ту ночь я плакала о нем и о всех нас, кто так и не смог увидеть его работы. Я думаю об этом парне все время, и надеюсь, что он все-таки вновь займется живописью. Я знаю, что это огромная потеря для него и для мира в целом.

Не обращайтесь внимания на того человека за занавесом

С тех пор я больше узнала о мужчинах и об их переживаниях, связанных со стыдом, но в моей голове все еще хранится образ упаковочного ящика с большим штампом на нем, который гласит: «Внимание: нельзя быть слабаком». Я вижу, как мальчикам выдают эти коробки при рождении. Им не очень тесно, пока они маленькие. Они могут плакать и держаться за маму, но, когда становятся старше, вокруг них остается все меньше и меньше пространства для маневра. К тому времени, когда они становятся взрослыми людьми, они задыхаются.

Но так же, как и женщины, мужчины попадают в свою двойную ловушку. За последние несколько лет, особенно после экономического спада, мне кажется, что это уже не упаковочный ящик, а коробка из книги «The Wonderful Wizard of Oz» («Волшебник из страны Оз») [10]. Я имею в виду небольшую коробочку, с помощью которой мастер контролирует изображение «великого и могучего» волшебника Оз. А в результате укоренения в нашей культуре недостаточности надпись «Не будь слабым» превратилась в «Вам лучше быть великим и всемогущим». Я впервые подумала об этом образе, когда разговаривала с мужчиной, испытывающим сильное чувство стыда в связи с тем, что его сократили на работе. Он сказал мне: «Это смешно. Мой отец знает. Мои двое самых близких друзей знают. Но моя жена не знает. Прошло полгода, и каждое утро я одеваюсь и выхожу из дома, как будто я иду на работу. Я езжу по городу, сижу в кафе и ищу работу».

Я – опытный интервьюер и могу предположить, что мое выражение лица в этот момент выражало что-то вроде: «Как же вам это удастся?» Не дожидаясь моего вопроса, он ответил: «Она не хочет знать. Но если она уже знает, то она хочет, чтобы я притворялся. Поверьте мне, если я найду другую работу и расскажу ей обо всем после того, как снова буду работать, она будет благодарна. Знание изменит ее отношение ко мне. Она не подписывалась на это».

Я не была готова снова и снова слышать от мужчин, как женщины – матери, сестры, подруги, жены – в жизни постоянно критикуют их за отсутствие открытости и уязвимости. А сами при этом прикрывают шкаф, где сидят мужчины, и регулируют занавес, чтобы убедиться, что их никто не видит, и никто оттуда не выходит. Был момент, когда я ехала домой после интервью с небольшой группой мужчин и думала: «Что за ерунда. Я живу при патриархате».

Вот что я увидела по результатам своих исследований мужчин. Мы просим их быть уязвимыми, мы просим их впустить нас, открыться перед нами, рассказать о своих страхах, но правда состоит в том, что большинство женщин не переносит этого. В те моменты, когда мужчина проявляет реальную уязвимость, большинство из нас со страхом отстраняется, и этот страх проявляется по-разному – от разочарования до отвращения. А мужчины очень умные. Они знают о рисках, и они знают этот женский взгляд, когда мы думаем про себя: «Да ладно! Соберись. Ты же мужик». Как сказал однажды священник в нашей церкви Джо Рейнольдс во время разговора о мужчинах, стыде и уязвимости: «Мужчины знают, чего женщины действительно хотят. Они хотят, чтобы мы притворялись уязвимыми. Мы действительно хорошо умеем притворяться».

Скрытый стыд такой же болезненный, как и явный. Возьмем, например, человека, который рассказал мне про чувство стыда из-за денег. Он сказал, что последний пример был, когда его жена пришла домой и заявила: «Я только что видела новый дом Кэти! Это потрясающе. Она так рада, что, наконец, у нее есть дом мечты. Вдобавок ко всему, она собирается уйти с работы в следующем году».

Мужчина сказал, что его незамедлительным ответом стал гнев. Он «сцепился» с женой из-за скорого приезда ее матери, а потом быстро заперся в своем кабинете. Когда он вспоминал на интервью об этом разговоре, он произнес: «Это был стыд. Почему она это сказала? Я понял, что она хотела показать, что муж Кэти зарабатывает много денег. И поэтому он лучше заботится о своей жене. Но я не могу с ним конкурировать».

Когда я спросила его о предполагаемых намерениях жены – хотела ли она причинить ему боль этими словами или пристыдить его, он ответил: «Я не уверен. Кто знает? Дело в том, что я отказался от работы с более высоким доходом. Эта работа требовала отсутствия дома по три недели ежемесячно. Жена тогда сказала, что она в принципе согласна, но боится, что она и дети будут сильно по мне скучать. А сейчас она постоянно делает мне небольшие замечания относительно денег. Я уж не знаю, что и думать».

Злость или молчание

Я не хочу слишком сильно упрощать такое сложное понятие, как устойчивость к стыду, но надо сказать, что, когда дело доходит до мужчин, то кажется, у них есть два основных ответа на эту эмоцию: злость или молчание. Конечно, как и женщины, мужчины способны развивать стыдоустойчивость, и тогда положение дел меняется – мужчины учатся реагировать на стыд с осознанием, самосостраданием и сопереживанием. Но, не имея этого осознания, когда мужчины ощущают лишь поток неадекватности и собственной незначительности, они обычно отвечают гневом или полностью закрываются в молчании.

Как только я собрала достаточно интервью, которые позволили мне увидеть модели поведения, я запланировала интервью с несколькими психоаналитиками мужского пола, которые специализируются на проблемах мужчин. Я хотела убедиться, что я не профильтровала услышанное от мужчин через призму своего собственного опыта. Когда я спросила одного из этих специалистов о концепции «злость или молчание», он рассказал мне в качестве примера следующую историю.

Будучи новичком в средней школе, он вступил в футбольную команду. В первый день тренировки тренер попросил ребят выстроиться на линии розыгрыша мяча. Этот психоаналитик в детстве много играл в футбол в своем районе, но это был его первый опыт на поле в борьбе с командой других мальчиков. Он сказал: «Я внезапно ощутил страх. Я думал о том, что все это будет тяжело и больно, и страх отразился на моем лице».

Тренер выкрикнул его фамилию и бросил: «Не будь слабаком! Вставай на линию». Он сказал, что сразу почувствовал, как мурашки стыда пробежали по его телу. «В тот самый момент, я очень четко понял, как устроен мир и что значит быть мужчиной.

- Я не имею права бояться.
- Я не имею права показывать свой страх.
- Я не имею права быть уязвимым.

Стыд – это страх, демонстрация своего страха или уязвимость.

Когда я спросила его, что же было потом, он посмотрел на меня и произнес: «Я превратил свой страх в гнев и сконцентрировался на том, чтобы сокрушить парня, стоящего передо мной. Это сработало так хорошо, что я провел следующие 20 лет, превращая свой страх и уязвимость в ярость и сокрушая любого, кто стоит на моем пути. Свою жену. Своих детей. Своих коллег. Я не видел никакого другого выхода для страха и стыда».

В его голосе отчетливо звенело горе и понимание, когда он рассказывал мне об этом. Это помогло поставить все на свои места. Страх и уязвимость – это очень мощные эмоции. Нельзя уничтожить их своим желанием. Их нужно преодолевать. Многие мужчины используют физиологические описания, когда они говорят со мной о «злости или молчании». От их описаний создается ощущение, будто стыд, критика и насмешки являются физически невыносимыми.

Психоаналитик заключил: «Когда мой гнев и выпивка перестали быть управляемыми, я согласился на помощь. Мой брак распался, отношения с детьми разладились. Вот почему сегодня я занимаюсь именно тем, чем занимаюсь».

Устойчивость к стыду – четыре элемента, которые мы обсуждали в предыдущей главе – помогают нам найти нечто среднее, вариант, позволяющий нам не потерять связь с другими людьми и найти эмоциональное мужество, необходимое для реакции, соответствующей нашим ценностям.

Я суров по отношению к другим ровно настолько, насколько я строг к себе

Так же, как отец накинулся на своего сына – начинающего художника; или как тренер, который обеспечил неприятный жизненный опыт игроку, женщины тоже могут быть очень жестоки по отношению к другим женщинам. Мы суровы к другим, потому что мы строги к себе. Именно так работает осуждение. Возможность кого-то осудить или раскритиковать становится попыткой выпутаться из своей собственной паутины или отвлечь внимание от своей коробки. Если вы в чем-то хуже меня, то, я думаю, что мои шансы на выживание выше.

Мы со Стивом встретились на курсах спасателей на воде. Важным правилом в спасении на воде является использование любых возможных способов до того, чтобы вытянуть кого-то из воды. Даже если вы хороший пловец, а человек, которому вы пытаетесь помочь, в 2 раза меньше вас по комплекции, будьте уверены, что отчаявшийся человек будет делать все, чтобы спастись, в том числе утягивать вас на дно. То же верно для женщин и паутины стыда. Мы так отчаянно пытаемся выпутаться и держаться подальше от стыда, что постоянно используем людей вокруг себя, как более достойную добычу для этой паутины.

Что забавно и возможно, естественно, так это то, что, по данным исследования, мы особенно яростно судим людей в тех сферах, где сами уязвимы к стыду. И выбираем для этого людей, у которых якобы получается что-то хуже, чем у нас. Если я уверена в правильности воспитания своих детей, то мне неинтересно судить о выборе других. Если меня устраивает мое тело, я не буду высмеивать вес или внешний вид других людей. Мы жестоки друг с другом, потому что используем друг друга в качестве высмеивания своей собственной неуверенности и стыда. Это вредно и неэффективно, и если посмотреть на девушек в средних школах и вузах, то можно увидеть, что это очень быстро распространяющаяся тенденция. Мы передали этот поддельный механизм выживания своим детям.

В интервью с учителями я обнаружила две модели, имеющие непосредственное отношение к этому вопросу. Первая модель, по словам преподавателей и директоров, состоит в том, что часто у детей, которые участвуют в травле сверстников или пытаются подняться в социальном рейтинге за счет унижения окружающих, родители ведут себя так же. Вот фраза, которая постоянно проявлялась в интервью, когда речь шла о девочках: «Родителей не огорчает поведение их дочерей; они гордятся ими за то, что они популярны».

Один директор сравнил такое поведение с поведением отцов, которые сначала спрашивают: «Ну, а кто победил-то?»

Другая модель, которая проявилась в последние несколько лет, связана с возрастом детей. Когда я начинала эту работу, издевательства еще не были горячей темой, но как исследователь стыда, я знала, что это растущая тенденция. На самом деле, я написала обзорную статью по издевательствам и реалити-шоу [22] для издания *Houston Chronicle* более 10 лет назад. Тогда мое внимание было сосредоточено на подростках, потому что данные указывали, что именно подростковый возраст характерен для такого поведения. В последние несколько лет я все чаще слышу о таком поведении девочек и мальчиков уже в первом классе школе.

Как мы можем разорвать эту коварную закономерность? Может, нам стоит показывать своим детям, что нельзя очернять других людей, которые запутались в паутине стыда, а нужно протянуть им руку помощи? Например, если мы находимся в продуктовом магазине, и проходим мимо другой матери, чей ребенок отчаянно кричит и разбрасывает хлопья по полу, мы всегда можем выбрать, как себя вести. Если мы решим использовать этот момент, чтобы подтвердить, что мы лучше, чем она, и что она запуталась в сети стыда, а мы нет, то мы пройдем мимо с неодобрением во взгляде. Но есть и другой выбор: улыбнуться ей, как бы сказав: «Вы не одиноки – я знаю, каково это», – потому что мы знаем, что она чувствует в данный момент. Да, сопереживание требует некоторой уязвимости, и мы рискуем получить в ответ взгляд: «не твое собачье дело», – но дело того стоит. Это не просто поможет ослабить паутину, в которой находится мать малыша, но это ослабит и нашу собственную паутину, когда в следующий раз это уже будет наш ребенок и наши хлопья.

Мой оптимизм относительно готовности людей протянуть руку помощи и поддерживать друг друга укрепляется. Это происходит благодаря заметной тенденции увеличения числа мужчин и женщин, которые готовы рисковать уязвимостью и поделиться своими историями стыдоустойчивости. Я вижу это в различных наставнических программах. Это проявляется в блогах, где люди делятся своим опытом с читателями. Я вижу это в школах, которые не только становятся все менее терпимыми к издевательствам среди учеников, но и увеличивают ответственность учителей и директоров за их поведение. Взрослых просят самих показывать ту искренность, которую они хотят видеть в своих детях.

Происходит тихое преобразование, которое помогает нам двигаться от того, чтобы «отворачиваться друг от друга», к тому, чтобы «поворачиваться друг к другу». Несомненно, такая трансформация требует устойчивости к стыду. Если мы готовы к великим дерзаниям и риску уязвимости, то у самоуважения есть власть, чтобы сделать нас свободными.

Мужчины, женщины, секс и тело

В 2006 году я встретила с 22 студентами колледжа, чтобы поговорить о стыде. Это был мой первый опыт коллективного интервью. В какой-то момент молодой человек чуть старше 20 лет рассказал, как он недавно развелся с женой после того, как вернулся из армии и узнал, что у нее был роман, пока он служил. Он сказал, что в принципе даже не был удивлен, потому что он никогда не чувствовал себя «достойным ее». Он объяснил, что постоянно интересовался ее потребностями и мечтами, и каждый раз, когда он приближался к исполнению ее желаний, она «переносила планку еще на 3 метра вверх».

Одна девушка возразила: «Так парни такие же. Им постоянно чего-то не хватает. Вечно они считают нас недостаточно красивыми, сексуальными или стройными». Через несколько секунд разговор зашел о теле и сексе. Обсуждение главным образом крутилось вокруг темы о том, как страшно заниматься сексом с кем-то, кто вам дорог, из-за переживаний относительно того, как выглядит ваше тело. Девушки вторили: «Думаете, легко заниматься сексом и постоянно втягивать живот? Как мы можем расслабиться и получать удовольствие, когда мы переживаем за то, как мы выглядим в этот момент?»

Молодой человек, который рассказал историю своего развода, внезапно стукнул рукой по столу и крикнул: «Дело не в вашем животе! Это вы переживаете по этому поводу. Мы –

нет. Не думаем мы об этом, черт возьми!» В комнате повисла тишина. Он сделал несколько глубоких вдохов и продолжил: «Прекратите строить догадки, о чем мы думаем! Вот о чем мы действительно думаем: “Ты любишь меня? Я нужен тебе? Ты хочешь меня? Я важен для тебя? Достаточно ли я хорош для тебя?” Вот что мы думаем. Когда дело доходит до секса, кажется, что вся наша жизнь поставлена на карту, а вы беспокоитесь непонятно о чем».

В этот момент половина молодых людей в аудитории закрывали лицо руками от шквала эмоций. Несколько девушек расплакались, а у меня перехватило дыхание. Девушка, которая начала разговор про тело, тихо произнесла: «Я не понимаю. Мой последний парень постоянно критиковал мое тело».

Молодой человек, который только что поставил нас всех на колени, ответил: «Это потому, что он идиот. Это не из-за того, что он парень. Некоторые из нас просто парни. Дайте нам шанс. Пожалуйста».

Мужчина средних лет, глядя прямо на свой стол, сказал: «Это правда. Когда вы хотите быть с нами, мы чувствуем себя достойными. Мы как будто становимся выше. Мы сильнее верим в себя и свои силы. Я не знаю, почему, но это правда. Я женился в 18 лет. И моя жена по-прежнему дарит мне такие чувства».

Никогда до этого момента я не думала, что мужчины чувствуют себя уязвимыми в сексе. Никогда раньше я не предполагала, что на карту ставится их самооценка. Я не понимала этого. Поэтому я взяла интервью у многих мужчин на тему сексуальности, стыда и самооценки, в том числе у специалистов-психоаналитиков. Одно из последних интервью на эту тему состоялось с психоаналитиком, который более 25 лет работает с мужчинами. Он пояснил, что уже в юности мальчики понимают, что инициирование секса – это их обязанность, и отказ в сексе вызывает у мужчины чувство стыда.

Он пояснил: «Ну вот, например, мой случай: если жена уклоняется от секса, я чувствую себя пристыженным. И не важно, понимаю ли я умом, почему она не в настроении, или нет. Я уязвим, и это очень неприятно». Когда я спросила о его работе, связанной с зависимостями и порнографией, он дал ответ, который помог мне посмотреть на эту тему совершенно под другим углом. Он сказал: «За 5 баксов и 5 минут вы получаете то, что вам нужно, и при этом никто вам не откажет».

Его ответ стал для меня откровением. Дело в том, что у женщин все совсем иначе. После моей 10-летней исследовательской работы я выяснила, что женщины связывают проблемы мужчин и порнографию с оценкой своей сексуальности и/или с недостатком сексуального опыта. В конце беседы этот замечательный и мудрый человек сказал вот что: «Я думаю, секрет в том, что секс вызывает некоторый страх у большинства мужчин. Думаю, что именно тут надо искать истоки самых разнообразных проявлений – от порно до отчаянных попыток власти и контроля. Просто отказ причиняет сильную боль».

Установление близости, как физической, так и эмоциональной, становится практически невозможным, когда пусковые сигналы стыда срабатывают и провоцируют целые атаки, которые могут быть направлены именно на темы секса и близости. А еще чаще эти гремлины вносят хаос в совершенно различные области отношений. Наиболее часто удар наносится по таким вопросам, как фигура, возраст, внешность, благосостояние, отношения с детьми, усталость, чувство обиды и страхи. Я спрашивала мужчин, женщин и семейные пары о том, как они достигали искренности в этих личных и очень чувствительных вопросах. И я снова и снова получала один и тот же ответ: честные и откровенные беседы, которые требуют уязвимости. Мы должны уметь говорить о своих чувствах, желаниях и стремлениях, а также уметь слушать с открытым сердцем, душой и сознанием. Близость невозможна без уязвимости. И это еще один прекрасный пример уязвимости в качестве смелости.

Слова, которые мы никогда не сможем взять назад

«Слишком близко для ракет.

Переключаюсь на пулемет»

«Лучший стрелок» (Top Gun) [11].

Когда я беседую с семейными парами, я вижу, как стыд создает одну из самых смертоносных сил для отношений между мужчиной и женщиной. Женщинам стыдно, когда они не чувствуют, что их слушают или ценят. Из-за этого они часто начинают критиковать или провоцировать близкого мужчину («Почему ты вечно все делаешь не так?» или: «Ну, как всегда! Опять напартачил!») Мужчины, которым становится стыдно от подобной критики, либо закрываются (что влечет женщин к тому, чтобы еще сильнее провоцировать мужчин), либо злятся.

В течение нескольких первых лет нашего брака, мы со Стивом на себе испытали действие этой модели. Я помню один момент в нашей ссоре, когда мы оба были вне себя от гнева. После десяти минут бесконечных упреков с моей стороны Стив повернулся ко мне и сказал: «Оставь меня в покое на 20 минут. Все, с меня хватит. Я не хочу так больше». Когда он ушел в комнату и запер за собой дверь, я дико разозлилась, стала барабанить в дверь и требовать: «Вернись сюда, и давай продолжим наш спор». И вдруг в какой-то момент я как будто услышала себя со стороны и поняла, что происходит. Стив был на грани того, чтобы закрыться или проявить гнев, а я чувствовала себя неуслышанной и непонятой. Результатом было взаимное отчаяние.

Мы со Стивом женаты уже 18 лет, и скоро мы будем отмечать 25-ю годовщину нашего первого свидания. Он, без сомнения, лучшее, что когда-либо случилось со мной. Когда мы поженились, никто из нас и понятия не имел, что значат хорошие партнерские отношения, и что нужно для их создания. Если вы спросите нас сегодня, что, по нашему мнению, является ключом к благополучию в наших отношениях, то я скажу: любовь, чувство юмора, уважение, жизнь без чувства вины и борьба без чувства стыда. Многие мы поняли нас своим собственном опыте, методом проб и ошибок. Но мы также прибегали к моему исследованию и черпали опыт у его участников, которые оказались достаточно храбрыми, чтобы поделиться своими историями со мной. И за это я им очень благодарна.

Я думаю, мы все можем согласиться с тем, что переживание стыда является невероятно болезненным опытом. Однако мы часто не понимаем, что провокация стыда является столь же болезненной, и никто не может так точно ударить по больному, как партнер или родители. Это те люди, которые знают нас лучше всех, кто видит наши страхи и уязвимость. К счастью, мы можем извиниться за то, что пристыдили того, кого любим, но дело в том, что нанесенные нами раны все равно оставляют шрамы. При этом самыми серьезными и болезненными становятся те из них, когда мы стыдим того, кого любим, используя уязвимые места человека. Даже если мы потом извинимся, то уже ничего не сможем сделать с причиненной болью, потому что мы продемонстрировали свою готовность использовать священную информацию в качестве оружия.

В «Дарах несовершенства» я поделилась определением любви, которое я разработала, опираясь на свои данные. Вот оно.

...

«Мы возвращаем любовь, когда позволяем своему наиболее уязвимому “я” быть увиденным и признанным; когда мы чтим духовную связь, которая укрепляется от этого открытия себя с доверием, уважением, добротой и привязанностью.

Любовь – это не то, что мы даем или получаем, это то, что мы поддерживаем и развиваем. Это связь, которая может быть лишь между двумя людьми, при том, что она существует в каждом из них – мы можем любить других ровно настолько, насколько мы любим себя.

Стыд, обвинение, неуважение, предательство и потеря привязанности повреждают корни, из которых произрастает любовь. Любовь может пережить эти травмы, только если их признать и исцелить».

Разработка этого определения стала одной из самых трудных вещей, которые я когда-либо делала. С профессиональной точки зрения мне казалось слишком высокомерным давать определение такому большому и важному чувству, как любовь. Мне казалось, что эти попытки лучше оставить поэтам и художникам. Моей мотивацией служило не стремление «поймать определение», а начать разговор о том, чего мы хотим и ждем от любви. Вполне вероятно, что я ошибаюсь, но давайте поговорим о любви. Давайте немного поговорим о том опыте, который придает смысл всей нашей жизни.

Лично я сравнивала свои данные со всем, что у меня есть. Я постоянно сталкивалась с идеей любви к себе в качестве предпосылки любви к ближним, и ненавидела эту идею. Иногда мне гораздо проще любить Стива и детей, чем любить себя. Иногда намного легче принять их причуды и странности, чем воспитывать любовь к себе, особенно признавая свои собственные недостатки. Но, практикуя любовь к себе последние несколько лет, я могу сказать, что она неизмеримо углубила мои отношения с людьми, которых я люблю. Любовь к себе дала мне мужество показать себя и быть уязвимой по-новому.

Когда мы размышляем о стыде и любви, наиболее актуальный вопрос заключается в следующем. Мы развиваем любовь? Да, большинство из нас действительно говорит о любви – иногда по 10 раз в день. Но подкрепляем ли мы слова делом? Уязвимы ли мы? Демонстрируем ли мы доверие, доброту, привязанность и уважение по отношению к своим партнерам? Ведь не отсутствие слов приводит нас к проблемам в наших отношениях – к боли приводит отсутствие проявления любви.

В реальность

Ранее в этой главе я упоминала, что, по данным исследователей, такие определения, как милая, стройная и скромная, ассоциируются в нашей культуре с женственностью. Хорошо, теперь посмотрим на критерии, которые, по данным тех же исследователей, ассоциируются с мужественностью. [23] Итак, это: победа, эмоциональный контроль, риск, насилие, доминирование, плейбой, самостоятельность, работа на первом месте, власть над женщинами, презрение к гомосексуализму и погоня за социальным статусом.

Понимание перечисленного списка крайне важно для понимания стыда и развития устойчивости к нему. Как я уже говорила в начале этой главы, стыд универсален, но факторы, провоцирующие его, организованы по гендерному признаку. Эти женские и мужские критерии являются основой для триггеров стыда, и вот почему. Если женщины хотят играть по правилам, они должны быть милыми, стройными и симпатичными, сидеть тихо, быть совершенными мамами и женами и не пользоваться своей властью. Одно движение за пределы этих ожиданий и БАМ! Ловушка паутины захлопнулась. Мужчины, с другой стороны, должны отставить в сторону чувства, начать зарабатывать, расставить все по своим местам, и подняться на вершину успеха или умереть на пути к ней. Попытка немного приоткрыть крышку коробки, чтобы вдохнуть глоток воздуха, или немного отодвинуть занавеску, чтобы посмотреть, что происходит вокруг, приведет к такому же БАМ! И стыд быстро вернет их к суровой действительности.

Важно добавить, что для мужчин есть еще один культурный аспект, заключающийся в негативном отношении к гомосексуальности. Если вы хотите, чтобы в нашей культуре вас считали мужчиной, вы должны быть не просто честным, вы также должны демонстрировать отвращение к гей-сообществу. Идея «неприязни к этим людям» превратилась в мощную установку, связанную со стыдом.

Речь может идти о религиозном сообществе или же рок-группе, но идея неприязни и дистанцирования ее членов от другой группы людей в качестве условия «принадлежности» всегда связана с контролем и властью. Я думаю, что нужно ставить под сомнения намерения любой группы, которая настаивает на презрении к другим людям в качестве условия членства. Возможно, что это условие замаскировано под «принадлежность», но реальная принадлежность не требует презрения.

Когда я смотрю на эти 11 критериев мужественности, я понимаю, что я бы не хотела

провести с таким человеком свою жизнь, и не хочу прививать такие критерии своему сыну. Слово, которое приходит мне на ум, когда я думаю о жизни, основанной на этих качествах, – это *одиночество*. Всплывает в памяти волшебник из страны Оз. Он не настоящий человек с человеческими потребностями, а именно проекция «великого и могучего» персонажа, каким должен быть мужчина. Одинокий, измученный и бездушный.

Когда я разговариваю с мужчинами и женщинами с высоким уровнем устойчивости к стыду, они очень хорошо понимают эти критерии и всегда помнят о них, так что, когда стыд начинает приближаться к ним, или они оказываются полностью в его власти, то вполне способны сопоставить эти «нормы» с реальностью. Это помогает практиковать второй элемент стыдоустойчивости под названием критическое мышление. В принципе они могут назвать эти нормы «ерундой».

Мужчина под влиянием стыда говорит: «Я не собираюсь переживать, если мне придется уволить этих ребят».

Мужчина, который практикует устойчивость к стыду, отвечает: «Это ерунда. Я работал с этими парнями в течение 5 лет. Я знаю их семьи. Я имею право переживать за них».

Стыд шепчет женщине, которая выехала из города по делам: «Ты – плохая мать, потому что пропустишь школьное мероприятие своего сына».

Она отвечает: «Я слышу тебя, но это ерунда. Мое материнство – это гораздо больше, чем одно мероприятие. Так что можно не беспокоиться».

Один из самых мощных способов усиления триггеров стыда – это общественные отношения, основанные на этих гендерных оковах. Наши отношения определяются тем, что женщины и мужчины говорят: «Я буду играть свою роль, и ты играй свою». Исследование показало, что к середине жизни такая ролевая игра становится почти невыносимой. Мужчины ощущают утрату связи, и страх перед неудачей становится парализующим. Женщины утомляются и начинают ясно понимать, что ожидания уже невыполнимы. Достижения, награды и приобретения, которые представляют собой соблазнительную часть жизни по такому «контракту», начинают казаться частью сделки Фауста.

А теперь вспомним, что стыд – это страх утраты связи – страх, что мы не достойны любви и отношений. И теперь мы можем подумать, почему так много людей в среднем возрасте слишком сильно сосредотачиваются на жизни своих детей, работают по 60 часов в неделю, или попадают в зависимость, полностью теряя связь. Мы понимаем, что запутались. Ожидания и мысли, которые подогревают стыд, не дают нам в полной мере понять, кто мы есть именно как люди.

Сегодня я оглядываюсь назад и ощущаю глубокую и искреннюю благодарность женщинам и мужчинам, поделившимся со мной своими историями. Я благодарна людям, которые набрались храбрости и смогли сказать: «Вот мои секреты и мои страхи, вот как они поставили меня на колени, и вот как я снова научился поддерживать чувство собственного достоинства». Я также благодарна тому мужчине в желтом свитере. Его уязвимость и искренность стали отправным пунктом для работы, которая навсегда изменила мою карьеру и, что более важно, мою жизнь.

Самое важное из того, что я узнала из своей работы о стыде, разнице полов и достоинстве, заключается в следующем. Если мы собираемся найти выход из стыда и восстановить связь друг с другом, уязвимость – это наш путь, а мужество – это свет, который нас ведет по этому пути. Отказаться от перечня того, какими мы должны быть, – это храбро. Любить себя и поддерживать друг друга в процессе становления своего «я» – это, пожалуй, самый значительный поступок из области великих дерзаний.

Я хочу поделиться с вами отрывком из детской классики 1922 года, это «Плюшевый заяц, или Как игрушки становятся настоящими» Марджери Уильямс («The Velveteen Rabbit or How Toys Become Real») [24]. Мой друг Диди Паркер Райт прислал его мне в прошлом году с комментарием: «Вот что значит быть искренним». Я с ним согласна. Это красивое напоминание о том, насколько легче становится настоящим, когда мы знаем, что мы любимы.

...

«– Настоящий не означает то, как ты сделан, – ответила Кожаная Лошадь. – Это то, что с тобой происходит. Когда ребенок очень-очень долго любит тебя, не просто играет с тобой, а ПО-НАСТОЯЩЕМУ любит тебя, вот тогда ты становишься Настоящим.

– А это больно? – спросил Кролик.

– Иногда, – сказала Кожаная Лошадь, потому что всегда была честной. – Но когда ты Настоящий, ты не против, чтобы было больно.

– Это происходит сразу же, как будто тебя заводят, – продолжал Кролик, – или постепенно?

– Это происходит не сразу, – сказала Кожаная Лошадь. – Ты превращаешься постепенно. Это занимает много времени. Вот почему это не часто происходит с теми, кто легко ломается, или у кого острые края, или кого нужно бережно хранить. Обычно к тому времени, как ты становишься Настоящим, почти вся твоя шерсть выдирается, глаза выпадают, крепления расшатываются, и ты становишься очень потрепанным. Но все это совершенно не имеет значения, потому что, когда ты Настоящий, ты не можешь быть некрасивым, разве что только для тех, кто ничего в этом не понимает» [12].

Глава 4 Арсенал средств для защиты от уязвимости

Будучи детьми, мы находим способы защититься от уязвимости, боли, унижения и разочарования. Мы надеваем доспехи: мы используем свои мысли, эмоции и поведение в качестве оружия. И постепенно мы учимся тому, как быть незаметными, как исчезать. Повзрослев, мы понимаем, что для того, чтобы быть личностью, жить мужественно, имея цель и выстроив взаимосвязь с другими людьми, необходимо снова стать уязвимыми. Нужно снять свои доспехи, сложить оружие, показать себя и позволить другим нас увидеть.

Слово «персона» произошло от греческого *persōna*, что означает «маска». Для моей работы маски и доспехи стали превосходными метафорами для описания того, как мы защищаемся от дискомфорта уязвимости. Маски позволяют нам ощущать себя в безопасности, даже когда они мешают нам дышать. Парадокс заключается в том, что когда мы стоим напротив кого-то, кто прячется за маской и сам защищаетея доспехами, мы чувствуем себя довольно растерянными. Этот парадокс можно описать вот так: «Уязвимость – это последнее, что я хочу показать в себе, но первое, что я ищу в вас». Если бы я ставила пьесу об арсенале, который мы используем для защиты от уязвимости, то действие бы происходило в столовой средней школы, а героями были бы мы сами в возрасте 11, 12 или 13 лет. Я выбираю этот возраст, потому что на взрослых доспехи незаметны. После довольно долгой носки они прирастают к нам, мы с ними сливаемся – это как вторая кожа. С масками то же самое. Я беседовала с сотнями людей, которые говорили: «Я не могу снять маску сейчас – никто не знает, как я действительно выгляжу. Ни мой партнер, ни мои дети, ни мои друзья. Они никогда не видели меня настоящую. Я сама не уверена в том, какая я под маской».

Подростки совсем другие. Именно в старших классах начальной школы и в средней школе большинство из нас начали пробовать новые и различные формы защиты. В этом нежном возрасте доспехи великоваты и еще не так ладно сидят. Дети неуклюжи в своих попытках скрыть страх и неуверенность в себе, поэтому окружающие легко могут понять, какую именно защиту они используют и почему. И в зависимости от степени стыда и страха, большинство детей еще не уверены, что тяжесть доспехов или удушающая маска стоит усилий. Они надевают и снимают разные маски без колебаний, иногда проделывая все это сразу: «Меня не волнует, что думают эти люди. Они такие глупые. Танцы – это глупо. Можешь позвонить их мамам и выяснить, что они наденут? Я надеюсь, что я потанцую».

Подростки моей юности, кажется, посвящали себя изучению именно этих идей. Такие размышления сделали из них средненьких мальчиков, которые хотят попасть в компанию, и

всезнающих девушек, выставлявших себя напоказ в школе, чтобы скрыть свои страдания в связи с разводом родителей. Во взрослой жизни наши механизмы защиты усложняются, но большинство из нас узнали о средствах защиты от уязвимости именно в эти юные годы и теперь могут возвращаться в это состояние с большим удовольствием.

По своему опыту могу сказать, что самое трудное в воспитании дочери, которая учится в средней школе, это встреча лицом к лицу с неловкой семиклассницей, живущей внутри меня. Иногда мой инстинкт подсказывает мне, что надо убежать, и снова становлюсь тем подростком, особенно в минуты переживаний за Эллен. Клянусь, бывают случаи, когда она описывает ситуацию в школе, а я даже чувствую запах своей школьной столовой.

Будь нам 14 лет или 54, наши доспехи и маски уникальны и индивидуализированы в зависимости от личной уязвимости, дискомфорта и боли, которую мы пытаемся свести к минимуму. Вот почему я с удивлением обнаружила, что у нас всех общими являются лишь несколько механизмов защиты. Наши доспехи могут быть выполнены по специальному заказу, но отдельные их части взаимозаменяемы. Приоткрыв двери своего склада доспехов, мы можем пролить свет на более универсальные средства защиты, а также увидеть менее всеобъемлющие, но зачастую опасные способы защиты от уязвимости.

После того как моя работа помогла выявить эти общие механизмы защиты, моим первым порывом стала маркировка поведения людей и сортировка их по стереотипам: «Она носит вот эту маску, а мой сосед использует вот эти доспехи». Человеческая природа стремится к категоризации и упрощению, но я думаю, что это не решит проблему. Никто из нас не использует только один из этих атрибутов. Большинство пользуется почти всеми ими в зависимости от обстоятельств. Я надеюсь, что рассмотрение этого «арсенала» поможет нам заглянуть внутрь себя. Как мы защищаемся? Когда и как это началось? Что нужно, чтобы избавиться от доспехов?

Требование достаточности

Очень важная часть моего исследования заключалась в поиске стратегий, которые способствуют отказу от описываемых масок и доспехов. Я предполагала, что найду уникальные стратегии для каждого механизма защиты, подобно тому, как случилось с 10 принципами, о которых я написала в «Дарах несовершенства». Но в этом случае так не получилось.

В главе 1 я говорила о «достаточности» как противоположности, недостаточности, и таких свойствах чувства неполноценности как стыд, сравнение и утрата связей. Мне кажется, это именно чувство «достаточности» помогает и позволяет нам снять доспехи и маски. С чувством «достаточности» приходит осознание собственного достоинства, участия и границ. Вот что лежит в основе стратегии каждого участника исследования по освобождению себя от брони.

- Я – полноценная личность (чувство собственного достоинства против стыда). • Мне достаточно (границы против сравнения).

- Открытие, риск, и позволение другим увидеть себя (участие против разобщенности).

Для прочтения этой главы будет полезно знать, что каждый человек, с которым я говорила, рассказывал о борьбе с уязвимостью. Нет таких счастливиц среди нас, кто может открыто принять уязвимость без оговорок, колебаний или страха. Когда речь идет о неопределенности, рисках и эмоциональной незащищенности, люди снова и снова описывали, как испытывали различные виды брони, пока, наконец, не сбросили ее с себя:

- «Моим первым инстинктом было _____, но это никогда не работало, поэтому я теперь _____, и это изменило мою жизнь». • «Я потратил годы на _____, пока в один прекрасный день я не попробовал _____, и это укрепило мой брак».

В прошлом году я выступала с докладом по уязвимости перед 350 офицерами штурмовой группы SWAT [13], полицейскими надзирателями и тюремщиками (да-да, это было так же пугающе, как и звучит). Один офицер из штурмовой группы SWAT подошел ко

мне после выступления и сказал: «Единственная причина, по которой мы слушали вас, потому что вам так же тяжело быть открытой, как и нам. Если бы вы не боролись с уязвимостью, мы бы ни капли вам не доверяли». Я не просто поверила ему, я с ним полностью согласилась. Я доверяю стратегиям, которые здесь описываю, по двум причинам. Во-первых, участники исследования, рассказавшие мне об этих стратегиях, боролись с теми же страхами, дискомфортом и неуверенностью, с которыми сталкиваемся мы все. Во-вторых, я практикую эти стратегии в своей собственной жизни и на собственном опыте знаю, что они не просто меняют ситуацию – они спасают.

Я называю три формы защиты, о которых сейчас расскажу, «общим арсеналом защиты от уязвимости», потому что каждый из нас время от времени пользуется этими средствами. К ним относятся **предчувствие беды при радости**, или парадоксальный страх, который лишает нас счастливых мгновений, **перфекционизм**, или мнение, что если вы будете всегда все делать отлично, то вы никогда не испытаете чувства стыда, и **попытка заглушить эмоции**, предполагающая использование всего, что притупляет дискомфорт и боль. Для разоружения следует применять стратегии «великих дерзаний», все варианты «достаточности», которые доказали свою эффективность при снятии всех трех видов доспехов.

Общие виды защиты от уязвимости Защита 1-я: предчувствие беды при радости

Учитывая, что я изучаю такие эмоции, как стыд, страх, и уязвимость, я не ожидала, что в один прекрасный день изучение радости перевернет мою профессиональную и личную жизнь с ног на голову. Но это правда. Потратив несколько лет на изучение того, что значит ощущать радость, я могу утверждать, что радость, наверное, это самая трудная эмоция. Почему? Потому что, когда мы теряем способность или готовность к уязвимости, радость становится тем, что мы воспринимаем вместе с предчувствием беды. Этот переход от простого умения радоваться в юности к ожиданию страха в моменты восторга совершается медленно и неосознанно. Мы даже не понимаем, что происходит и почему. Мы просто знаем, что мы жаждем радости в нашей жизни, что мы просто изголодались по радости.

В культуре глубокой недостаточности, когда мы постоянно ощущаем нехватку надежности, определенности и уверенности, радость может казаться ловушкой. Мы просыпаемся утром и думаем: *«С работой все нормально. В семье все здоровы. Никаких серьезных кризисов не происходит. Дом все еще стоит. Я работаю и даже чувствую себя хорошо. Вот черт. Это плохо. Это действительно плохо. Наверное, беда прямо за углом».*

Или мы получаем повышение, и наша первая мысль: *«Слишком хорошо, чтобы быть правдой. В чем подвох?»* Мы узнаем, что беременны, и думаем: *«Наша дочь здорова и счастлива, значит, что-то плохое должно случиться с этим ребенком. Я просто знаю это»*. Мы едем в первый семейный отпуск, но вместо того, чтобы радоваться, мы думаем: *«А вдруг самолет упадет»,* или: *«А вдруг корабль утонет».*

Мы постоянно ждем, «когда уронят второй ботинок» («the other shoe to drop») [14]. Это выражение возникло в начале 1900-х, когда новые иммигранты в США наводнили города, и многоквартирные дома были переполнены. Звукоизоляция была плохая, и можно было слышать, как ваш сосед сверху перед сном снимает обувь. Как только было слышно, что один ботинок упал с ноги, ждали, когда упадет второй. Хотя сегодня мир гораздо безопаснее во многих отношениях, чем в начале XX века, и наша средняя продолжительность жизни намного больше, чем у людей, которые ждали падения второго ботинка с ноги, *ставки сегодня гораздо выше*. Большинство из нас ассоциируют падение второго ботинка с очень страшными событиями: терактом, стихийным бедствием, вспышкой кишечной палочки, стрельбой в школе.

Когда я спрашивала участников исследования о том, что заставляло их чувствовать себя наиболее уязвимыми, я не ожидала, что одним из ответов может быть «радость». Я предполагала, что ответами будут «страх» и «стыд», но никак не радостные моменты жизни.

Я была потрясена, когда люди говорили, что они особенно уязвимы, когда:

- смотрят на своих спящих детей;
- признаются, как сильно любят своего мужа или жену;

- понимают, как хорошо, что у них это есть;
- любят свою работу;
- проводят время с родителями;
- наблюдают за общением своих родителей со своими детьми;
- думают об отношениях с другом;
- обручаются;
- прощают людей;
- рожают ребенка;
- получают повышение по службе;
- счастливы;
- влюбляются.

Мало того что я была шокирована, услышав эти ответы, я еще и попала в трудное положение. Перед моим духовным пробуждением, которое случилось в 2007 году, предчувствие беды при радости было одним из моих собственных бессознательных средств защиты. Когда я впервые увидела связь между уязвимостью и радостью благодаря участникам исследования, у меня перехватило дыхание. Я вдруг ясно увидела свой маленький секрет: постоянное ожидание катастрофы. Я была убеждена, что я – единственная, кто смотрит на спящих детей, и на долю секунды вместе с любовью и обожанием испытывает ужас оттого, что с ними может произойти нечто страшное. Я была уверена, что только у меня в мозгу возникают картинки страшных аварий и ужасающих телефонных переговоров с полицией.

Одну из первых историй мне рассказала женщина в возрасте за 40. «Я сначала представляла все хорошее, что есть, а потом самую ужасную катастрофу, – рассказывала она. – Я буквально представляла наихудший сценарий развития событий и пыталась контролировать все возможные результаты. Когда моя дочь поступила в колледж своей мечты, я просто знала, что должно случиться что-то плохое. Я провела все лето перед ее отъездом в попытках убедить ее пойти учиться в местный колледж. Я разрушила ее доверие и лишила наше лето радости. Это был болезненный урок. Теперь я скрещиваю пальцы, благодарю, молюсь и стараюсь изо всех сил убрать плохие образы из своей головы. К сожалению, я передала этот образ мышления своей дочери. Она теперь постоянно боится попробовать что-то новое, особенно когда все идет хорошо. Она говорит, что не хочет “испытывать судьбу”».

Мужчина в возрасте 60 лет рассказал: «Раньше я думал, что лучший способ жить – это ждать худшего. Ведь если оно произойдет, вы уже будете морально готовы, а если не произойдет – приятно удивлены. Потом я попал в автомобильную аварию, и моя жена погибла. Само собой разумеется, что мое ожидание худшего никак не подготовило меня к таким событиям. И что еще хуже, я все еще сожалею обо всех тех прекрасных моментах, которые были у нас, а я не наслаждался ими в полной мере. Теперь у меня осталось одно обязательство – наслаждаться каждой минутой. Мне так хочется, чтобы моя жена была рядом со мной: ведь теперь я знаю, как это делать».

Таким образом, страх беды во время радости минимизирует уязвимость и понимается лучше всего как континуум, который от «репетиции трагедии» приводит к тому, что я называю «вечным разочарованием». Некоторые из нас, как та женщина из первой истории, начали пытаться отказываться от самого наихудшего сценария, когда радость подняла свою уязвимую голову, но в то же время, многие люди никогда даже не видели радость, предпочитая оставаться в состоянии постоянного разочарования. Люди описывают жизнь в вечном разочаровании вот так: «Легче жить постоянно разочарованным, чем внезапно почувствовать разочарование. То есть уязвимость сильнее, когда разочарование приходит и уходит, чем когда просто живешь в постоянном чувстве разочарования. Вы жертвуете

радостью, но испытываете меньше боли».

Это говорит об одном: погружение в радостные моменты нашей жизни требует уязвимости. Если вы, как и я, когда-нибудь смотрели на своих спящих детей и думали про себя: «Я так сильно вас люблю, что у меня перехватывает дыхание», – и в этот самый момент в вашей голове возникали образы чего-то страшного, знайте, что вы не сошли с ума, и не одиноки. Примерно 80 % родителей, которых я интервьюировала, признались, что с ними случается такое. То же самое верно и для тысяч родителей, с которыми я беседовала и работала на протяжении многих лет. Почему? Что мы делаем и зачем мы это делаем?

Как только мы определили связь между уязвимостью и радостью, ответ на этот вопрос становится довольно простым. Мы хотим подготовиться к удару. Мы не хотим, чтобы боль оглушила нас. Мы не хотим быть застигнутыми врасплох, поэтому искусственно практикуем опустошенность или разочарование.

У тех, кто репетирует трагедию, есть определенная причина, по которой эти образы врываются в сознание при появлении радости. Ведь когда мы проводим жизнь (сознательно или бессознательно) в борьбе с уязвимостью, мы не можем оставить свободное пространство для неопределенности, риска и эмоциональной незащищенности в моменты радости. Для многих из нас существует даже физиологическая реакция – ощущение, как будто мы не в своей тарелке. Мы отчаянно нуждаемся в радости, но в то же время мы не можем вытерпеть уязвимость.

И наша культура помогает в этой репетиции катастрофы. У большинства людей всегда в запасе есть страшные образы, к которым можно обратиться во время борьбы с уязвимостью. Я часто прошу людей в аудитории поднять руки, если они на прошлой неделе видели картинки, где изображена агрессия или жестокость. Около 20 % аудитории обычно поднимает руки. Тогда я по-другому формулирую вопрос: «Поднимите руку, если вы смотрели новости, телепередачи “Закон и порядок”, “Место преступления” или любое другое подобное криминальное шоу по телевизору?» И руку поднимают 80–90 % аудитории. У нас есть образы, которыми мы активизируем предчувствие беды прямо кончиками пальцев.

Мы – визуалы. Мы доверяем, потребляем, и копируем в психике то, что видим. Я вспоминаю, как недавно мы со Стивом и детьми ехали в автомобиле в Сан-Антонио на выходные. Чарли рассказывал свои истории из детского сада, и мы все смеялись до упаду – даже его старшая сестра. Я начала так радовалась, но в долю секунды уязвимость, постоянный спутник радости, настигла меня. Я вдруг вздрогнула, вспомнив картинки из выпуска новостей, где был изображен перевернутый внедорожник и два пустых сиденья рядом на земле. Мой смех стал истерическим, и я помню, как быстро пробормотала: «Стив, помедленнее». Он посмотрел на меня с недоумением и произнес: «Но мы же остановились».

Великие дерзания: практика благодарности

Даже те люди, которые научились погружаться в радость и спокойно воспринимать свои переживания, не защищены от внезапного «землетрясения» уязвимости, которое часто сопровождает радостные моменты. Теперь мы знаем о необходимости воспринимать такую ситуацию как напоминание, а не предупредительный выстрел. Самой удивительной для меня оказалась сама природа этого напоминания (для моего исследования это стало одним из переломных моментов): для тех, кто с одобрением воспринимает такой опыт, уязвимость в радости является приглашением к практике благодарности, к признанию, насколько мы по-настоящему благодарны человеку, находящемуся перед нами, красоте, связи, или просто текущему моменту.

Как показывают мои исследования, признательность является противоядием от предчувствия беды. В самом деле, каждый участник, который рассказывал о способности оставаться открытым для радости, также говорил о важности практики признательности. Эта ассоциативная модель настолько превалировала в исследовании, что я взяла на себя обязательство как ученый не говорить о радости без затрагивания темы благодарности.

Но врасплох меня застала не только эта связь между радостью и благодарностью. Меня

также поразило, что участники исследования последовательно описывали радость и благодарность как духовные практики, которые были связаны с верой в человеческие отношения и силу, более могущественную, чем мы сами. Их рассказы и описания указали на четкое различие между счастьем и радостью. Участники описывали счастье как эмоцию, которая связана с обстоятельствами, а радость как духовный путь взаимодействия с миром, связанный с практикой благодарности. Сначала я была озадачена взаимосвязью между радостью и уязвимостью, но теперь я ее поняла, как и то, почему благодарность является противоядием от предчувствия беды.

Ощущение недостаточности и страх развивают предчувствие беды. Мы боимся, что чувство радости не будет долгим, или нам его будет недостаточно, или что переход к разочарованию окажется слишком тяжелым. Мы усвоили, что радость готовит нас в лучшем случае к разочарованию, а в худшем – к катастрофе. И мы постоянно боремся с чувством собственного достоинства. Заслуживаем ли мы радость, учитывая все наши недостатки и несовершенства? А как насчет голодающих детей и разоренных войной стран? Да и вообще: кто мы такие, чтобы радоваться?

Если противоположностью «недостаточности» является «достаточность», тогда практика признательности становится высшей формой осознания того, что нам всего «достаточно», и что мы сами «достаточны». Я употребляю слово «практика», потому что участники исследования говорили именно об осознанной практике благодарности, а не просто об отношении благодарности или чувстве признательности. Люди приводили разнообразные конкретные примеры практик благодарности – от ведения журналов благодарности и сосудов благодарности до семейных ритуалов благодарности.

На самом деле больше всего я узнала о практиках благодарности и отношениях между достаточностью и радостью от мужчин и женщин, которые пережили большие потери или травмы. К ним относятся родители, чьи дети погибли, люди, у которых неизлечимо больны близкие, и выжившие после геноцида и серьезных травм. Один из вопросов, которые мне чаще всего задают: «Тебя не угнетают беседы с людьми об уязвимости и их рассказы о борьбе с самыми жуткими страхами?» Мой ответ: «Нет, никогда». Потому что именно от этих людей, которым достало мужества поделиться со мной своими историями, я узнала о чувстве собственного достоинства, стойкости и радости больше, чем из любой другой части моей работы.

Самым большим подарком для меня стали эти три урока о радости и свете. Я усвоила их благодаря людям, которые провели значительное время в горе и темноте.

1. Радость приходит к нам неожиданно. Мы рискуем упустить радость, когда мы слишком заняты погоней за чем-то исключительным. Культура недостаточности пытается внушить нам, что обычная жизнь – это мало, нужно искать что-то особенное. Однако в разговоре с людьми, которые пережили большие утраты, понимаешь, что, как бы вы ни гнались за какими-то особенными эмоциями, радость все равно не бывает постоянной. Все без исключения участники, которые говорили со мной о своих утратах и о том, чего им не хватает больше всего, рассказывали о самых простых моментах. «Если бы я могла спуститься вниз и увидеть, как мой муж сидит за столом и поносит газетную статью на чем свет стоит...» «Если бы я могла услышать смех своего сына на заднем дворе...» «Моя мама постоянно присылала мне какую-то абракадабру в смсках – она никогда не умела их писать. Я бы сейчас все отдала, чтобы получить один из таких текстов». **2. Будьте благодарны за то, что у вас есть.** Когда я спрашивала людей, которые пережили трагедию, как можно развивать и проявлять больше сострадания к людям страдающим, ответ был всегда один и тот же: не уклоняйтесь от радости вашего ребенка, потому что я потеряла своего. Не воспринимайте все, что у вас есть, как должное – цените это. Не извиняйтесь за то, что у вас есть. Будьте благодарны за это, и делитесь своей признательностью с другими. Ваши родители здоровы? Радуйтесь этому. Дайте им знать, как много они значат для вас. *Когда вы цените то, что у вас есть, вы цените то, что я потеряла.*

3. Не упускайте радость. Мы не можем подготовиться к трагедиям и потерям. Когда

мы превращаем каждую возможность почувствовать радость в тест-драйв отчаяния, мы на самом деле снижаем свою устойчивость. Да, это неудобно. Да, это страшно. Да, это уязвимо. Но каждый раз, когда мы позволяем себе окунуться в радость и погрузиться в эти моменты, мы укрепляем устойчивость и культивируем надежду. Радость становится частью нас, и, когда происходит, что-то плохое – а оно случается, – мы оказываемся сильнее.

Мне потребовалось несколько лет, чтобы понять, аккумулировать эту информацию, и начать работать с практикой признательности. Эллен же, кажется, интуитивно понимает важность признания и радости. Когда она была в первом классе, мы с ней решили прогулять один день и провести его в парке. Мы катались на катамаране и кормили уток хлебом, который принесли из дома. И вдруг я заметила, что дочь перестала крутить педали и просто сидит неподвижно. В ее руках был пакет с хлебом, голова была запрокинута назад, глаза закрыты. Солнце сияло на ее лице, она тихонько улыбалась. Я была настолько поражена ее красотой и ее уязвимостью, что даже затаила дыхание. Я наблюдала за ней в течение целой минуты, но она не двигалась, и я немного занервничала. «Эллен? Все в порядке, дорогая?»

Она улыбнулась шире и открыла глаза. Посмотрев на меня, дочь произнесла: «Все хорошо, мам. Я просто делала картинку в памяти».

Я никогда не слышал о картинке в памяти, но мне понравилось, как это звучит. «Что это значит?»

«О, я создаю картинку в памяти в моменты, когда я очень, очень счастлива. Я закрываю глаза и как будто фотографирую момент. Когда мне грустно, страшно или одиноко, я могу просматривать свои счастливые памятные картинки».

Я не обладаю такими же способностями и самообладанием, как моя дочь, но я пытаюсь этого достичь. Я пока спотыкаюсь на выражении благодарности. Я падаю в уязвимость в разгар радостных переживаний. Но зато теперь я научилась произносить вслух буквально следующее: «Я чувствую себя уязвимой, и я так благодарна за _____».

Да, это может выглядеть довольно странно, особенно в середине разговора, но это гораздо лучшая альтернатива, чем представлять себе катастрофы и выдумывать, как бы их лучше контролировать. Совсем недавно Стив на время моей командировки предложил отвезти детей к своим родителям в Пенсильванию. Сначала я подумала, что это отличная идея. Но почти сразу же в моей голове застучала мысль: «Боже мой, а как же они полетят без меня, вдруг что-то случится?» Я могла бы бороться, включить критическое мышление или сделать что-то, чтобы отказаться от предложения Стива, не раскрывая свои необоснованные страхи (например, сказать: «Это ни к чему. Авиабилеты сейчас такие дорогие» или: «Это эгоистично. Я тоже хочу поехать»). Но вместо этого я просто сказала Стиву: «Моя уязвимость заявила о себе. Я благодарна за то, что дети проведут время наедине с тобой и посмотрят страну».

Стив улыбнулся. Он знал о моей практике, и он понял, что я имела в виду. Прежде, чем я начала на практике применять эти исследования по противодействию предчувствию беды, я не знала, как миновать уязвимость. У меня не было информации, чтобы перейти от того, чего я боюсь, к тому, что я на самом деле чувствую, и к тому, чего я действительно жажду: испытывать радость, основываясь на благодарности.

Защита 2-я: перфекционизм

Один из любимых разделов моего сайта – «*Интервью для вдохновения*». Это особенный раздел для меня, потому что, отбирая для него материалы, я опрашивала только тех людей, которых считаю настоящими вдохновителями: их взаимоотношения с миром вдохновляют меня развивать творчество и храбрость в своей собственной работе. Я всегда задавала респондентам одни и те же вопросы, а после появления исследования об искренности, начала спрашивать их об уязвимости и перфекционизме. Я сама стараюсь избавиться от перфекционизма, и каждый раз пробегаю взглядом весь список, чтобы сначала прочитать ответ на этот вопрос: «Перфекционизм является проблемой для вас? Если да, то, какую вы используете стратегию для управления им?»

Я задаю этот вопрос, потому что ни разу за время сбора данных ни один человек не объяснял свои радости, успехи или искренность перфекционизмом. Снова и снова на протяжении многих лет в подтексте я слышала следующее: «Самые ценные и важные вещи в моей жизни появились, когда я нашла мужество быть уязвимой, несовершенной и сострадательной по отношению к себе». Перфекционизм не приводит нас к важным ощущениям или целям; это просто опасный обходной путь.

Я собираюсь поделиться с вами некоторыми из моих любимых ответов из интервью, но сначала хочу рассказать об определении перфекционизма, которое получилось из моих данных. Вот что я узнала.

Как и в случае с уязвимостью, перфекционизм буквально оброс мифологией. Я думаю, что полезно сначала рассмотреть то, чем перфекционизм не является.

- Перфекционизм – это не то же самое, что и стремление к совершенству. Перфекционизм не связан с полезными достижениями и ростом. Перфекционизм – это оборонительный ход. Это убеждение в том, что, если мы делаем все отлично и выглядим безупречно, мы можем минимизировать или избежать боли вины, осуждения и стыда. Перфекционизм – это 20-тонный щит, который мы тащим с собой, думая, что он защитит нас, хотя на самом деле он мешает нам быть увиденными.

- Перфекционизм – это не самосовершенствование. Перфекционизм, по своей сути, это попытка заработать одобрение. Большинство перфекционистов выросли в атмосфере вечной похвалы за достижение результатов и показателей (оценки, манеры, соблюдение правил, внешний вид, достижения в спорте). Где-то по пути они приняли эту опасную и вредную систему убеждений: «Я – то, что я могу выполнить и насколько хорошо я могу это выполнить. Выполнять. Достигать совершенства». Здоровое стремление к самосовершенствованию направлено на себя: как я могу самосовершенствоваться? Перфекционизм адресуется ко мнению окружающих: что они подумают? Перфекционизм – это вечное беспокойство.

- Перфекционизм – не ключ к успеху. Исследования показывают, что перфекционизм мешает достижениям. Перфекционизм коррелирует с депрессией, тревогой, зависимостью, застойностью жизни или упущенными возможностями. Страх неудачи, ошибок, несоответствия ожиданиям людей и критики не пускает нас на арену, где обитают здоровая конкуренция и стремления.

- И последнее: перфекционизм не помогает избежать стыда. Он является одной из форм стыда. Где мы боремся с перфекционизмом, там мы боремся со стыдом.

Данные исследования помогли мне расчистить путь через мифы и разработать следующее определение перфекционизма.

- Перфекционизм – это саморазрушительная система убеждений, вызывающая привыкание, в основе которой лежит мысль: если я выгляжу совершенно и делаю все идеально, то могу избежать или свести к минимуму болезненные чувства стыда, осуждения и вины.
- Перфекционизм является саморазрушительным просто потому, что совершенства не существует. Это недостижимая цель. Перфекционизм – это скорее восприятие, чем внутренняя мотивация, и нет никакого способа управлять этим восприятием, независимо от того, сколько времени и энергии мы тратим на эти попытки.

- Перфекционизм вызывает привыкание, потому что, когда мы испытываем стыд, осуждение и чувство вины, мы часто ищем причины в недостатке совершенства. Вместо того, чтобы поставить под вопрос порочную логику перфекционизма, мы еще сильнее укореняемся в своем стремлении выглядеть идеально и делать все правильно.

- Перфекционизм на самом деле связан со стыдом, осуждением и чувством вины, которые затем приводят к еще более сильному чувству стыда и вины: «Это моя вина. Я чувствую себя так, потому что я не достаточно хороша».

Великие дерзания: оценивая красоту недостатков

Так же, как наш опыт предчувствия беды может располагаться во временном

континууме, так и большинство из нас находятся в континууме перфекционизма. Другими словами, когда дело доходит до сокрытия наших недостатков, управления восприятием и желания привлечь людей на свою сторону, мы все немного суетимся. У некоторых людей перфекционизм проявляется, только когда они чувствуют себя особенно уязвимыми. У других перфекционизм постоянный, хронический, и изнуряющий – он выглядит и ощущается как зависимость.

Независимо от того, где мы находимся в этом континууме, если мы хотим освободиться от перфекционизма, то должны проделать долгий путь от «что подумают люди» до «я – полноценная личность». Это путешествие начинается с устойчивости к стыду, самосострадания и признания своей истории. Для того чтобы понять, кто мы есть, откуда пришли и во что верим, и принять весьма несовершенную природу жизни, мы должны быть готовыми дать себе перерыв и оценить красоту своих недостатков. Быть добрее и мягче с самими собой и друг с другом. Говорить сами с собой так же, как мы говорим с кем-то, кто нам дорог.

Доктор Кристин Нефф, профессор Техасского университета в Остине, работает в исследовательской лаборатории, где она изучает, как мы развиваем и практикуем самосострадание. Нефф говорит, что самосострадание состоит из трех элементов: доброты к себе, общей человечности и осознанности. В своей новой книге «Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind» («Доброта к себе: перестаньте быть с собой жестоким и отбросьте мысль об опасности»), она определяет каждый из этих элементов.

- Доброта к себе. относиться к себе с теплом и пониманием в моменты переживания страданий, неудач и неадекватности вместо того, чтобы игнорировать свою боль или давить на себя самокритикой.
- Общая человечность. общая человечность признаёт, что страдания и чувство собственного несовершенства являются частью общего человеческого опыта – это то, через что мы все проходим, а не то, что происходит только со «мною».

- Осознанность. взвешенный подход к отрицательным эмоциям, чтобы чувства не были ни подавленными, ни преувеличенными. Мы не можем одновременно игнорировать свою боль и сострадать себе. Осознанность требует, чтобы мы не перестарались с «отождествлением» мыслей и чувств, чтобы негатив не смог нас догнать и сбить с ног.

Мне нравится, что ее определение осознанности напоминает о необходимости не преувеличивать свои чувства. Лично я очень легко застаю в сожалении, стыде или самокритике. Но самосострадание требует наблюдательности и точного понимания чувств стыда и боли. У Нефф есть большой сайт, где вы можете прочитать об инструментах для самосострадания и узнать больше об ее исследовании: www.self-compassion.org. В дополнение к практике самосострадания (и поверьте мне, это именно практика), мы должны также помнить, что чувство собственного достоинства, то есть глубинное убеждение в том, что мы – полноценны, приходит только тогда, когда мы живем своей историей. Мы либо владеем своими историями (даже неприятными), либо мы остаемся вне их – отрицаем свою уязвимость и несовершенство, отрицаем те части самих себя, которые не вписываются в наше представление о себе, и суетимся, чтобы получить от других людей подтверждение нашего достоинства. Перфекционизм утомителен, потому что суета сама по себе утомляет. Это бесконечное представление.

А теперь я хочу вернуться к разделу своего «*Интервью для вдохновения*» и поделиться некоторыми ответами респондентов, которые показывают, как прекрасно быть настоящим и принимать свои недостатки. Меня очень вдохновляет самосострадание. Я думаю, что эти ответы вдохновят и вас тоже. Первый ответ Гретхен Рубин, самого продаваемого автора, чья книга «The Happiness Project» («Проект счастье») рассказывает о годе применения на практике исследований и теорий о том, как быть счастливым. Ее новая книга «*Happier at Home*» («Счастлива дома») рассказывает о том, что важно для того, чтобы почувствовать себя счастливой дома: например, отношения, брак, время, семья, внешность, отношения с соседями. Вот как она сама ответила на вопрос об управлении перфекционизмом:

...

«Я напоминаю себе: “Не позволяй совершенству быть врагом хорошего” (заимствовано у Вольтера: “Лучшее – враг хорошего”). 20-минутная прогулка, которую я совершу, – лучше, чем 6-километровый пробег, который мне не по силам. Несовершенная книга, которая будет опубликована, лучше, чем идеальный труд, который никогда не покинет пределы моего компьютера. Обед из китайской еды на вынос лучше, чем изысканный ужин, которого никогда не будет».

А вот Андреа Шер, фотограф, писатель, и инструктор по персональному росту из Беркли, штат Калифорния. С помощью своих интернет-курсов «Фото супергероя» (Superhero Photo) и «Запредельный мир» (Mondo Beyondo), а также блога «Журнал супергероя» (Superhero Journal) Андреа вдохновляет других людей на подлинную, красочную и творческую жизнь. Иногда она сидит на полу кухни с ребенком и просит своего 4-летнего сына подпрыгнуть, чтобы сделать «фото супергероя». Вот что она пишет о перфекционизме (я люблю ее мантры!):

...

«В детстве я была многообещающей гимнасткой, у меня была идеальная посещаемость в школе, я с ужасом думала, что могу получить оценку ниже четверки, и заработала пищевое расстройство.

Да, и еще я считала себя королевой на выпускном балу.

Я думаю, что у меня есть некоторые проблемы с перфекционизмом!

Но я работаю над этим. В детстве я считала, что меня можно любить, только если я буду идеальной... и я думаю, что я до сих пор иногда неверно соотношу понятие “быть идеальной” и “быть любимой”. Я часто ловлю себя на том, что Брене называет “борьба за чувство собственного достоинства”. Это то, что мы делаем, чтобы люди не видели наши недостатки и человеческие качества. Иногда моя самооценка сильно зависит от того, что я делаю и как я выгляжу, когда делаю что-то, но я учусь освобождаться от этой зависимости. Материнство многому научило меня в этом плане. Это тяжело и страшно, но я учусь показывать свое несовершенство.

Для управления перфекционизмом я разрешаю себе делать то, что у меня хорошо получается. Например, я умею делать все довольно быстро (двое маленьких детей научат вас, как можно успевать переделывать кучу дел с молниеносной скоростью), и если все получается достаточно хорошо, то я одобряю себя. У меня есть несколько мантр, которые помогают.

- Сделанное наспех помогает выиграть гонку.
- Совершенство – враг сделанного.
- Достаточно хорошо – это на самом деле чертовски хорошо».

Николас Уилтон создал прекрасные иллюстрации для обложек моих предыдущих книг и моего сайта. Его работы выставляются в галереях и раскупаются частными коллекционерами. Кроме того, Уилтон – автором метода «artplane» – это система фундаментальной живописи и интуитивных принципов, которая способствует развитию творческого процесса. Мне очень нравится то, что он пишет о перфекционизме и искусстве. Это полностью совпадает с выводом моего исследования о том, что перфекционизм подавляет творческую составляющую. Именно поэтому одним из наиболее эффективных способов для начала восстановления от перфекционизма является творчество. Вот что говорит Ник:

...

«Я всегда чувствовал, что кто-то давно распределил все мирские дела по разумным

областям: организовал категории вещей, которые можно совершенствовать и которые аккуратно вписываются в совершенные группы. Один из примеров – мир бизнеса. Он наполнен идеальными позициями, электронными таблицами, – всем тем, что развивается и может быть усовершенствовано. Правовая система – не всегда идеальна, но тем не менее это важная попытка записать и структурировать все виды законов и предписаний, которые охватывают все аспекты человеческого бытия. Это своего рода кодекс поведения, которому мы должны следовать.

Совершенство играет решающую роль в создании самолетов, построении мостов или скоростных поездов. То же можно сказать о кодах и математике, стоящей за интернетом. Вещи либо идеально правильные, либо они не работают. Так что бо́льшая часть мира, в котором мы работаем и живем, основана на правильности и совершенстве.

Но после того, как этот (или, возможно, эта) кто-то организовал все, что возможно, по принципу идеальности, осталось множество предметов, которые никуда не вписывались, – вроде вещей в коробке из-под обуви, которые нужно куда-нибудь пристроить.

Посмотрев на все это, организатор вздохнул и сказал: “Ладно! Прекрасно. Все остальное не способно к совершенствованию, это никуда не вписывается. Эти вещи нужно просто сложить в эту последнюю, довольно большую коробку, которую мы пока можем поставить за диван. Может быть, позже мы вернемся и поймем, где все можно разместить. Давайте назовем эту коробку “искусство”.

К счастью, проблема так и не была решена, и со временем, с появлением все большего объема нового искусства, коробка переполнилась. Я думаю, что искусство, среди всех других четких категорий, больше всего напоминает, что значит быть человеком. Быть живым. Наша природа сама по себе несовершенна, у нас есть чувства и эмоции, которые не подпадают ни под какие категории. Мы можем совершать нечто такое, что не обязательно имеет смысл.

Искусство совершенно несовершенно.

Как только в ваших замыслах появляется слово “искусство”, вы начинаете освобождаться от стремления к совершенству.

Что касается моей собственной несовершенной работы, то я просто всегда указываю на коробку за диваном и произношу слово “искусство”, и люди, кажется, понимают, и позволяют вам слететь с крючка совершенства и вернуться к своим делам».

Есть одна цитата, которую я вспоминаю каждый раз, когда я говорю об уязвимости и перфекционизме. Это цитата из песни Леонарда Коэна «Гимн» («Anthem»): «Везде есть трещины. Просто так падает свет».

Защита 3-я: попытка заглушить эмоции

Если вы думаете, что это раздел о зависимости, и считаете, что это не про вас, то, пожалуйста, все равно читайте дальше. Речь идет о всех нас. Во-первых, одной из самых универсальных стратегий в попытке заглушить эмоции является сумасшедшая занятость. Я часто говорю, что если будет необходимо начать осуществление программы «12 шагов» для трудолюбивых, то придется арендовать футбольные стадионы. Мы – это культура людей, которые купились на идею о том, что если мы будем достаточно заняты, то правда жизни не догонит нас.

Во-вторых, статистика показывает, что мало кому удалось избежать зависимости. Я считаю, что мы все пытаемся заглушить свои чувства. Мы можем не делать это постоянно, но это не значит, что мы периодически не заглушаем наше чувство уязвимости. А подавление уязвимости особенно опасно, поскольку мы не просто заглушаем боль трудных переживаний. Заглушая уязвимость, мы также притупляем наш опыт любви, радости, взаимосвязи, творчества и сочувствия. Мы не можем избирательно заглушать эмоции. Заглушая темноту, вы заглушаете свет.

Если вы спрашиваете себя, относится ли к притуплению эмоций принятие легких наркотиков или несколько стаканов вина после работы – ответ на этот вопрос: «да». Если

посмотреть на идею необходимости «расслабления», то она означает несколько бокалов вина, которые мы пьем, пока готовим ужин, ужинаем, убираем со стола. Во время 60-часовой рабочей недели мы едим сладкое, смотрим футбол, принимаем таблетки и пьем эспрессо, чтобы очиститься от алкогольного дурмана. Я говорю о вас, о себе и о тех вещах, которые мы делаем каждый день.

Когда я посмотрела на данные исследования, мой основной вопрос был таким: «Какое чувство мы так отчаянно хотим притупить и почему?» Американцы сегодня обременены долгами, ожирением, лечением и зависимостью так сильно, как никогда. Впервые в истории Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC) [25] объявили, что автомобильные аварии сейчас – вторая причина смерти от несчастного случая в США. А какая же первая? Оказывается, передозировка наркотиков. На самом деле, больше людей умирает от передозировки медицинских препаратов, чем от героина, кокаина и метамfetамина вместе взятых. Еще более тревожной [26] представляется информация, что менее 5 % тех, кто умер от передозировки отпускаемых по рецепту лекарств, получили препараты от людей, о которых мы обычно думаем как об уличных дилерах. В роли дилеров сегодня могут выступать родители, родственники, друзья и врачи. Очевидно, что это существенная проблема. Мы уже отчаялись бороться со своими чувствами.

Потратив годы на тесное сотрудничество с исследователями в области зависимости, я догадалась, что основным фактором, определяющим подавление эмоций, являются наши проблемы с чувством собственного достоинства и стыда: мы заглушаем боль, которая исходит из ощущения несовершенства и заниженной самооценки. Но это лишь часть головоломки. Тревога и утрата связи также являются причиной подавления эмоций в добавление к стыду. Как я объясню позже, наиболее сильная потребность заглушить чувства рождается из комбинации всех трех составляющих – стыда, тревоги и отчуждения.

Тревогу, которую описывали участники исследования, как мне представляется, вызывает неопределенность, а также подавляющие и конкурирующие потребности современной жизни и (один из больших сюрпризов!) социальный дискомфорт. Сложнее всего оказалось точно выразить отчуждение или утрату связи. Я подумала об использовании термина «депрессия» вместо отчуждения, но как показывают данные, речь идет все-таки не о депрессии. Люди рассказывали о самом разном опыте, который включает и депрессию, но также охватывает одиночество, изолированность, разобщенность и пустоту.

Опять же, лично для меня как в личном, так и в профессиональном плане, большое значение имело появление стыда в переживаниях тревоги и/или отчуждения. Наиболее четкие ответы на вопрос о том, что заставляет подавлять эмоции, больше подходят на ответы на вопрос: «Что вы чувствуете?» Беспокойство со стыдом. Утрату связи с чувством стыда. Тревогу и утрату связи, стыд.

Стыд настигает тех из нас, кто испытывает тревогу, потому что первоначальные эмоции страха, утраты контроля и неспособности управлять своей жизнью в итоге приводят к усилению беспокойства. Мы ощущаем полную невыносимость ситуации от мыслей о том, если бы мы были умнее, сильнее или лучше, мы могли бы со всем справиться. Попытка заглушить эмоции становится способом избавления от нестабильности и ощущения недостаточности.

С отчуждением похожая история. У нас может быть пара сотен друзей на Facebook, плюс множество коллег, друзья в реальной жизни и соседи, но мы все равно чувствуем себя одинокими и незаметными. Поскольку мы жаждем взаимосвязи, отчуждение всегда болезненно. Ощущение отчужденности – вполне нормальная часть жизни и отношений. Однако в сочетании со стыдом мысль о том, что у нас нет взаимоотношений, потому что мы их не достойны, порождает боль, которую мы и хотим заглушить.

После отчуждения приходит изолированность, которая представляет собой реальную опасность. Джин Бэйкер Миллер и Ирен Стайвер [27], изучающие культуру отношений, из Стоун-центра колледжа Уэллсли, очень хорошо описали отчаяние изолированности. Они пишут: «Мы считаем, что самым страшным и разрушительным чувством, которое может

испытывать человек, является психологическая изолированность. Это не то же самое, что быть в одиночестве. Это ощущение, что человек лишен возможности взаимоотношений с другими людьми и бессилён изменить ситуацию. В крайнем случае, психологическая изолированность может привести к чувству безнадежности и отчаяния. Люди стараются всеми силами избежать этого сочетания изолированности и бессилия».

Последняя часть этого определения имеет решающее значение для понимания стыда как наказания. Стыд часто приводит к отчаянию. И реакция на эту отчаянную потребность вырваться из изолированности и страха может варьироваться от попыток скрыть свои эмоции до наркомании, депрессии, причинения себе телесных повреждений, пищевого расстройства, издевательств, насилия и самоубийства.

Если говорить о моем собственном опыте замалчивания, размышление над тем, как стыд усиливает тревогу и отчуждение, дало мне ответы на вопросы, которые тревожили меня многие годы. Я выпивала не для того, чтобы заглушить свои печали. Мне просто нужно было чем-то заняться. На самом деле, я убеждена, что, если бы смартфоны и маленькие чихуахуа, которые сегодня повсюду носят с собой знаменитости в качестве аксессуаров, были бы в моде в мои подростковые годы, я бы никогда не начала курить и пить. Я пила и курила, чтобы минимизировать свое чувство уязвимости и выглядеть занятой, когда все другие девочки за моим столиком были приглашены на танец.

25 лет назад казалось, что моим единственным выбором было пиво, «Амаретто» и сигареты. Я одна сидела за столом, и некому было составить мне компанию за исключением моих пороков. Уязвимость привела меня к беспокойству, от него я перешла к стыду, который вызывал отчуждение, а от него можно было «спрятаться» в пиве. Для многих из нас химические обезболивающие против негативных эмоций – приятный, хоть и опасный, побочный эффект поведения, которое связано с тревогой.

Я бросила пить и курить 16 лет назад. В «Дарах несовершенства», я написала:

...

«Я провела большую часть своей жизни, пытаюсь опередить уязвимость и неопределенность. В период моего взросления меня не научили навыкам и эмоциональной практике необходимой для того, чтобы “принимать дискомфорт”, поэтому с течением времени я пристрастилась к тому, что помогает заглушить эмоции. Но для того, чтобы излечиться от этого, не существует программы “12 шагов”. И после некоторых экспериментов, я поняла, что описание пристрастия в ключе традиционных программ “12 шагов” не всегда актуально в отношении пуританов.

Для меня попыткой отгородиться от негативных эмоций были не просто танцевальные залы, холодное пиво и “мальборо”, в этом мне помогали и банановый хлеб, и чипсы, и электронная почта, а также работа, постоянная занятость, непрерывное беспокойство, планирование, перфекционизм, и все, что угодно, что может заглушить мучительное и тревожное чувство уязвимости».

Великие дерзания: установление границ, поиск истинного комфорта, и укрепление духа

Когда я спрашивала о замалчивании эмоции тех участников исследования, которые живут искренней жизнью, то выяснилось, что все они постоянно говорили о трех вещах:

- учиться ощущать свои настоящие чувства;
- быть внимательным с умалчиванием эмоций (они тоже борются с этим);
- учиться принимать дискомфорт негативных эмоций.

Все это очень важно для меня, но я хотела узнать, как именно можно уживаться с тревогой и отчуждением. Поэтому я стала спрашивать людей конкретно об этом. Как я и ожидала, их объединяло нечто большее. Эти люди возвели «достаточность» на новые уровни. Да, они практиковали осознанность, но они также устанавливали серьезные границы

в своей жизни. Я задавала острые вопросы о решениях и поведении искренних мужчин и женщин, которое они использовали для снижения беспокойства. Люди объясняли, что снижение тревожности означает переключение внимания на то, что они могут сделать, а что будет уже чересчур. Также они учились говорить: «Все, хватит». Они очень четко понимают, что для них важно, и когда они могут от чего-то отказаться.

В прекрасном выступлении на конференции TED в 2010 году Кен Робинсон [28] начал объяснять аудитории, что он делит мир на две группы, потом прервался и с улыбкой произнес: «Иеремия Бентам, великий философ, изучавший утилитаризм, один раз пошутил по поводу этого аргумента. Он сказал: “В мире есть два типа людей: те, кто делит людей на два типа, и те, кто этого не делает”».

Помолчав немного, Робинсон с улыбкой добавил: «Я делю». Мне очень понравился этот момент, потому что я, будучи исследователем, тоже делю. Но прежде чем говорить о двух группах, которые я определила, хочу сказать, что это деление не настолько точное и четкое, как деление на две дискретные группы, но в то же время оно достаточно объективно. Давайте посмотрим.

Когда дело доходит до беспокойства, все мы боремся. Да, есть различные типы беспокойства, и, конечно, оно выражается с разной интенсивностью. Есть очень тяжелое беспокойство, с которым лучше всего бороться с помощью лекарств и терапии, а иногда беспокойство имеет внешний характер – из-за своих попыток прыгнуть выше головы мы перенапряжены. Вот как распределились ответы участников двух опрошенных мною групп: группа А считала, что основная трудность с тревогой заключается в поиске способов управления ей и успокоения, в то время как группа В четко определила проблему, как необходимость изменения поведения, которое привело к состоянию беспокойства. Участники обеих групп часто приводили современные технологии в качестве примера источника беспокойства, так что давайте посмотрим, как эти две группы относятся к ежедневному натиску таких средств, как электронная почта, голосовая почта и текстовые сообщения.

...

Группа А: «Я завариваю огромную чашку кофе после того, как укладываю детей спать, чтобы прочитать и ответить на все сообщения электронной почты. Обычно это случается уже поздно – между 22:00 и 00:00. Если почты слишком много, то я просыпаюсь в 4:00 утра и снова залезаю в “почтовый ящик”. Я не люблю приступать к работе до тех пор, пока не отвечу на все письма. Я устаю, но на письма все равно отвечаю».

Группа В: «Я просто прекращаю отправлять ненужные электронные письма и прошу своих друзей и коллег делать то же самое. Я также приучаю адресатов к тому, что ответ на письмо может занять у меня несколько дней. Если это важно, то лучше позвоните мне. Не надо писать смски или письма. Позвоните. А еще лучше, заскочите ко мне в офис».

Группа А: «Для того чтобы ответить на письмо или позвонить, я использую время, пока стою на красном сигнале светофора, в очереди в магазине или на лифте. Я даже ночью кладу телефон рядом с подушкой на случай, если я вспомню что-то важное среди ночи. Один раз я позвонила своей помощнице в 4:00 утра, потому что вспомнила, что нам нужно добавить кое-что к мероприятию, к которому мы готовились. Я удивилась, что она ответила, но потом она напомнила мне, что я сама попросила ее держать свой телефон на прикроватной тумбочке. Я отдохну и выпущу пар, когда мы закончим. Работать. На полную. Это мой девиз. Один раз не поспать – это не так уж и сложно».

Группа В: «Мой начальник, мои друзья, и моя семья знают, что я не отвечаю на звонки до 9:00 или после 21:00. Если телефон звонит после или до обозначенного времени, значит, либо кто-то ошибся номером или действительно сложилась какая-то чрезвычайная ситуация, этот вопрос точно не по работе».

Участники группы А, которым труднее всего приходилось бороться с попыткой

заглушить свои чувства, поясняли, что для них снижение тревожности подразумевает поиск способов заглушить ее, не меняя при этом мышления, поведения или эмоций, которые провоцируют беспокойство. Я ненавидела каждую минуту этой части исследования. Я всегда искала более эффективные способы управления своей усталостью и тревогой. Я хотела «жить вот так», а не искать способы того, чтобы «перестать жить вот эдак». Моя борьба отражалась в борьбе, о которой говорили участники опроса, рассказывающие о своих попытках заставить чувства замолчать. Меньшая по размеру группа, группа В, участники которой боролись с корнями тревоги, сопоставляя свою жизнь со своими ценностями и устанавливая границы, попадали в континуум искренности.

Когда мы спрашивали людей из этой группы о процессе установления границ и пределов для снижения тревожности, они, не колеблясь, говорили о связи между чувством собственного достоинства и границами. Мы должны верить в то, что мы «достаточно» для того, чтобы сказать: «Все, хватит!» Женщинам сложно устанавливать границы, потому что гремлины стыда шепчут им: «Будь осторожна с отказом. Ты можешь разочаровать этих людей. Не позволяйте им уйти. Будь хорошей девочкой. Осчастливь всех». А мужчинам гремлины твердят: «А ну вставай! Настоящий мужик может сделать и это, и еще кое-что, или маленький маменькин сынок слишком устал?»

Мы знаем, что великие дерзания означают взаимодействие с нашей уязвимостью, которая не может открыться нам, когда стыд берет верх, и то же самое верно для работы с отчуждением. Две наиболее мощные формы взаимодействия – любовь и общность – это истинные потребности мужчин, женщин и детей. Во время своих интервью я поняла, что только одна вещь отличает мужчин и женщин, которые испытывают глубокое чувство любви и принадлежности, от людей, которые борются за него. Это – чувство собственного достоинства. Это так же просто и сложно, как вот такая сентенция: если мы хотим в полной мере испытать любовь и принадлежность, мы должны верить, что достойны любви и общности. Но прежде чем мы поговорим подробнее о попытках заглушить чувства и об отчуждении, я хочу поделиться с вами еще двумя определениями. Ранее я поделилась своими определениями любви, а вот как звучат определения связи и общности, которые я получила из своих исследований.

Связь. Это энергетика, которая вибрирует между людьми, когда они чувствуют, что их видят, слышат, и ценят; когда они могут давать и получать необходимое им без осуждения.

Общность – это врожденное человеческое желание быть частью чего-то большего, чем мы сами. Из-за врожденной природы этого желания мы часто пытаемся приобрести общность путем самоутверждения в глазах других людей, но зачастую эти попытки не только являются заменителем общности, но и просто мешают ее достижению. Потому что истинная общность появляется лишь тогда, когда мы показываем себя настоящими и несовершенными миру. Наше чувство принадлежности никогда не может быть больше степени принятия себя.

Эти определения имеют решающее значение для понимания того, как мы теряем связи в своей жизни, и как это изменить. Для того чтобы жить жизнью, наполненной взаимосвязью с людьми, необходимо устанавливать границы, тратить меньше времени и энергии на суету и завоевание одобрения окружающих и понимать ценность работы над установлением связи с семьей и близкими друзьями.

До начала этого исследования я спрашивала: «Какой самый быстрый способ заставить эти чувства ретироваться?» Сегодня мой вопрос звучит так: «Что это за чувства, и откуда они появились?» Что касается меня, то неизменные ответы на них такие: я не чувствую достаточной связи со Стивом или детьми, я не высыпаюсь, недостаточно играю с детьми, слишком много работаю, пытаюсь убежать от уязвимости. Теперь я знаю, что я могу напрямую работать с этими ответами.

Душа против равнодушия

Есть еще один вопрос, который я часто слышу. Люди часто спрашивают: «Где грань между удовольствием и комфортом и попыткой заглушить эмоции?» В ответе на него мне помогает автор и тренер по личностному росту Дженнифер Лоуден [29]. Она называет инструменты для подавления эмоций «теневыми удобствами». Когда мы беспокоимся, переживаем отчуждение, уязвимы, одиноки, ощущаем себя беспомощными, выпивка, еда, работа и бесконечные часы в интернете ощущаются как комфорт, но на самом деле они только прячут в тень нашу жизнь.

В своей книге «The Life Organizer» («Органайзер жизни») Лоуден пишет: «Теневые удобства могут принимать любую форму. Важно не то, что вы делаете, важно то, *почему* вы это делаете. Вы можете съесть кусочек шоколада, как святую сладость – это настоящий комфорт, – или вы можете впихнуть в рот всю шоколадку, даже не успев распробовать его вкус в лихорадочных попытках успокоиться, – это теневой комфорт. Вы можете пообщаться на форуме полчаса, подзарядиться энергией и вернуться к работе, или вы будете общаться на форуме, потому что избегаете разговора со своим партнером о том, как сильно тот рассердил вас вчера вечером».

Я поняла, что мои данные говорят именно о том, на что указывает Лоуден: «Важно не то, что вы делаете, важно то, *почему* вы это делаете». Я предлагаю вам подумать о том, что стоит за нашим выбором, и обсудить эти вопросы с семьей, близкими друзьями или прибегнуть к помощи профессионала. Не существует перечней и норм, чтобы помочь определить теневые удобства или другие деструктивные формы поведения для подавления эмоций, и я бы рекомендовала очень внимательно отнестись к тому, если ваши близкие люди говорят, что их беспокоит применение вами этих тактик поведения. Но в конечном счете надо сказать, что вопросы, которые выходят за рамки того, что мы знаем и как мы чувствуем, касаются нашей души. *Мои решения утешают и помогают моей душе, или это просто способ временно избежать уязвимости и негативных эмоций, которые в конечном счете подрывают мой дух? Ведут ли мои решения к искренности или они оставляют ощущение пустоты и поиска?*

Для меня вкусная еда – одновременно питание и удовольствие. Когда я ем стоя, впопыхах перед холодильником – это всегда индикатор риска. Просмотр одного из моих любимых шоу по телевидению – это удовольствие. Переключение каналов в течение часа – это попытка заглушить эмоции.

Для того чтобы поразмыслить о том, каким образом мы подпитываем или обедняем свой дух, предлагаю рассмотреть, как наше поведение влияет на окружающих людей – даже незнакомых. Пару лет назад я написала статью для Houston Chronicle о сотовых телефонах и отчуждении после того, как своими глазами увидела, как сильно наш стиль жизни в постоянной занятости и тревоге влияет на других людей. Вот вам пицца для размышлений...

...

На прошлой неделе, когда я пыталась наслаждаться в маникюрном салоне, я с ужасом наблюдала, как две женщины напротив меня болтали по своим телефонам на протяжении всей процедуры. Они с помощью мимики и жестов объясняли маникюрше, какую они хотят длину ногтей или покрытие. Я была в шоке.

Я хожу к одним и тем же маникюршам уже 10 лет. Я знаю их имена (их реальные вьетнамские имена), имена их детей и многие из их историй. Они знают, как меня зовут, как зовут моих детей, и многие из моих рассказов. Когда я наконец прокомментировала поведение тех женщин с мобильными телефонами, мастер, которая занималась моими ногтями, отвела глаза и шепотом произнесла: «Они не понимают. Большинство даже не считают нас за людей».

По дороге домой я заскочила в магазин Barnes & Noble купить журнал. Женщина, которая стояла передо мной в очереди, купила две книги, попросила новый кардридер и обратилась с просьбой вернуть одну книгу в подарок, не отрываясь при этом от разговора по мобильному телефону. Она прошла через кассу, даже не обратив внимания на молодую

женщину-кассира. Она даже не увидела человека напротив.

После посещения магазина я решила заскочить в ресторан быстрого питания, чтобы купить диетическую колу. Как только я подъехала к окошку, мой телефон зазвонил. Я предполагала, что могут звонить из школы Чарли, так что я ответила на звонок. Звонили не из школы – нужно было просто подтвердить время встречи. Я быстро поговорила и тут же положила трубку.

Мне потребовалось совсем немного времени, чтобы произнести: «Да, я буду на встрече», и я купила напиток. Я извинилась перед кассиром за то, что говорила по телефону. Я сказала ей: «Извините. Телефон зазвонил, когда я подъехала, и я подумала, что звонят из школы моего сына».

Должно быть, я очень ее удивила, потому что она со слезами на глазах сказала: «Спасибо. Большое вам спасибо. Вы даже не представляете, как это обидно иногда. Люди даже не замечают нас».

Я не знаю, какие конкретно чувства она испытывала, но мне известно, каково это – быть невидимым работником сферы услуг. Это просто невыносимо. Некоторое время в студенчестве я работала официанткой и барменом. Я работала в очень милом ресторане, который находился рядом с университетским городком и был очень популярен среди богатых студентов и их родителей (эти родители приезжали в выходные и приглашали своих детей и их друзей на ужин). Мне было уже под 30 лет, и я старалась получить степень бакалавра, прежде чем мне стукнет тридцатник.

Когда клиенты были доброжелательными и вежливыми, то все шло нормально, но буквально один момент, когда официанта не принимают за человека, мог выбить меня из колеи. К сожалению, сейчас я наблюдаю такое постоянно.

Я вижу взрослых людей, которые даже не поднимают глаза на официантов, когда говорят с ними. Я вижу родителей, которые позволяют своим детям разговаривать со служащими магазина на повышенных тонах. Я вижу людей, которые кричат на администраторов гостиниц, но с большим уважением говорят с начальниками, врачами и банкирами.

И я вижу, как коварная природа расы, класса и привилегий проявляется в одной из самых важных и трудных областей – в отношениях к представителям сферы обслуживания.

Каждый хочет знать, почему сфера обслуживания терпит провал. А я хочу знать, почему терпит провал поведение клиентов.

Когда мы относимся к людям как к неодушевленным предметам, мы унижаем их человеческое достоинство. Мы делаем нечто ужасное с их душами и своими собственными тоже. Мартин Бубер, австрийский философ, писал о различиях между отношениями «я-это», и «я-ты». Отношения «я-это» возникают, когда мы вступаем в отношения с людьми, к которым мы относимся как к неодушевленным предметам – они нужны нам для обслуживания или выполнения какой-то задачи. Отношения «я-ты» характеризуются человеческой взаимосвязью и сопереживанием.

Бубер писал: «Когда связь между двумя людьми истинная и человеческая, то между ними возникает божественное электрическое притяжение».

После 10 лет изучения общности, подлинности и стыда я могу с уверенностью сказать, что все мы крайне сильно желаем связи – эмоционально, физически и духовно. Я не предлагаю вам создать глубокие взаимоотношения с работником химчистки или МакАвто; я предлагаю перестать унижать их человеческое достоинство и начать смотреть им в глаза при разговоре. Если у нас нет сил или времени на это, то лучше остаться дома.

Духовность стала фундаментальным ориентиром в искренности. Не религиозность, а глубокое убеждение в том, что мы неразрывно связаны друг с другом силой более могущественной, чем мы сами, эта сила основана на любви и сострадании. Для некоторых из нас это и есть Бог, для других это природа, искусство или душевность. Я считаю, что овладение чувством собственного достоинства – это акт признания в том, что мы –

священные существа. Возможно, признание уязвимости и преодоление замалчивания в конечном счете помогает подпитывать наш дух и заботиться о душе.

Средства, которые мы редко используем в своем арсенале

Итак, мы взломали двери в хранилище, чтобы пролить свет на общие средства защиты, которые использует каждый, чтобы обезопасить себя от уязвимости. Предчувствие беды при радости, перфекционизм, замалчивание эмоций – это три наиболее универсальных метода защиты – то, что мы называем основными категориями обороны. В этой последней части данной главы я хочу кратко рассмотреть средства, которые включают несколько масок, формирующих важные подкатегории. Большинство из нас, вероятно, ассоциируют себя с одним или же несколькими категориями обороны. Или, по крайней мере, мы увидим в них свое отражение, что говорит о некотором понимании сути вопроса.

Защита: победитель или жертва

Я узнала об этом средстве, когда значительная часть участников исследования указали, что они находят очень мало пользы в понятии уязвимости. Их реакции на мысль о том, что, возможно, уязвимость имеет значение, колебались от пренебрежения и обороны до враждебности. Обобщив эти интервью, я представила себе мир, в котором люди делились на две группы (как делим по группам мы с сэром Кеном Робинсоном). Эти группы я называю «победители» и «жертвы».

В отличие от тех участников, которые раздумывают над значением уязвимости, эти люди разделяют убеждение, что все люди без исключения принадлежат к одной из двух взаимоисключающих групп. Либо жертва – неудачник, который вечно пытается что-то сделать, но постоянно сдается; либо победитель – тот, кто неизменно видит угрозу стать жертвой, поэтому постоянно пытается контролировать, доминировать, управлять, и никогда не показывает свою уязвимость.

Пока я занималась изучением полученных данных, я все время думала о главе в своей диссертации, где писала о французском философе Жаке Деррида и бинарной оппозиции (парное упорядочивание противоположных по значению терминов). Хотя респонденты по-разному отвечали на вопросы, для описания мира они все активно использовали модели бинарной оппозиции: победитель или проигравший, выжить или умереть, убить или быть убитым, сильные или слабые, лидеры и последователи, успех или неудача, сокрушить или быть раздавленным. А те, кто не мог привести четкие примеры, выдвигали такой жизненный девиз: «Мир делится на крутых и дураков. Все очень просто».

Источник происхождения мировоззрения «победитель или жертва» был не вполне ясным, но большинство приписывали его ценностям, которые они усвоили в детстве, в ходе опыта преодоления трудностей, или во время профессиональной подготовки. Большинство участников группы с таким мнением были мужчины, но присутствовали и женщины. Многие из этих людей работали в областях, которые способствуют укреплению менталитета «победитель или жертва»: об этом говорили военнослужащие, ветераны, сотрудники исправительных учреждений и правоохранительных органов, а также люди, работающие в области высокопроизводительных и конкурентных областях вроде юриспруденции, технологий и финансов. Вот только я не знаю: эти люди специально искали работу, где можно максимально использовать их систему убеждений «победитель или жертва», или же это их работа сформировала такие взгляды на жизнь. Я предполагаю, что больший процент людей относятся к первой группе, но у меня нет данных, чтобы подтвердить свои догадки. В настоящий момент я над этим работаю.

В ходе опросов выявилась одна трудность: оказалось, что было трудно честно рассказывать о борьбе в своей личной жизни – о том, как они выходили из рискованных ситуаций, переживали разводы, отчуждение, одиночество, зависимость, гнев, эмоциональное истощение. Участники опроса не воспринимали отрицательные результаты как последствия их мировоззрения «победитель или жертва», они воспринимали их в качестве доказательства

суровой природы жизни – «пан или пропал».

Когда я смотрю на статистику профессий, нетерпимых к уязвимости и ограниченным мировоззрением «победитель или жертва», я вижу опасную картину. Наиболее сильно это заметно в армии. Статистика по посттравматическим [30] самоубийствам, насилию, зависимости и риску указывает на одну истину: *для солдат, служивших в Афганистане и Ираке, возвращение домой может оказаться более опасным, чем присутствие на поле боя*. С момента вторжения в Афганистан к лету 2009 года, американские военные потеряли 761 солдата в боевых действиях в стране. Сравните это с 817 солдатами, которые совершили самоубийства за тот же период. И эта цифра не учитывает смерти, связанные с насилием, рискованным поведением и зависимостью.

Крейг Брайан, психолог Техасского университета и эксперт по самоубийствам [31], который недавно покинул Военно-воздушные силы, рассказал журналу TIME, что военные оказываются в ситуации, схожей с той, что описана в книге «Уловка-22» («Catch-22») [15]: «Мы обучаем солдат использовать контролируемое насилие и агрессию, подавлять сильную эмоциональную реакцию перед лицом трудностей, терпеть физическую и эмоциональную боль и преодолеть страх ранения и смерти. Эти качества напрямую связаны с повышенным риском самоубийства». Брайан объяснил, что военные не могут уменьшить интенсивность этого состояния «без ущерба для боеспособности наших Вооруженных сил» и он дал пугающее определение опасности взгляда на мир через призму установки «победитель или жертва» для военных, сказав: «Военные, говоря простым языком, скорее способны убить себя с помощью своей профессиональной подготовки». Возможно, в военной отрасли сложилась пиковая ситуация, но если посмотреть на статистику психического и физического здоровья полицейских, то можно увидеть такую же тенденцию.

То же является справедливым и для различных организаций – когда мы возглавляем их или учим своих подопечных, проповедуя мировоззрение «победитель или жертва»: «либо грудь в крестах, либо голова в кустах». Подобными установками мы ломаем веру, инновации, творчество и адаптируемость к изменениям. Уберите оружие, и все равно в корпоративной Америке вы увидите результаты, схожие ситуацией, сложившейся в среде военных и полицейских. Юристы также воспитываются по такому же принципу, и результаты у них не намного лучше. Данные Американской ассоциации адвокатов [32] свидетельствуют о том, что число самоубийств среди юристов почти в 4 раза выше, чем соответствующий показатель для остального населения. В одной статье этой ассоциации сообщалось, что специалисты по депрессии и зависимостям у юристов связывают более высокий уровень самоубийств с перфекционизмом, необходимостью быть агрессивными и эмоционально непробиваемыми. И этот менталитет может просочиться и в нашу домашнюю жизнь. Когда мы учим своих детей или моделируем мнение, что уязвимость опасна и ее нужно избегать, мы ведем их прямо к опасности и отчуждению.

Великие дерзания: переосмысление успеха, реинтеграция уязвимости и поиск поддержки

Для исследования промежуточных результатов опроса, когда его участники перешли из состояния «победителей» и «жертв» к принятию уязвимости, необходимо понимать четкое различие между теми, кто работает с этой системой убеждений, исходя из приобретенных знаний и ценностей, и теми, кто стал использовать ее в результате травмы. В конечном счете, вопрос, который наилучшим образом отражает логику «победителей или жертв» для обеих групп, звучит так: как вы определяете успех?

Оказывается, что триумф победителей в этой двоякой парадигме не определяется теми показателями, которые большинство из нас называет «успехом». Выживание или выигрыш может считаться успехом в результате соревнования, борьбы, или переживания травмы, но когда непосредственная угроза исчезает, то простое выживание становится уже неподходящим образом жизни. Как я упоминала ранее, любовь и общность – это непреодолимые потребности мужчин, женщин, и детей; а любовь и общность невозможно

испытать без уязвимости. Жизнь без связи – без любви и общности – нельзя считать победой. Страх и недостаточность порождают мировоззрение «победитель или жертва», а гремлины дефицитности лишают нас средств для реинтеграции уязвимости. Мужчины и женщины, которые смогли перейти от этой парадигмы к искренности, говорили о развитии доверия и связи в отношениях в качестве предварительного условия для снижения воинственного способа взаимодействия с миром.

Поскольку мы затронули вопрос связи в военной среде, то я хотела бы подчеркнуть, что вовсе не пытаюсь пропагандировать воспитание более добрых военных – я понимаю реалии, с которыми сталкиваются страны, и солдат, которые их защищают. Я пропагандирую более доброе и мягкое общество, готовое принимать и поддерживать мужчин и женщин, которых мы сами заставляем быть неуязвимыми. Хотим ли мы протянуть руку и ощутить с ними связь?

Отличным примером целительного влияния взаимосвязи с людьми является работа команды «Team Red, White and Blue, TeamRWB.com» («Красные, Белые и Синие») [33]. Они считают, что наиболее эффективный способ повлиять на жизнь ветерана войны – это выстраивание значимых отношений с кем-то из их сообщества. В их программе работы с ветеранами, пережившими ранение, участвуют местные добровольцы. Они вместе едят, посещают врачей, ходят на местные спортивные события, а также участвуют в других социальных мероприятиях. Это взаимодействие позволяет ветеранам расти в своем сообществе, находить поддержку других людей и новые увлечения в жизни.

Мой интерес к этой работе вызван не только моим исследованием, но и особенным опытом работы с группой ветеранов и членами семей военных по проекту стыдоустойчивости на одном из занятий в Хьюстонском университете. Это изменило мою жизнь. Это заставило меня понять, как много мы, общество, можем сделать для этих мужчин и женщин, и почему наша политика и мои представления о войне не должны мешать работать с ними по проблемам уязвимости, сострадания и связи. Я всегда буду благодарна за этот опыт и за то, что узнала, беседуя с ветеранами об их опыте. Многие из нас, кто скорбит о ранах войны, упускает находящуюся совсем рядом возможность исцеления. Девиз команды RWB «*Теперь наша очередь!*» — это призыв к действию для всех нас, кто хочет сделать хоть что-то для поддержки ветеранов. Я работаю с ними сейчас, и приглашаю всех не сторониться, не проходить мимо. *Нужно совершать действия, которые убедили бы ветеранов или семьи военнослужащих, что они не одиноки. Действия, которые подтверждали бы слова: «Ваша борьба – это моя борьба. Ваша травма – это и моя травма. Ваше исцеление – это и мое исцеление».*

Великие дерзания: травма

Мы все пытаемся понять, почему некоторые люди, пережившие травму, проявляют огромную устойчивость и ведут полноценную, искреннюю жизнь, в то время как другие люди полностью определяют свою жизнь пережитой травмой. Они могут совершать насилие, от которого сами пострадали, попасть в какую-либо зависимость, или буквально застрять в ощущении, что являются жертвами. Такое состояние не зависит от вида травмы: это может быть боевая травма, насилие в семье, сексуальное или физическое насилие, или более незаметные, но не менее разрушительные скрытые травмы вроде угнетения, пренебрежения, изолированности, кроме того, это может быть жизнь в условиях сильного страха или постоянного стресса.

После 6 лет изучения стыда, я уже знала, что часть ответов концентрируется в сфере устойчивости к стыду – наиболее устойчивые люди намеренно развивали четыре элемента, которые мы обсуждали в предыдущих главах. Другая часть ответов была для меня неуловима, пока я не начала свое новое исследование, опрашивая людей об искренности и уязвимости. Оказалось, что в этом есть огромный смысл. Если наш механизм выживания заключается в восприятии мира через призму «победитель или жертва», то отказ от этого мировоззрения может казаться невозможным или даже смертельным. Как может кто-то

отказаться от того способа видения и понимания мира, который физически, когнитивно и эмоционально делает его живым? Никто из нас не может расстаться со своими стратегиями выживания без значительной поддержки и развития стратегий для замены. Отказ от установки «победитель или жертва» часто требует помощи профессионалов – тех, кто понимает, что такое травма. Групповая терапия также бывает очень полезна.

Участники исследования, которые пережили травму и при этом живут искренней жизнью, говорили о необходимости:

- признать существование этой проблемы;
- обратиться за профессиональной помощью и/или поддержкой;
- работать со стыдом и скрытностью (замалчиванием);
- подходить к реинтеграции уязвимости как к ежедневной практике, а не как к пункту из списка дел.

И хотя все искренние люди говорили о важности духовности, особенно необходимой она оказалась для участников, которые считают себя не только пережившими травму, но и успешными людьми.

Защита: чрезмерная откровенность

Я получаю довольно много вопросов относительно полной откровенности. *Может ли быть слишком много уязвимости? Разве не существует такой вещи, как излишняя откровенность?* Такие вопросы обычно сопровождаются примерами из поп-культуры. *А что насчет того, что кинозвезда Х рассказала в твиттере о попытке самоубийства своего мужа? А что вы скажете по поводу того, что звезды реалити-шоу на весь мир рассказывают об интимных подробностях своей жизни и жизни своих детей?*

На мой взгляд, эти вопросы связаны с размышлением, а хорошо ли, когда слишком много любви и страсти (с примерами из области насилия в семье). Так же как насилие в семье не имеет никакого отношения к любви и страсти – это акт гнева, бессилия и стыда (все, что противоположно любви), так и неизбирательная и неуместная откровенность совершенно не связана с искренностью, а, напротив, часто используется как вид защиты (в противоположность уязвимости).

Я вижу две формы излишней откровенности в нашей культуре. Первую я называю «*освещение прожектором*», а вторую – «*разбойное нападение*».

Освещение прожектором

Для того чтобы разобраться, что означает «освещение прожектором», мы должны понять, что намерения, стоящие за такой откровенностью, многогранны. Часто они включают в себя целую комбинацию средств для успокоения боли, проверки лояльности и терпимости в отношениях, и/или переживаний из-за новой связи («Мы знакомы только несколько недель, но хочу поделиться этим, и тогда мы станем на веки вечные лучшими друзьями»). К сожалению, все, кто поступал именно таким образом (и я в том числе), обычно встречаются с реакцией, прямо противоположной той, о которой мы мечтаем. Те, кому мы открываемся, обычно дают обратный ход и закрываются, что усиливает наш стыд и отчуждение. Нельзя использовать уязвимость для снижения собственного дискомфорта, в качестве показателя терпимости в отношениях («я расскажу нечто сокровенное и посмотрю, останетесь ли вы рядом после этого») или для ускорения развития отношений – это просто не работает.

Обычно, когда мы протягиваем руку и делимся чем-то важным – своими страхами, надеждами, трудностями и радостью, – мы создаем искры связи. Разделенная уязвимость освещает обычно темные уголки. Я использую в таких случаях «гирлянду» как метафору (я держу их дома круглогодично в качестве напоминания).

Есть что-то магическое в идее размещения горящих гирлянд в темных и труднодоступных местах. Лампочки в гирляндах обычно маленькие, и от одной из них нет яркого света, но вся нить сверкающих огней – это удивительная красота. Именно эта связь

между лампочками делает их красивыми. Когда речь идет об уязвимости, связь означает возможность делиться своими историями с людьми, *заслужившими право услышать их*. Это должны быть люди, с которыми мы создавали отношения, способные выдержать тяжесть нашей истории. Есть ли доверие? Есть ли взаимная симпатия? Есть взаимообмен историями? Можем ли мы попросить то, что нам нужно? Это важнейшие вопросы, которые следует учитывать, говоря о связи.

Когда мы делимся уязвимостью, и особенно постыдными историями, с человеком, с которым у нас нет связи, его эмоциональной (а иногда и физической) реакцией зачастую является отстранение, как будто мы посветили ему в глаза прожектором. Наша уязвимость для него не тонкая нить лампочек, а ослепляющий, суровый и невыносимый свет. Если мы выступаем в роли «получателей», то закрываем лицо руками, зажимаемся, отворачиваемся и бросаемся прочь. Когда все закончится, мы чувствуем себя опустошенными, смущенными, а иногда даже ощущаем, будто нами манипулируют. И мы не испытываем ни капли сочувствия, которое так хотел получить от нас человек. Даже те из нас, кто изучает сочувствие и учится навыкам сочувствия, редко могут сохранять самообладание, когда чья-то излишняя откровенность стремится установить между нами связь.

Великие дерзания: уточнение намерений, установление границ и создание связи

Практически получается так: вся красота света обязана своим существованием темноте. Самые значительные моменты нашей жизни происходят, когда мы собираем на нить небольшие искры света, созданные мужеством, состраданием и связью, и любуемся, как они сияют в темноте наших проблем. Если мы используем уязвимость в качестве прожектора, который направляем на своего слушателя, то в ответ получаем отчуждение. Потом мы используем это отчуждение в подтверждение того, что нам никогда не будет комфортно, что мы недостойны отношений с этим человеком. Мы думаем: «Уязвимость – это полная фигня. Не стоит даже говорить о ней. А я вообще не по этой части». Однако мы не понимаем, что *использование* уязвимости – это не то же самое, что *быть* уязвимым; это противоположность, это защита.

Иногда мы даже не осознаём, что используем откровенность в качестве защиты. Мы можем выплескивать свою уязвимость или какие-то постыдные истории от полного отчаяния и страха, мы делаем это потому, что даже не надеемся, что нас вообще кто-нибудь может услышать. Мы можем сгоряча проболтаться о чем-то, что сильно травмирует нас, причиняет боль, потому что не в силах ни секунды более терпеть эти муки. При этом, возможно, мы даже не думаем о том, чтобы выбалтывать что-то для самозащиты и отталкивания от себя других, но получаем именно такой результат. Будь мы теми, кто выбалтывает, или теми, кто слушает, самосострадание в подобной ситуации является крайне важным. Когда мы рассказываем что-то слишком много и слишком быстро, нам нужно сделать перерыв, отдохнуть; мы должны практиковать доброту к себе, когда мы чувствуем, что не можем разделить чувства тех, кто «посветил нам прожектором в глаза». Осуждение усугубляет дискомфорт и отчуждение.

После таких моих заявлений люди иногда спрашивают меня, как я решаю, чем поделиться и как поделиться, когда речь идет о моей собственной работе. Я многое рассказываю о своей работе, и у меня, конечно, нет доверительных отношений со всеми читателями или людьми в аудитории, где я выступаю. Это важный вопрос, и ответ на него в том, что я не рассказываю истории или не делюсь уязвимостью с публикой, пока не проработаю их с людьми, которых люблю. Я установила границы в том, чем могу поделиться, а чем – нет, и всегда помню о своих намерениях.

Во-первых, я делюсь только теми своими историями и опытом, которые я проработала до конца и чувствую, что могу поделиться ими, имея твердую почву под ногами. Я не делюсь своими «интимными» историями, я никогда не расскажу о том, что пока еще причиняет мне боль. В начале своей карьеры я поступила так однажды, и это было ужасно. Нет ничего хуже,

чем аудитория из 1000 человек, которые реагируют на ваши слова, будто это свет от прожектора.

Во-вторых, я следую правилу, о котором узнала во время подготовки к социальной работе. Откровенность для обучения или продвижения процесса вперед может быть полезной и эффективной, но раскрытие информации перед аудиторией в своих личных интересах – это неправомерно и неэтично. Ну, и в-третьих, я рассказываю что-то личное, когда у меня нет неудовлетворенных потребностей, которые я пытаюсь удовлетворить. Я твердо верю, что, уязвимость на глазах широкой аудитории – это хорошая идея, только если исцеление связано с откровенностью, а не с ожиданиями ответов, которые я могу получить.

Я спрашивала, как этот вопрос решают люди, которые делятся своими историями с помощью блогов, книг и публичных выступлений. Оказалось, что их подходы и решения по этому вопросу примерно одинаковые. Я не хочу, чтобы страх прожекторного света мешал кому-нибудь делиться своими историями с миром, но очень важно всегда думать о том, чем, почему и как мы делимся, когда речь идет о более широкой аудитории. Мы все благодарны людям, которые пишут и говорят, чтобы напомнить нам, что мы не одиноки.

Если вы поняли, что хотя бы раз использовали это средство защиты, то данный перечень вопросов может вам помочь.

1. Почему я делюсь этим? 2. На какой результат я надеюсь?
3. Какие эмоции я испытываю?
4. Мои намерения совпадают с моими ценностями?
5. Может ли результат, ответ, или отсутствие ответа задеть мои чувства?
6. Помогает ли эта откровенность взаимосвязи?
7. Искренне ли я прошу у людей то, что мне нужно?

Разбойное нападение

Если прожекторное освещение связано со *злоупотреблением* уязвимостью, то вторая форма излишней откровенности ориентирована на манипулирование людьми. «Разбойное нападение» – это когда грабитель врывается в дверь или проникает в окно магазина, хватая все, что может, и делает это грубо, спонтанно и отчаянно. Использование «разбойного нападения» в качестве защиты от уязвимости ориентировано на то, чтобы прорваться через социальные границы людей, охраняющие личную информацию, и ухватить все, что попадет под руку. Чаще всего это проявляется в шоу-бизнесе, где процветает культ сенсаций.

К сожалению, учителя и директора рассказывали, что они наблюдают такое же «грабительское» поведение у учеников средней школы. В отличие от прожекторного освещения, которое, по крайней мере, исходит из необходимости подтверждения чувства собственного достоинства, этот тип мнимого раскрытия уязвимости ощущается менее естественным. У меня пока не накопилось достаточного количества интервью с людьми, использующими этот тип поведения, чтобы полностью понять их мотивацию. До сих пор мне не удалось точно установить, ищут ли они таким образом внимания. Конечно, вопросы достоинства не только могут лежать в основе поиска внимания, но так и происходит на самом деле, и в нашем мире социальных медиа все труднее определить, что является реальной попыткой поиска связи, а что всего лишь имитация. Единственное, что я точно знаю: это точно не уязвимость.

Великие дерзания: опрос о намерениях

Самозащита всегда однонаправленна. И для тех, кто ее использует, наличие аудитории, кажется, является более важным, чем установление связи. Если мы подозреваем себя в использовании практик «разбойного нападения», то для проверки можно использовать те же вопросы, что и в разделе, посвященном «прожекторному» освещению. Но также, как мне представляется, важно задать следующий вопрос: «Какая цель движет этим поведением?» И еще вот какой: «Я пытаюсь установить связь с кем-то конкретным или я хочу ранить его? Я избрал правильный способ?»

Защита: петляние

Я не слишком-то жалуя фильмы-фарсы или эксцентричные комедии. Я предпочитаю хорошие романтические комедии или фильмы студии Miramax с хорошо прописанными характерами. Поэтому использование отрывка из фильма, о котором речь пойдет ниже, в качестве метафоры для этого конкретного механизма защиты от уязвимости, может показаться странным. Но, честно говоря, каждый раз, когда я смотрю этот фильм, я смеюсь так сильно, что живот болит. Даже мысль об этой сцене заставляет меня улыбаться.

Речь идет о комедии 1979 года «Свойки» («The In-Laws») [16], в которой заняты Питер Фальк и Алан Аркин. Накануне свадьбы своих детей, стоматолог Шелдон Корнпетт (его играет Алан Аркин) встречается с Винсом Рикардо (в исполнении Питера Фалька). Шелдон – это отец невесты, а Винс – жениха. Герой Аркина – это опасливый и строго воспитанный стоматолог. Герой Фалька – агент ЦРУ, который, кажется, только и думает о погонях и перестрелках. Как вы уже, наверное, догадались, привлекательный, но безрассудный агент втягивает ничего не подозревающего стоматолога в свои злоключения.

Фильм на самом деле довольно банальный, но Питер Фальк блестящ в роли агента, а Алан Аркин – просто идеальный нервный простачок. Моя самая любимая сцена в фильме – это когда Фальк советует напуганному Аркину бежать зигзагом, чтобы избежать шквала пуль. Они находились на взлетно-посадочной полосе и были совершенно незащищены, на них обрушивался шквал пуль, и тут Фальк дает свой лучший совет: «Петляй, Шел! Петляй!» Стоматолог чудесным образом достигает укрытия, но потом вспоминает, что он не петлял, поэтому он снова бежит на линию огня, чтобы вернуться обратно уже зигзагом. Я обожаю этот момент, поэтому я разместила 2-минутный отрывок на своем сайте. Посмотрите, вы тоже можете от души посмеяться: <http://www.brenebrown.com/videos>.

Я не знаю, почему этот эпизод так меня веселит, но я громко смеюсь каждый раз, когда смотрю его. Может быть, причина в Питере Фальке, который бегае туда-сюда с криком: «Петляй!» или дело в том, что я помню, как смотрела этот фильм с папой и братом и хохотала. И по сей день, если в семейном разговоре возникает напряжение, один из нас небрежно произносит: «Петляй», и мы все начинаем смеяться.

«Петляние» – идеальная метафора для описания того, как мы тратим огромную энергию, пытаясь вернуться от уязвимости, в то время как нужно гораздо меньше усилий, чтобы посмотреть ей в лицо. Этот образ также прекрасно иллюстрирует, насколько глупо петлять перед лицом чего-то такого же огромного и всепоглощающего, как уязвимость.

«Петляние» или «бег зигзагом» означает попытку контролировать ситуацию, отказываясь от участия в ней, делая вид, что ничего не происходит, или, притворяясь, что нам все равно. Мы используем этот способ, чтобы вернуться от конфликта, дискомфорта, возможной конфронтации, стыда или боли, и/или критики (самокритики или со стороны других людей). «Петляние» может привести к тому, что мы начинаем что-то скрывать, притворяться, избегать, затягивать, обвинять и лгать.

У меня возникает желание «петлять», когда я чувствую себя уязвимой. Если мне предстоит трудный телефонный разговор, я продумываю его сценарий, убеждаю себя подождать, составляю черновик письма, доказывая себе, что лучше выразиться в письменной форме и так далее. Я эмоционально бегаю туда-сюда, пока не выбиваюсь из сил.

Великие дерзания: быть наблюдательным, внимательным и двигаться вперед

Когда я ловлю себя на попытке при помощи бега зигзагом выбраться из уязвимости, я вспоминаю голос Питера Фалька: «Петляй, Шел!» и это заставляет меня улыбнуться и перевести дух. Дыхание и юмор – это важные средства для возвращения к реальности и начала взаимодействия с уязвимостью.

«Петляние» и постоянный бег туда-сюда с целью избежать чего-то неприятного утомляют и ничего хорошего в жизни не дают. Я пыталась найти случаи, когда бег зигзагом

может быть полезным, и вспомнила совет одного старика, который жил на болоте в Луизиане. Мои родители как-то взяли меня и брата ловить рыбу в каналах, проложенных через болотистую местность, принадлежащую компании, на которую работал мой отец в Новом Орлеане. Человек, впустивший нас на территорию, сказал: «Если вдруг выскочит крокодил, то бегите зигзагом – они быстро бегают, но долго поворачиваются».

И правда: крокодил выскочил из воды и откусил удочку моей мамы, но нас он не преследовал. И, как выясняется, бег зигзагом от крокодила – это не более чем миф. По мнению экспертов зоопарка Сан-Диего, мы можем легко обогнать крокодила, при этом неважно – зигзагом или прямо. Их максимальная скорость бега на суше не превышает 16–17 км в час, и что более важно, они не могут бегать на дальнее расстояние по суше. Их преимущество во внезапном нападении, а не в погоне за своей добычей по суше. В этом смысле они очень похожи на гремлинов, которые живут в болотах стыда и удерживают нас от уязвимости. Таким образом, нам не нужно петлять, мы просто должны быть наблюдательными, внимательными и двигаться вперед.

Защита: цинизм, критика, неприветливость и жестокость

Если вы решили «выйти на арену» и предпринять великие дерзания, то будьте готовы к жестокому обращению со стороны окружающих. И не важно, что является «ареной» (политика или офис) и в чем заключаются ваши дерзания (в статье для школьной газеты, в продвижении по службе или в продаже глиняной посуды), вы так или иначе станете целью для определенной доли цинизма и критики. Может быть, вы даже почувствуете злость со стороны других людей. Почему? Потому что цинизм, критика, жестокость и неприветливость – это даже лучше доспехов, их можно превратить в оружие, которое не только будет удерживать уязвимость на расстоянии, но может травмировать людей, в настоящее время уязвимых.

Если мы сами «не практикуем уязвимость», то самое сильное ощущение угрозы и желание нападать и стыдить людей возникает, когда мы видим, как другие решаются на великие дерзания. Чужая смелость становится для нас неприятным отражением наших собственных страхов, связанных с собственной открытостью, креативностью и позволением другим видеть нас. Вот почему мы теряем покой. Когда мы встречаемся с человеческой жестокостью, то, скорее всего, ее причина кроется в уязвимости.

Когда я говорю «критика», я не имею в виду продуктивную обратную связь, дебаты и разногласия по поводу значения или важности вклада в какое-либо дело. Я говорю об оскорблениях, личных нападках и необоснованных заявлениях относительно наших мотивов и намерений.

Когда я говорю о цинизме, я не имею в виду здоровый скептицизм и расспросы. Я говорю о рефлексивном цинизме, который приводит к бессмысленным ответам вроде: «Это так глупо», или «Что за чушь». Неприветливость представляет собой одну из самых распространенных форм цинизма. *Какая разница. Полный отстой. Какая фигня. Кому это надо?* Некоторые люди считают, что энтузиазм и активность – это признаки легковерия, а слишком сильный интерес и вовлеченность делают человека *слабаком*. Это слово, кстати, мы запретили произносить в своем доме вместе со словами *неудачник* и *дурак*.

Во введении к главе я упоминала, что эта «гонка за вооружением» начинается еще в подростковом возрасте. Цинизм и равнодушие заметны уже у учеников средней школы. Каждый школьник в школе, где учится моя дочь, носит толстовку с капюшоном (даже если за окном +35°). Дети воспринимают эти толстовки как средство для защиты от уязвимости, да и вообще как куртку-невидимку. Они буквально исчезают внутри их. Это способ спрятаться. Когда капюшон поднят, а руки спрятаны в карманах, подростки просто идеально олицетворяют своим внешним видом разьединение. *Незаметность безопаснее.*

Во взрослом возрасте, мы также можем защитить себя от уязвимости с помощью бесстрастности. Мы боимся, что о нас подумают, будто мы смеемся слишком громко, слишком сильно вовлечены в какое-то дело, чересчур заботимся о чем-то, слишком сильно

чего-то жаждем. Мы не носим толстовки так часто, как в школе, но мы можем использовать наши титулы, образование, опыт и положение как ручки на щитах критики, цинизма, равнодушия и жестокости: *я могу говорить с вами так или вообще порвать вас на куски, потому что я тот-то или работаю вот там-то* . И, можете не сомневаться, когда дело доходит до этого щита, то ручки его оказываются сделанными из несоответствий и отказа от традиционных маркеров статуса: *я вас презираю, потому что вы – трус, и ваша участь – всю жизнь оставаться офисным планктоном* . Или: *я более важный и интересный, потому что я отвергаю атрибуты высшего образования, традиционной занятости и т. п.*

Великие дерзания: эквилибристика, практика устойчивости к стыду, и проверка реального положения вещей

В течение года я задавала вопросы по этим темам художникам, писателям, изобретателям, лидерам бизнеса, духовенству и общественным деятелям. Я их спрашивала, как им удалось остаться открытыми для конструктивной (хотя это трудно услышать) критики, и при этом отфильтровывать глупые нападки. В основном я хотела узнать, как им удается находить мужество, чтобы оставаться «на арене». Я признаюсь, что во многом эти вопросы были мотивированы моими собственными трудностями – я хотела узнать, как сохранить храбрость.

Когда перестаем беспокоиться о том, что люди думают о нас, теряем свою способность к связи. Когда впадаем в зависимость от мнения окружающих – теряем готовность быть уязвимым. Если отбрасываем всю критику, мы теряем важную обратную связь, но если открываем себя для чужого негатива, то это может сломить наш дух. Это натянутый канат, стыд к устойчивости выступает в роли балансира, а защитная сетка внизу – это один или два человека в нашей жизни, которые могут помочь проверить, насколько обоснована критика и цинизм в наш адрес.

Я – визуал, поэтому над столом я повесила картинку человека на канате. Она напоминает мне, что работа над тем, чтобы оставаться открытым и в то же время сохранять границы, стоит энергии и риска. Я написала около балансира маркером: «Достоинство – это мое неотъемлемое право». Картинка служит мне напоминанием о необходимости практиковать устойчивость к стыду и служит критерием для моих духовных убеждений. На тот случай, если я вдруг разозлюсь, мне поможет листочек, который я прикрепила над картинкой. На нем написано: «Жестокость – это дешево и легко. Она свидетельствует о трусости». Это также важный критерий для моих духовных убеждений.

Участники исследования, которые в прошлом использовали критику и цинизм для самозащиты от уязвимости, обладают огромной мудростью, позволяющей рассказывать об их переходе к искренности. Многие из них говорили, что их поведение моделировали родители, и люди не знали, насколько сильно они подражали родителям, пока не начали сами исследовать свой страх уязвимости, пробовать что-то новое и вступать в связи. Эти люди не были эгоистами, которые видели удовольствие в унижении других людей – на самом деле, они к себе относились строже, чем к другим людям. Таким образом, их злость не была только внешней, даже если они признались, что часто использовали ее для уменьшения собственной неуверенности в себе.

Первое предложение речи Теодора Рузвельта о «великих дерзаниях» начинается со слов: «Нет, не критик, который все заранее рассчитывает...» У мужчин и женщин, определивших себя как критики, определенно чувствовалось это «не... подсчитывает досадные ошибки». В своей жизни они часто боролись с чувством отрешенности и невидимости. Критика стала для них способом быть услышанным. Когда я спросила, как они перешли от вредной критики к конструктивной и от цинизма ко вкладу, они описали процесс, который отражает устойчивость к стыду: он заключается в понимании того, что стимулировало их нападки, что они значат для чувства собственного достоинства, беседах с людьми, которым они доверяют, и просьбах о том, что им необходимо. Многим из этих людей пришлось долго разбираться с вопросами равнодушия. Теперь давайте посмотрим, как

восприятие окружающими вас как равнодушного человека стало движущей силой для саморазвития, и какова цена притворства, будто что-то не имеет для тебя никакого значения?

Страх быть уязвимым может вызывать жестокость, критику и цинизм во всех нас. Следить за тем, чтобы нести ответственность свои слова, – это один из способов, при помощи которого мы можем проверить свои намерения. Быть смелым и оставлять свое настоящее имя под комментариями в соцсетях. Если вам некомфортно от того, что это ваши комментарии, – не оставляйте их. А если вы модератор в соцсетях, где разрешены комментарии, то вы должны решиться и призвать пользователей использовать свои имена, а также возложить ответственность на сообщество за создание уважительной обстановки.

Кроме ходьбы по канату, практики устойчивости к стыду и создания страховочной сетки, которая поддерживает меня, когда я чувствую нападки или боль, я реализовала две дополнительные стратегии. Первая проста: я принимаю и обращаю внимание на обратную связь только от тех людей, которые также находятся «на арене». Если вы время от времени получаете пинок, когда отвечаете кому-то, и если пытаетесь выяснить, как оставаться открытым для обратной связи без получения оскорблений, то вероятность того, что я обращаю внимание на ваши мысли о моей работе, возрастает. Если же вы не стараетесь, не прикладываете никаких усилий для борьбы с собственными гремлинами, то тогда меня ваши комментарии вообще не интересуют.

Вторая стратегия также проста. Я ношу в кошельке небольшой листик бумаги, на котором написаны имена людей, чье мнение обо мне имеет для меня значение. Чтобы попасть в этот список, нужно любить меня за мои плюсы и минусы. Для этого необходимо знать, что я пытаюсь быть искренней, но я все еще слишком много ругаюсь, «посылаю» людей про себя, а в моем iPod закачаны Лоуренс Велк и Metallica [17]. Вы должны знать и уважать, что я вообще не крутая. Есть потрясающая цитата из фильма «Почти знаменит» [18] (Almost Famous): «Единственная твердая валюта в этом обанкротившемся мире – признаться другому человеку, что ты не крут».

Чтобы оказаться в моем списке, нужно быть тем, что я называю «другом, которого я чувствую кожей», то есть наша связь должна быть такой тесной, что она становится частью наших «я», второй кожей, и на ней даже есть несколько шрамов, которые доказывают это. Друг с другом мы абсолютно не крутые. Я не думаю, что у кого-то есть больше одного-двух людей, которые подходят под это описание. Важно не портить отношения с такими друзьями в попытке получить одобрение язвительных, злых или слишком крутых незнакомцев. Ничто не служит лучшим напоминанием об этом, чем бессмертные слова моего друга Скотта Страттена, автора «Unmarketing» («НеМаркетинга»): «Не пытайтесь завоевать ненавистников: вы же не заклинатель ослов».

Глава 5 Помните о промежутке: культивирование изменений и преодоление «пропасти разобществления»

Пространство между нашими практикуемыми (тем, что мы на самом деле делаем, мышлением и чувствами) и желаемыми ценностями (тем, что мы хотим делать, думать и чувствовать) представляет собой ценностный разрыв или, как я это называю, «пропасть разобществления».

Фраза «Помните о промежутке» (Mind the Gap) впервые появилась в лондонском метро в 1969 году в качестве предупреждения для пассажиров поездов быть осторожными, чтобы не упасть в промежуток между дверью поезда и платформой станции. С тех пор эта фраза стала названием песни и даже фильма. Ее использовали повсюду – от футболок до ковриков. У нас дома тоже есть небольшая открытка в рамке «Помни о промежутке», которая напоминает нам о необходимости обратить внимание на пространство между тем, где мы стоим и куда мы хотим направиться. Позвольте мне объяснить.

Стратегия против культуры

В деловом мире постоянно продолжаются дискуссии о взаимосвязи между стратегией и

культурой, а также относительной важности каждой из них. Если говорить об определении терминов, то я думаю о стратегии как «о плане игры» или развернутом ответе на вопрос: «Чего мы хотим достичь и как мы собираемся это сделать?» У всех нас – у семей, религиозных сообществ, проектных групп, воспитателей из детского сада – есть такой план игры. И мы все думаем о целях, которых мы хотим достичь, и шагах, которые мы должны предпринять, чтобы добиться успеха.

С другой стороны, культура меньше связана с тем, чего мы хотим достичь, и больше с тем, кто мы есть. Из всех сложных определений культуры, в том числе преобладающих в учебниках по социологии, есть одно, которое наиболее сильно резонирует со мной, и является наиболее простым. Это определение пионеров организационной культуры Теренса Дила и Алана Кеннеди [34]: «Культура – это то, как мы себя ведем». Мне нравится это определение, поскольку оно звучит правдоподобно для всех культур – от культуры недостаточности, о которой я писала в главе 1, до определенной организационной культуры и до культуры, которая определяет, в частности, мою семью.

Спор о том, что более важно – стратегия или культура, – всплывает в той или иной форме в каждой моей беседе с лидерами. Один лагерь апеллирует к известной цитате, авторство которой часто приписывают идейному лидеру Питеру Друкеру: «Культура ест стратегию на завтрак». Другие же считают, что противопоставление этих понятий создает ложную раздвоенность и что необходимо и то, и другое. Интересно, что до сих пор я не нашла сильные аргументы в подтверждение того, что стратегия является более важной, чем культура. Я думаю, все согласятся с теорией, что «кто мы есть», по крайней мере, так же важно, как «то, чего мы хотим достичь».

Некоторые сетуют, что эта дискуссия стара как мир и смахивает на спор о том, что появилось раньше – яйцо или курица, и потому пользы от нее мало. Однако я думаю, что для организаций это крайне важная дискуссия. Возможно, еще более важную роль изучение этих проблем может сыграть для семей, школ и сообществ.

«То, как мы себя ведем», или культура, – сложная проблема. Лично я могу многое рассказать о культуре и ценностях группы, семьи или организации, задав эти 10 вопросов:

1. Какое поведение вы вознаграждаете, а какое – наказываете?
2. Куда и как люди реально тратят свои ресурсы (время, деньги, внимание)?
3. Каким правилам и ожиданиям вы следуете, какие требуете от других и какие игнорируете?
4. Чувствуют ли люди себя в безопасности и ощущают ли поддержку, когда рассказывают вам о своих чувствах, и просят ли о том, что им нужно?
5. Как люди общаются друг с другом?
6. Какие истории пересказываются, и какие ценности они передают?
7. Поощряете ли вы, когда люди пробуют нечто новое, терпят неудачу, и как вы относитесь к их несовершенству?
8. Как воспринимается уязвимость (неопределенность, риск и эмоциональная незащищенность)?
9. Насколько распространены стыд и обвинение и как они проявляются?
10. Что насчет коллективной терпимости к дискомфорту? Нормально ли воспринимается дискомфорт обучения, просто чего-то нового и получения обратной связи, или больше ценится обеспечение комфорта (и как это выглядит)?

В каждом из следующих разделов я буду рассказывать о том, как все это оборачивается для нашей жизни, и что конкретно я выясняю, но сначала я хочу поговорить о том, куда эта линейка вопросов нас ведет. Как человек, который изучает культуру в целом, я думаю, что сила этих вопросов заключается в их способности пролить свет на самые темные стороны нашей жизни: отчуждение, разобщенность и нашу борьбу за достоинство. Мало того, что эти вопросы помогут нам понять культуру, они помогают выявить расхождения между тем, «что мы говорим» и «что мы делаем», или между ценностями, к которым стремимся, и ценности, которые практикуем. Мой дорогой друг Чарльз Кили называет эти наши ценности,

к которым мы стремимся, и лучшие намерения «желаемыми ценностями». Если мы хотим изолировать проблемы и развивать преобразовательные стратегии, мы должны сопоставлять свои желаемые ценности с тем, что я называю «практикуемыми ценностями» – нашей жизнью, чувствами, поведением и мыслями. А это может быть очень некомфортно.

Пропась разобществления

Вот моя теория: в основе большинства проблем, которые я наблюдаю в семьях, школах, различных сообществах и организациях, лежит разобществление. Оно может принимать различные формы, в том числе те, которые мы обсуждали в главе про средства защиты от уязвимости. Мы отказываемся от связи, чтобы защититься от уязвимости, стыда, ощущения потерянности и бесцельности. Мы также отказываемся от связи, когда чувствуем, что люди, которые для нас являются лидерами, – наш начальник, учитель, наставник, родители или политики – не выполняют свою часть общественного договора.

Наглядным, хотя и болезненным, примером разобществления из-за нарушения общественного договора можно считать политику. Политики создают законы, которым сами не следуют или которые их не затрагивают. Их поведение приводит к тому, что многие люди теряют работу, разводятся или, того хуже, – попадают в тюрьму. Они пропагандируют ценности, которые редко проявляются в их собственном поведении. И даже простое наблюдение за тем, как они стыдят и обвиняют друг друга, унижает наше достоинство. Они не выполняют свою часть общественного договора, и статистика явки избирателей показывает, что мы стремимся к освобождению от связи с ними.

Религия – еще один пример разобществления из-за общественного договора. Во-первых, духовные лидеры сами не практикуют те ценности, которые проповедают. Во-вторых, в нашем нестабильном мире мы часто отчаянно нуждаемся в абсолюте. Это реакция человека на страх. Когда религиозные лидеры используют наш страх и необходимость в большей уверенности для того, чтобы извлечь уязвимость из области духовности и превратить веру в «подчинение и последствия», вместо того чтобы учить, как бороться с неизвестным и как относиться к тайнам, тогда вся концепция веры рушится. Вера минус уязвимость равняется политике, или еще хуже экстремизму. Духовная связь и взаимодействие строятся не на подчинении.

Итак, вот вопрос: *Намеренно мы не создаем разобществление и отчуждение в культурах своих семей, школ, общин и организаций. Тогда как это происходит? Где начинается этот разрыв?*

Разрыв начинается здесь: **мы не можем дать людям то, чего у нас нет. Кто мы есть – это гораздо важнее, чем то, что мы знаем или кем мы хотим быть.**

Пространство между нашими практикуемыми (тем, что мы на самом деле делаем, нашим мышлением и чувствами) и нашими желаемыми (тем, что мы хотим делать, думать и чувствовать) ценностями представляет собой ценностный разрыв, или, как я это называю, «пропась разобществления».

Именно в этом промежутке мы теряем сотрудников, клиентов, учеников, учителей, сообщества, и даже собственных детей. Мы можем сделать большой шаг – можем даже с разбега прыгнуть, чтобы пересечь эти ценностные разрывы, с которыми сталкиваемся дома, на работе, в школе, – но в какой-то момент, когда расщелина достигает определенного размера, мы уже не можем ничего изменить. Вот почему унижение человеческого достоинства способствует появлению столь высоких уровней разобществления – оно создает разрыв между ценностями, который человек не может успешно преодолеть.

Давайте взглянем на некоторые общие проблемы, которые возникают в семейных отношениях. Я использую такие примеры, потому что у всех нас есть семьи. Даже если мы не имеем детей в настоящее время, мы сами когда-то были детьми. В семьях постоянно возникает значительный разрыв между практикуемыми и желаемыми ценностями, который способствует созданию опасной пропасти разобществления.

1. Желаемые ценности: честность и добросовестность.

...

Практикуемые ценности: рационализация и небрежность.

Мама твердит детям, что честность и порядочность являются основными ценностями для семьи и что воровать и обманывать в школе – это плохо. Но, когда они складывают в машину продукты из магазина, мама понимает, что кассир не посчитал в чеке напитки, которые лежали на дне корзины. Вместо того чтобы вернуться в магазин, она пожимает плечами и говорит: «Я тут ни при чем. Переживут. Они и без того зарабатывают кучу денег».

2. Желаемые ценности: уважение и ответственность.

...

Практикуемые ценности: быстрота и легкость – это более важно.

Папа дома всегда проповедует важность уважения и ответственности, но, когда Бобби намеренно ломает новый трансформатор Сэмми, папа слишком занят со своим Blackberry, чтобы поговорить с сыновьями о том, как они должны обращаться с игрушками друг друга. Вместо того, чтобы убедить Бобби извиниться и загладить свою вину, он думает: «Мальчишки есть мальчишки» и отправляет их по своим комнатам.

3. Желаемые ценности: благодарность и уважение.

...

Практикуемые ценности: подначивание, принятие неуважения как само собой разумеющегося.

Мама и папа постоянно чувствуют себя недооцененным, и они устали от неуважительного отношения своих детей. Но они сами кричат и ругаются друг на друга. В семье не принято говорить «пожалуйста» или «спасибо», не говорят этих слов и родители. Кроме того, мама и папа позволяют себе оскорблять друг друга и детей, а иногда доводят и до слез. Проблема в том, что родители хотят видеть, чтобы их дети вели себя хорошо, были воспитанными и вежливыми, но дети никогда не видели такого поведения в семье.

4. Желаемые ценности: установление границ.

...

Практикуемые ценности: сопротивление и равнодушие.

Джули 17 лет, а ее младшему брату Остину – 14. Родители Джули и Остина абсолютно нетерпимы к сигаретам, алкоголю и наркотикам. К сожалению, эта политика не работает. Обоих детей не раз заставляли с сигаретами, а Джули, к тому же, налила в бутылку из-под воды водку. Джули смотрит на своих родителей и кричит: «Вы кошмарные лицемеры! У вас разве не было диких вечеринок в школе? А мама вообще попала в тюрьму! Вы думали, что это так смешно, когда рассказывали все это нам! Вы даже показывали нам фотографии!»

Теперь давайте взглянем на те ситуации, когда желаемые и практикуемые ценности совпадают.

5. Желаемые ценности: эмоциональная связь и уважение чувств.

...

Практикуемые ценности: эмоциональная связь и уважение чувств.

Мама и папа пытаются прививать и моделировать в своей семье уважение к чувствам. Однажды вечером Хантер приходит домой с тренировки по баскетболу и выглядит очень расстроенным. В 10 классе большие нагрузки, да еще и тренер буквально заездил его. Он бросает свою сумку на пол в кухне и поднимается к себе наверх. Мама и папа в это время

готовят ужин, они видят, как Хантер уходит в свою комнату. Папа выключает плиту, а мама говорит младшему сыну, что они хотят поговорить с Хантером, и просит его немного подождать. Они вместе идут наверх и садятся на краю кровати. «Мы с мамой знаем, что эти последние несколько недель были очень тяжелыми», – говорит папа. «Мы не знаем точно, что ты чувствуешь, но хотим узнать об этом. Нам тоже было трудно в средней школе, и сейчас мы хотим помочь тебе». Вот это – прекрасный пример сокращения разрыва и укрепления связи! Во время интервью отец мальчика рассказал мне, что все они чувствовали себя очень уязвимыми в тот момент и даже расплакались. Он сказал, что когда поведал сыну о своих трудностях в школе, то связь между ними стала крепче.

Я хочу подчеркнуть, что эти примеры не вымысел, это истории из моих интервью. Мы не можем быть совершенными постоянно. Я, во всяком случае, точно не могу. Но когда наши практикуемые ценности постоянно конфликтуют с ожиданиями, которые мы устанавливаем, то утрата связи неизбежна. Если мама устала и по невнимательности один раз взяла сдачу больше, то, возможно, в этом и нет ничего страшного. Но если «я могу уйти с лишней сдачей, и я тут ни при чем» – ее норма, тогда ей нужно корректировать свои ожидания в отношении возможного вранья своих детей. Если она уезжает, не вернув деньги, но потом говорит своим детям: «Я должна была вернуться и заплатить за напитки. Не важно, чья это вина. Я сегодня же отвезу деньги в магазин» – это невероятно сильный поступок. Урок в этом случае заключается в следующем: «Я хочу жить согласно своим ценностям, но быть несовершенным и совершать ошибки – совершенно нормально. Если мы захотим, то исправить свои ошибки довольно просто». Пример с водкой иллюстрирует общую проблему, о которой мне постоянно рассказывают родители. «Я была сумасшедшей», – говорят они. – Я не хочу, чтобы мои дети совершали то, что вытворяла в свое время я. Должна ли я лгать им о своих выходках?» Я была такой же сумасшедшей, и не думаю, что вопрос в том – лгать или не лгать. Вопрос в том, чем мы делимся, и как мы делимся. Во-первых, далеко не все, что мы делаем, будут делать наши дети. И повзрослев, они не станут полностью копировать нашу жизнь. Таким образом, мы должны изучать мотивацию для рассказа конкретной истории, и пусть в центре нашего решения стоит ответ на вопрос: «Чему мы хотим научить своего ребенка, рассказывая об этом?» Во-вторых, честный разговор с детьми о наркотиках и алкоголе, и нашем опыте с ними, может быть полезен. Но рассказ об этом опыте под соусом крутых вечеринок и сумасбродства – это практикуемая ценность, и она в конечном итоге может противоречить тем ценностям, которые мы хотим воспитать в своих детях.

Помните дискуссию о культуре и стратегии? Я думаю, что важно и то и другое, и я уверена, что нам необходимы смелые стратегии для развития смелых культур. Как показывают эти примеры желаемых ценностей в сравнении с практикуемыми ценностями, если мы хотим восстановить связь, то мы должны помнить о промежутке.

«Помнить о промежутке» – смелая стратегия. Мы должны быть внимательными по отношению к пространству, которое находится перед нами. Более того, мы должны практиковать ценности, которые мы считаем для себя важными. Отслеживание разрыва требует как принятия своей собственной уязвимости, так и развития устойчивости к стыду – мы должны быть готовы к тому, чтобы показать себя как лидеров и родителей, и педагогов по-новому, и не всегда это будет комфортно. Мы не должны быть совершенными, нам просто нужно, чтобы наши заявленные ценности совпадали с нашими же действиями. Мы также всегда должны быть наготове: гремлины будут заявлять о себе в полную силу – в их стиле подкрадываться именно тогда, когда мы собираемся «выйти на арену», быть уязвимыми, и использовать свой шанс.

В следующих двух главах я буду использовать понятия, о которых я рассказала выше, а теперь я хочу перейти к рассказу о том, что считаю необходимым для развития взаимодействия и изменения нашего подхода к семье, образованию и руководству. Вот вопросы, которые мы будем рассматривать в дальнейшем:

1. Как наша культура «недостаточности» влияет на наши школы, организации и семьи?

2. Как мы распознаём стыд и сражаемся с ним на работе, в школе и дома?

3. Как выглядят «внимание к промежутку» и «великие дерзания» в школах, организациях и семьях?

Глава 6 Честные разговоры об уязвимости – способ вернуться к гуманизации образования и работы

Для того чтобы возродить творчество, инновации и образование, лидеры должны возродить гуманизацию в образовании и работе. Надо понять, как недостаточность затрагивает управление и работу, научиться взаимодействовать с уязвимостью, а также распознавать стыд и бороться с ним. Не сомневайтесь – честные разговоры об уязвимости и стыде носят поистине подрывной характер. В организациях не говорят об этом, потому что боятся перемен. Как только начинаются подобные разговоры, появляется осознание и понимание проблемы, тогда вернуться назад практически невозможно. Кроме того, возникают довольно серьезные последствия. Мы все хотим великих дерзаний. Если мы признаем существование такой возможности, то мы ухватимся за нее и преобразуем ее в свое видение. И этого у нас уже никто не отнимет.

Перед началом этой главы я хочу пояснить, что я имею в виду под «лидером». Я пришла к выводу, что лидер – это тот, кто несет ответственность за поиск потенциала в людях и предприятиях. Определение лидера никак не связано с должностью, статусом или количеством подчиненных. Я написала эту главу для всех – родителей, учителей, волонтеров и глав компаний – для всех, кто хочет развить в себе способность к великим дерзаниям и лидерству.

Проблема лидерства в культуре постоянной недостаточности

В 2010 году у меня была возможность провести долгие выходные с 50 руководителями из Кремниевой долины. Одним из выступающих на этом выездном семинаре был Кевин Серейс, бывший генеральным директором компании Serious Materials и в 2009 году, по версии журнала Ink, – «Предпринимателем года». Я знала, что Кевин собирался в своем выступлении говорить о подрывных инновациях, поэтому в моем первом разговоре с ним, прежде чем побеседовать с кем-то еще и прежде чем рассказать о моей работе, я задала ему такой вопрос: какой барьер он считает самым существенным для творчества и инноваций?

Кевин подумал с минуту и ответил: «Я не знаю, как это называется по-научному, но, честно говоря, это страх рассказать об идее и быть недооцененным, высмеянным и оскорбленным. Если вы хотите пережить этот опыт, и если вы выживете, тогда появляется страх неудачи и ошибки. Люди склонны думать, что они хороши ровно настолько, насколько хороши их идеи. Они хотят, чтобы их идеи выглядели реалистичными, а сами при этом стараются выглядеть так, будто знают абсолютно все. Проблема в том, что новаторские идеи часто выглядят сумасшедшими, а неудачи и негативный опыт – часть революции. Эволюция и постепенные изменения важны, и они нужны нам, но еще нам отчаянно нужна настоящая революция, и это требует мужества и творчества».

До этого разговора я никогда специально не спрашивала об инновациях лидеров, которых я интервьюировала, но все, что сказал Кевин, соответствует моим сведениям относительно работы и образования. Я улыбнулась и произнесла: «Это правда, не так ли? Большинство людей и большинство организаций не выдерживают неопределенности и риска реальных инноваций. Образование и креативность несут с собой уязвимость. В этих аспектах никогда не бывает достаточно определенности. Люди хотят гарантий».

Кевин кивнул: «Да. Опять же, я не уверен, что у этой проблемы существует название, но что-то связанное со страхом, мешает людям решиться на действия. Они сосредоточены на том, что уже умеют делать довольно хорошо, и не хотят выходить за эти рамки». Потом он сделал небольшую паузу и спросил: «Как я понимаю, вы – исследователь. А какова конкретная тема вашей работы?»

Я усмехнулась. «Я изучаю что-то связанное со страхом – я исследователь стыда и

уязвимости».

Когда я вернулась в свой номер, я взяла блокнот с записями своего исследования и сделала заметки о своем разговоре с Кевином. Пока я размышляла *о чем-то связанном со страхом*, я вспомнила про другие заметки, которые я сделала раньше в том же блокноте. Я пролистала блокнот и нашла записи, сделанные после разговора с группой учащихся средней школы об их опыте обучения. Когда я попросила их описать ключевые моменты обучения, одна девочка дала нижеследующий ответ, в то время как другие закивали головой и начали поддакивать: «Да! Так и есть! Точно!»

«Иногда можно задать вопрос или подать идею, но если учителю эта идея или вопрос не нравится, или одноклассники начинают смеяться, то дело плохо. Я думаю, что большинство из нас уже на собственном опыте поняли, что лучше держать голову опущенной, рот на замке, и получать хорошие оценки».

Когда я перечитала этот отрывок и подумала о своем разговоре с Кевином, я была поражена. Как учителю мне стало грустно – мы не можем учиться и учить, когда наши головы опущены, а рты закрыты. Как мать школьницы и ребенка из подготовительной группы, я буквально взбесилась. Как исследователь я начала понимать, как часто проблемы нашей системы образования и работы зеркально отражают друг друга.

Сначала я восприняла это как два отдельных направления – одно для педагогов и одно для лидеров. Но, просмотрев данные, я поняла, что учителя и директора – это те же лидеры. При этом руководители высшего звена, менеджеры и директора компаний, безусловно, являются учителями. Ни одна корпорация или школа не может добиться успеха без креативности, инноваций и обучения, а самой большой угрозой для всего этого является утрата связи.

Учитывая все, что я узнала из исследования, и то, что я наблюдала в течение последних нескольких лет работы с руководителями из школ и компаний всех размеров и типов, я считаю, что мы должны полностью пересмотреть идею взаимодействия. Я называю его **подрывным взаимодействием** вот по какой причине: для того чтобы возродить творчество, инновации и образование, лидеры должны возродить гуманизацию в образовании и работе. Это означает понимание того, как недостаточность затрагивает управление и работу, умение взаимодействовать с уязвимостью, а также распознавание стыда и борьбу с ним.

Сэр Кен Робинсон обращается [35] к силе этого сдвига в своем призыве к лидерам заменить устаревшую идею, согласно которой человеческие организации должны работать, как машины, метафорой, которая отражает реалии человечества. В своей книге «Out of Our Minds: Learning to be Creative» («Забытое: вспомним о креативности») Робинсон пишет: «Какой бы соблазнительной ни была метафора с машиной для промышленного производства, человеческие организации не являются механизмами, а люди – не детали. У людей есть ценности и чувства, восприятие, мнения, мотивы и биографии, в то время как у винтиков и шурупчиков этого нет. Организация – это не материально-техническая база, в рамках которой она работает, это взаимосвязь людей».

И даже не стоит сомневаться, что возвращение гуманизации в работу и образование требует смелого руководства. Честные разговоры об уязвимости и стыде носят подрывной характер. Причина, по которой мы не ведем такие разговоры в своих организациях, заключается в том, что они проливают свет на самые темные углы нашего сознания и общества. Как только появляются подобные разговоры, осознание и понимание проблемы, тогда вернуться назад практически невозможно. Кроме того, возникают довольно серьезные последствия. Мы все хотим великих дерзаний. Если мы признаем существование такой возможности, то ухватимся за нее и преобразуем ее в свое представление. И этого у нас уже никто не отнимет.

Признание и борьба со «стыдом»

Стыд порождает страх. Он подавляет нашу терпимость к уязвимости, тем самым

уничтожая взаимодействие, инновации, творчество, продуктивность и доверие. И хуже всего, если мы не знаем, что ищем. Тогда стыд может разорить наши организации еще до того, как мы увидим хотя бы один внешний признак проблемы. Стыд похож на термитов, которые постепенно разрушают ваш дом. Они таятся в темноте и постоянно разъедают конструкции здания, и мы ничего не замечаем до тех пор, пока в один прекрасный момент не начнет рушиться лестница. И только тогда мы понимаем, что падение стен – это всего лишь вопрос времени.

Так же, как при обследовании дома мы не можем заметить термитов, так и инспекция офиса или школы не обязательно поможет выявить проблемы со стыдом. Или, по крайней мере, мы надеемся, что она не настолько очевидна. А если очевидна – если мы видим, как менеджер кричит на сотрудника, или учитель стыдит ученика, – это значит, что проблема уже вошла в острую фазу, а значит, развивалась она в течение длительного времени. Тем не менее, в большинстве случаев мы должны знать, что мы ищем, когда именно оцениваем организацию и пытаемся распознать в ней признаки проблем со стыдом.

Признаки того, что стыд стал инструментом в организациях

Обвинение, сплетни, фаворитизм, оскорбления и агрессия – это все поведенческие сигналы того, что стыд уже распространился в культуре. Более очевидный признак – это когда стыд становится прямым инструментом управления. Есть ли свидетельства того, как люди, занимающие руководящие должности, агрессивно ведут себя по отношению к другим, критикуют подчиненных в присутствии коллег, устанавливают системы вознаграждения, которые унижают людей?

Я никогда не видела школу или организацию, где совсем не присутствует стыд. Я не говорю, что их не существует вообще, просто я такие не встречала. В лучшем случае проблема стыда не стоит слишком остро, не стала культурной нормой. Я уверена, что стыд присутствует в школах по крайней мере потому, что 85 % мужчин и женщин – участников исследования стыда – могли вспомнить случай из своего детства в школе, который был настолько постыдным, что полностью изменил их восприятие себя в качестве ученика. Еще сильнее меня тревожит, что примерно половина из этих воспоминаний представляли собой так называемые творческие шрамы. Участники исследования могли вспомнить конкретный инцидент, когда им указали на то, что они не являются хорошими писателями, художниками, музыкантами, танцорами, или вообще творческой личностью. Это помогает объяснить, почему гремлины обладают такой властью над людьми, когда дело доходит до творчества и инноваций.

У компаний существуют свои собственные проблемы. Workplace Bullying Institute (WBI) [36] [19] определяет грубое обращение таким образом: «Неоднократное грубое обращение – это саботаж со стороны тех, кто мешает работать, кто допускает словесные оскорбления, угрожающее поведение, запугивания и унижение». Опрос 2010 года, проведенный Zogby International для WBI, свидетельствует, что примерно 54 миллиона американских рабочих (37 % рабочей силы США) становятся жертвами грубого обращения на работе [37]. Кроме того, по данным еще одного доклада организации, в 52,5 % случаев, работники, подвергающиеся такому обращению, сообщили, что работодатели ничего не предпринимают для нормализации ситуации.

Когда стыд используется в качестве инструмента управления (это, опять же, означает, грубое обращение, критику в присутствии коллег или системы вознаграждения, которые намеренно унижают людей), необходимо действовать быстро, потому что это означает: мы уже заражены стыдом. И мы должны помнить, что это происходит не в одночасье. Не менее важно иметь в виду, что стыд подобен лавине, которая сметает и накрывает всех на своем пути. Если сотрудникам постоянно приходится испытывать стыд, можно сказать почти наверняка, что они передают его своим клиентам, ученикам и семьям.

Так что, если появляется стыд, то он не ограничивается одним подразделением, рабочей командой, или группой людей, и бороться с этим нужно немедленно и *без стыда*.

Мы знакомимся со стыдом еще в семьях, и многие люди с возрастом укрепляются в своей уверенности, что это эффективный и действенный способ управлять людьми, работать со школьниками и быть родителем. По этой причине стыдить того, кто сам использует стыд, бесполезно. Но бездействовать – еще более опасно, причем не только для людей, которые являются объектом стыда, но и для всей организации.

Несколько лет назад после одного из выступлений ко мне подошел мужчина и сказал: «Возьмите у меня интервью! Пожалуйста! Я работаю финансовым консультантом, и вы не поверите, что происходит в моем офисе». Во время интервью Дон (так его звали) рассказал, что в его организации работникам каждый квартал предоставляются новые кабинеты в зависимости от квартальных результатов их работы: человеку с наилучшими результатами предоставляется право первого выбора, он может прийти в кабинет и выставить оттуда его прежнего хозяина.

Он покачал головой, его голос задрожал, и он продолжил: «Учитывая, что у меня были лучшие показатели в течение последних шести кварталов, то можно подумать, что я поддерживал эту систему. Но это не так. Она мне совсем не нравится. Это создает ужасную обстановку». Затем он рассказал мне, как после последних квартальных результатов его босс вошел в его комнату, закрыл дверь, и сказал ему, что он должен переехать в другой кабинет.

«Сначала я подумал, что мои показатели снизилась. Тогда он сказал мне, что ему все равно, какие у меня показатели, ему не важно, что мне нравится работать в этом кабинете. Смысл состоял в том, чтобы терроризировать других людей. Он сказал: “Публичное действие на нервы закаляет характер. Это мотивирует”».

В интервью Дон признался мне, что ищет новую работу. «Я хороший специалист, и я люблю свою работу, но я не подписывался под тем, чтобы терроризировать людей. Я никогда не понимал, почему мне так некомфортно, но после вашего выступления я все понял. Это стыд. Это хуже, чем средняя школа. Я найду себе работу, и она будет лучше. Вы можете быть уверены, что мои клиенты последуют за мной».

В книге «Все из-за меня (но это не так)» я рассказала историю о Сильвии, 30-летней устроительнице мероприятий. Она начала наше интервью со слов: «Я хотела бы, чтобы наше интервью состоялось шесть месяцев назад. Я была совершенно другим человеком. Тогда я застряла в стыде». Я спросила, что она имеет в виду. Тогда Сильвия объяснила, что услышала о моих исследованиях от друга, и вызвалась дать интервью, потому что она почувствовала, что стыд изменил ее жизнь. Недавно она пережила важный переломный момент, когда оказалась в списке «проигравших» на работе.

После двух лет успешной работы она совершила свою первую ошибку. Из-за этого агентство потеряло крупного клиента. Вскоре ее начальник определил ее в список «проигравших». Сильвия сказала: «В одну минуту из списка победителей я переместилась в список проигравших». Предполагаю, что я, должно быть, вздрогнула, когда Сильвия упомянула про «список проигравших», потому что она продолжила так: «Я знаю, это ужасно. Мой начальник вывесил две доски. На одной висит список победителей, на другой – проигравших». Она сказала, что несколько недель она просто не могла работать. Она потеряла доверие руководителя и начала пропускать работу. Стыд, беспокойство, и страх взяли над ней верх. Проведя в таком состоянии три недели, она уволилась и перешла на работу в другое агентство.

Стыд способен укреплять свои позиции в любой системе до тех пор, пока люди не начнут утрачивать связь, необходимую для самозащиты. Когда мы разобщены, мы сидим молча, стараемся быть незаметными и теряем всякий интерес. В конце концов, разобщение позволяет людям рационализировать все виды неэтичного поведения, включая ложь, воровство и обман. В случае Дона и Сильвии, они не просто потеряли связь. Они уволились и унесли свой талант к конкурентам.

Во время выявления признаков стыда в своих организациях важно учитывать внешние угрозы – силы, которые действуют за пределами наших компаний, влияют на отношение руководителей и сотрудников к своей работе. Будучи учителем, сестрой двух учителей

государственных школ и невесткой заместителя директора государственной средней школы, я не должна далеко ходить за примерами.

Несколько лет назад моя сестра Эшли позвонила мне в слезах. Когда я спросила ее, что случилось, она рассказала вот что. Дело в том, что газета *Houston Chronicle* опубликовала список школьных учителей независимого школьного округа Хьюстон вместе с бонусом, который они получили, исходя из оценок их учеников по результатам тестирования. Я не видела эту газету и была не только ошеломлена, но и смущена.

«Эшли, ты же работаешь с ребятами из детского сада. Твои дети еще не сдавали тесты. И что, твое имя есть в этом списке?»

Эшли рассказала, что действительно ее имя было в списке, и что в газете сообщалось, что у нее самый низкий бонус. Однако газета не написала о том, что в то же время это самый высокий бонус, возможный для воспитателей детских садов. Представьте себе – сообщить о заработной плате и бонусах каждого учителя, но сделать это неграмотно и некорректно, а ведь эти цифры видят все другие коллеги-профессионалы.

«Это ужасно стыдно, – сказала Эшли, продолжая плакать. – Я всегда хотела быть учителем. Я работаю изо всех сил. Я на свои деньги покупаю школьные принадлежности детям из бедных семей. Я остаюсь после работы и помогаю родителям. Я не заслуживаю этого. И таких учителей сотни. Ты читала об этом в газете? Нет. Речь идет не только обо мне. Некоторые наши самые лучшие учителя добровольно дополнительно занимаются с отстающими детьми, причем без всякой мысли о том, как это повлияет на их баллы или бонусы. Они делают это потому, что любят свою работу и верят в детей».

К сожалению, подобный подход к оценке работы учителей существует не только в Техасе – это стало общепринятой практикой по всей стране. Но хорошая новость состоит в том, что люди, наконец, набрались смелости и начали говорить об этом. В ответ на постановление апелляционного суда штата Нью-Йорк относительно того, что оценка работы учителей может быть опубликована для широкой общественности, Билл Гейтс написал в редакционной статье *New York Times* [38]: «Развитие системы помощи учителям в росте их профессионализма представляет собой сегодня наиболее сильную идею в образовании. Самый надежный способ ослабить эту идею – превратить ее в упражнение общественного стыда. Давайте сосредоточимся на создании кадровой системы, которая действительно помогает учителям стать лучше».

Когда я разместила эту редакционную статью на своей странице Facebook, многие учителя оставили комментарии. Я была тронута одним ответом от учительницы со стажем: «Для меня обучение детей связано с любовью. Смысл обучения не столько в передаче информации, а, скорее, в создании атмосферы тайны, воображения и открытий. Когда я начинаю теряться от какой-то боли, страхов или подавляющего чувства стыда, то я больше не учу... просто доставляю информацию, и я думаю, что в этот момент становлюсь бесполезной».

Учителя – не единственные, кто сталкивается со стыдом, навязанным извне (как правило, средствами массовой информации). Меня часто просят затрагивать эту проблему в своих выступлениях перед профессионалами, которые постоянно являются объектом негативного отношения со стороны общества. К этой категории относятся юристы, врачи и финансисты. Мы можем закатить глаза и подумать про себя: «Да ладно, нам нравится их ненавидеть!» Но я по собственному опыту могу сказать, что это совсем не весело, когда тебя ненавидят просто за выполнение работы, которая что-то значит для тебя. И, кроме того, это может нанести серьезный урон отдельным людям и сообществам.

Эффективной мерой борьбы с таким злоупотреблением со стороны лидеров может стать откровенный разговор об этом, а также умения добиться точности и ответственности высоких сторон и консолидация с теми, кто страдает от агрессивности и безответственности. Мы не должны притворяться, что нам все равно, что мы страдаем. На личном уровне мы можем способствовать развенчанию общественных стереотипов в отношении профессий, которые по своей природе связаны с личными стрессами.

Игра в «вину»

Лучше всего отношения между виной и стыдом можно описать вот так: вина – это кучер дилижанса, а стыд – это его вооруженный охранник. В организациях, школах и семьях, обвинение и перекалывание вины часто являются симптомами стыда. Исследователи стыда Джун Тэнгни и Ронда Л. Диаринг [39] объясняют, что в отношениях, основанных на чувстве стыда, люди «тщательно проверяют, взвешивают, а потом определяют виновного». Они пишут: «Кто-то или что-то должны нести ответственность за любой отрицательный результат, большой или маленький. Нет такого понятия, как “что было, то было”. Рассуждения таковы: если кто-то должен быть обвинен и это не я, то это должны быть вы! После вины приходит стыд. А потом боль, отрицание, гнев и желание мести».

Обвинение высвобождает боль и дискомфорт. Мы обвиняем, когда нам некомфортно или больно – когда мы уязвимы, чувствуем гнев, боль, стыд, скорбь. В обвинении нет ничего продуктивного, оно лишь дает человеку возможность пристыдить кого-то или просто думать об этом. Если обвинение является частью вашей культуры, тогда необходимо решать проблему стыда.

Культура сокрытия

С темой обвинения тесно связана проблема сокрытия. Так же как обвинение является признаком эпидемии стыда, распространившейся в какой-либо организации, так и культура укрывательства использует стыд, чтобы заставить людей молчать. Когда культура организации пропагандирует, что важнее защитить репутацию системы и власть имущих, чем человеческое достоинство отдельных лиц или сообществ, то можете быть уверены – стыд является системным явлением, денежной этикой, а ответственность в таком случае мертва. Это верно для всех систем – от корпораций, некоммерческих организаций, университетов и правительств, до церквей, школ, семей и спортивных программ. Если вы вспомните любой крупный скандал, связанный с сокрытием, вы легко разглядите эту модель.

В организационной культуре, где уважение и достоинство людей считаются высшей ценностью, стыд и обвинение не работают как стиль управления, а страх не используется как метод руководства. Там ценным инструментом является сочувствие, ответственность становится ожиданием, а не исключением из правил, а непосредственная человеческая потребность в общности не используется в качестве рычага и социального контроля. Мы не можем контролировать поведение людей, однако, мы можем развивать организационные культуры, где определенное поведение просто не допускается, и люди несут ответственность за защиту самого главного – человеческой сущности.

Мы не сможем решить сложные вопросы, с которыми мы сталкиваемся сегодня, без творчества, инноваций и совместного обучения. Мы не можем допустить, чтобы наш дискомфорт, связанный с темой стыда, встал на пути признания и борьбы с ним в школах и на рабочих местах. Лучшая стратегия для создания устойчивых к стыду организаций заключается в поддержке лидеров, которые готовы к великим дерзаниям и честным разговорам о стыде. И это начинается с сознательных попыток определить, где именно в организации орудует стыд, и как он может проникать во взаимодействие с нашими сотрудниками и учениками.

Вот что мы можем сделать в своих организациях и коллективах, чтобы ослабить давление культуры сокрытия.

1. Поддерживать тех людей (и это не обязательно должны быть руководители), которые готовы быть открытыми и уязвимыми и способны вести честные разговоры о непростых ситуациях, не позволяя скрывать и умалчивать то, что приводит к усугублению стыда.

2. Привлекать внимание наших коллег и единомышленников к подобным обсуждениям. Рассказывать о таких случаях новичкам и студентам.

3. Применять на практике критическую осознанность и рассказывать о стратегиях стыдоустойчивости. Руководители и менеджеры могут активно помогать людям узнавать:

Каковы наиболее распространенные способы противодействия умалчиванию?

Как другие люди поступали в подобных ситуациях?

Каков ваш собственный жизненный опыт честных обсуждений «стыдных» ситуаций?

4. Обучать сотрудников, чтобы они понимали различия между стыдом и виной. Рассказывать им, как получать для себя обратную связь и содействовать усилению содействия.

Ликвидация «промежутка» при помощи обратной связи

Организационная культура великих дерзаний – это культура честной, конструктивной и заинтересованной обратной связи. Я была потрясена, увидев, что первое место в списке опасений по поводу работы занимает обеспокоенность относительно «отсутствия обратной связи». Современные организации настолько сосредоточены на показателях для оценки эффективности, что передача, получение и требование ценной обратной связи становятся редкостью даже в школах, где обучение зависит от обратной связи. А ведь она является гораздо более эффективной, чем оценки, нацарапанные на верхней части страницы, или генерируемые компьютером стандартизированные отметки за результаты тестирования.

Проблема проста: без обратной связи не может существовать никаких трансформационных изменений. Когда мы не говорим с подчиненными об их сильных сторонах и возможностях для роста, они начинают ставить под сомнение ценность своего вклада и наших обязательств. Разобщение не заставит себя ждать.

Когда я спрашивала людей о причинах отсутствия обратной связи в их организациях и школах, они отвечали по-разному, но я выделила две основные проблемы: *« нам некомфортно вести тяжелый разговор, и мы не знаем, как давать и получать обратную связь, чтобы это помогало продвигаться вперед сотрудникам и производственным процессам»*. Хорошая новость в том, что эти проблемы поправимы. Если организация считает создание культуры обратной связи приоритетной и практикуемой ценностью, а не желательной ценностью, то изменения могут произойти. Люди отчаянно нуждаются в обратной связи – мы все хотим расти и развиваться. Нам просто нужно научиться давать обратную связь таким образом, чтобы это вдохновляло на рост и взаимодействие.

Первым делом скажу, что, по моему мнению, обратная связь процветает в культурах, где целью является не «обретение комфорта при тяжелых разговорах», а *нормализация дискомфорта*. Если лидеры ожидают реального обучения, критического мышления и изменений, то периодический дискомфорт – не предмет выбора. Это верно на всех уровнях и для всех организаций, школ, религиозных общин и даже семей. Я наблюдала эту картину нормированного дискомфорта за годы своих исследований, и вижу его в школе и семье.

Я училась педагогике на книгах Белл Хукс [20] и Паулу Фрейре [40]. Сначала я была в ужасе от мысли, что если образование будет преобразующим, то оно станет некомфортным и непредсказуемым. Сейчас, когда я начинаю свой 15-й год преподавания в Хьюстонском университете, я всегда говорю своим студентам: «Если вы чувствуете себя комфортно, значит, я не учу, а вы не учитесь. Должно быть некомфортно, и это нормально. Кроме того, это часть процесса обучения».

Простое и честное объяснение людям, что дискомфорт – это нормальное явление, что он неизбежен, уменьшает беспокойство и страх. Периоды дискомфорта становятся ожидаемыми и воспринимаются нормально. И всегда есть студенты, которые подходят ко мне после занятий и говорят: «Я не ощущаю дискомфорта. Меня это беспокоит». Такие заявления часто приводят к крайне важным разговорам и отзывам об их участии в процессе обучения. Лидерам необходимо привлечь наши умы и сердца к идее развития мужества при ощущении дискомфорта и учить людей тому, как воспринимать дискомфорт в качестве составляющей роста.

Для лучшего понимания того, как давать обратную связь, которая движет людьми и процессами, я обратилась к своей социальной работе. Я считаю, что важную часть ценной обратной связи занимает «перспектива сильных сторон». По данным педагога по социальной

работе Денниса Сейлибея [41], рассмотрение производительности под углом перспективы сильных сторон дает нам возможность изучить проблемы с точки зрения способностей, талантов, умений, возможностей, видения, ценностей и надежд. Эта точка зрения не отвергает серьезный характер борьбы. При этом она требует рассмотрения положительных черт в качестве потенциальных ресурсов. Доктор Сейлибей утверждает: «Отрицать возможности так же неправильно, как отрицать проблемы».

Одним из эффективных методов для понимания сильных сторон является изучение взаимосвязи между сильными и слабыми сторонами. Если посмотреть на то, что мы делаем лучше всего, а также на то, что мы хотим изменить больше всего, то можно обнаружить, что зачастую это две различные степени одного и того же поведения. Большинство может пройти сквозь «недостатки» или «ограничения» и найти скрытые в них сильные стороны.

Например, я могу ругать себя за чрезмерный контроль и предельное управление каждой мелочью, или я могу признать, что я очень ответственный, надежный, и обязательный человек, крайне внимательный к высокому качеству работы. Проблема повсеместного контроля никуда не уходит, но при таком рассмотрении у меня есть возможность уверенно взглянуть на себя и оценить поведение, которое я хотела бы изменить.

Я хочу подчеркнуть, что перспектива сильных сторон не является инструментом, позволяющим просто увидеть проблему в положительном свете и считать ее решенной. Дело в том, что, рассматривая ситуацию под таким углом, мы можем использовать свои сильные стороны для решения связанных с ними проблем. Один из способов, который я использую, чтобы научить студентов этому методу, заключается в требовании, чтобы они давали и получали обратную связь на свои презентации в классе. После показа презентации каждый студент получает обратную связь от каждого из своих одноклассников. Студенты в аудитории должны определить три видимые сильные стороны и одну возможность для роста. Хитрость заключается в том, что им предлагается использовать оценку сильных сторон, чтобы предположить, как человек может использовать указанную возможность для роста. Например.

Сильные стороны: 1. Вы меня сразу заинтересовали своей эмоциональной личной историей.

2. Вы использовали примеры, которые имеют отношение к моей жизни.

3. Вы вывели действенные стратегии, которые связаны с нашим обучением в классе.

Возможность. Ваши истории и примеры заставили меня почувствовать связь с вами и с тем, что вы говорили, но мне трудно одновременно смотреть на презентацию в PowerPoint и слушать вас. Я не хочу пропустить ничего существенного из вашего выступления и в то же время боюсь пропустить что-то на слайдах. Вы можете использовать меньше текста на слайдах, а, возможно, лучше даже вообще обойтись без них. Я и так вас прекрасно понимаю.

Исследование ясно дало понять: уязвимость находится в центре процесса обратной связи. Это верно независимо от того, даем мы или получаем обратную связь. И уязвимость не уходит, даже если у нас есть подготовка и опыт в предоставлении и получении обратной связи. Опыт, однако, дает нам преимущество знать, что мы можем пережить открытость и неопределенность и что это стоит риска. Одна из самых больших ошибок, которую люди допускают в процессе обратной связи, – это «вооружение». Для того чтобы защититься от уязвимости при предоставлении или получении обратной связи, мы готовимся к бою. Можно предположить, что процесс обратной связи является уязвимым только для человека, который ее получает, но это не так. Честная взаимосвязь всегда сопряжена с неопределенностью, риском, и эмоциональной незащищенностью для всех участников процесса. Вот пример. Сьюзен, директору большой средней школы, нужно было поговорить с одним из ее коллег-учителей о нескольких жалобах родителей. Родителей беспокоило то, что учительница часто ругается и без конца звонит по мобильному телефону во время урока. При этом она позволяет ученикам на время покидать класс, повалить дурака, и также звонить по телефону. В этой ситуации «вооружение» может принимать несколько различных форм.

Скажем, Сьюзен могла просто оформить жалобу в виде заявления и положить его прямо перед учительницей на стол со словами: «На вас поступили жалобы. Вот здесь они все перечислены. За новые нарушения последуют санкции. Подпишите здесь и не позволяйте этому повториться». Встреча заняла бы ровно 3 минуты. Никакой обратной связи, никакого роста, обучения, но зато инцидент был бы исчерпан. Немного шансов, что учительница изменила бы свое поведение.

Еще один способ вооружиться заключается в убеждении, что другой человек заслуживает боли и унижения. Как и большинство из нас, Сьюзен чувствует себя более комфортно с гневом, чем с уязвимостью, поэтому она может прибегнуть к категоричности суждений. «Я так устала от этого. Если учителя уважают меня, они себя так не ведут. Я так и знала. Я поняла, что у меня будут с ней проблемы, как только я ее увидела». *Вы хотите бездельничать в классе – давайте. Я покажу вам, как это работает.* Возможность для конструктивной обратной связи и построения отношений превращается во взбучку. Опять же, ситуация исчерпана, но нет никакой обратной связи, роста, обучения, и, скорее всего, изменений не последует.

Я признаю, что во мне есть много «воинственного». Я бываю скандальной, у меня быстрая реакция, и мне даже иногда нравятся мои эмоции. Я преуспела с гневом и не очень – с уязвимостью, поэтому вооружение перед опытом уязвимости привлекательно для меня. К счастью, эта работа научила меня, что, когда я испытываю самодовольство, это означает, что я боюсь. Это способ защититься, когда я боюсь ошибиться, разозлить кого-то или быть обвиненной.

Сидеть на одной стороне стола, рядом

Во время подготовки к социальной работе много внимания уделялось тому, как мы говорим с людьми и даже где и как мы сидим. Я, например, никогда не говорю с клиентом через стол, я выхожу из-за стола и сажусь на стул рядом, чтобы между нами не было ничего большого и громоздкого. Я помню, как в первый раз пришла к одной из моих дам-профессоров по социальной работе, та встала из-за своего стола и попросила меня сесть за маленький круглый столик, потом придвинула стул и села рядом со мной.

В процессе «вооружения» перед этим разговором я представляла ее сидящей за большим металлическим столом, листавшей мою работу и требующей пояснений по ней. После того как она села рядом, я положила работу на стол. Она сказала: «Я так рада, что вы пришли поговорить со мной о вашем исследовании. Вы проделали большую работу, мне нравятся ваши выводы» и погладила меня по спине. Я поняла, что мы находимся «по одну сторону баррикады».

Совершенно сбита с толку, я выпалила: «Спасибо. Я действительно много времени работала над своей темой».

Профессор кивнула и произнесла: «Спасибо за вашу работу. Мне пришлось снизить оценку на несколько баллов из-за некоторых вопросов по ссылкам. Я хотела бы, чтобы вы подумали и исправили некоторые моменты. Вы могли бы представить это для публикации, и я не хочу, чтобы ссылки послужили помехой».

Я была смущена. *Она думает, что это можно напечатать? Ей понравилась работа?*

«Вам нужна помощь с форматированием ссылок? Это сложно, и мне самой потребовалось время, чтобы научиться», – уточнила она.

Я сказала, что обязательно все поправлю, и попросила профессора взглянуть на откорректированный вариант. Она с радостью согласилась и дала мне несколько советов. Я поблагодарила за уделенное мне время и ушла, счастливая оттого, что мою работу оценили столь высоко и что у меня в жизни есть такой учитель.

Сегодня «сидеть на одной стороне стола» – это моя метафора для обратной связи. Я использовала ее для создания своего списка.

Я знаю, что готова предоставить обратную связь, когда я:

- сижу рядом с вами, а не напротив вас;
- обозначаю проблему перед нами, а не между нами (или сдвигаю ее в вашу сторону);
- слушаю, задаю вопросы и признаю, что, возможно, я не совсем понимаю данный вопрос;
- отмечаю, что вы делаете хорошо, вместо указания на ваши ошибки;
- вижу ваши сильные стороны и то, как вы можете использовать их для решения ваших проблем;
- вижу вашу ответственность, и мне не нужно для этого стыдить или обвинять вас;
- готова выполнить свою часть работы;
- искренне благодарю вас за ваши усилия, а не критикую за неудачи;
- говорю о том, как решение этих проблем приведет вас к росту и предоставит новые возможности;
- могу моделировать уязвимость и открытость, которую я ожидаю увидеть от вас.

Как изменится образование, если студенты, учителя и родители сядут по одну сторону стола? Как изменится взаимосвязь, если лидеры сядут рядом с людьми и скажут: «Спасибо за ваш вклад»? Я расскажу вам, как вы можете все изменить. Эта проблема стоит на пути вашего роста, и я думаю, мы можем справиться с ней вместе. «Какие у вас есть идеи по поводу продвижения? Какова моя роль в решении проблемы? Что я могу сделать по-другому, чтобы поддержать вас?»

Давайте-ка вернемся к примеру со Сьюзен, оружием которой является хорошая взбучка. Если бы она прочитала мой контрольный список, она бы поняла, что это вовсе не поможет обеспечить обратную связь и стать настоящим лидером. Но на ее столе лежат жалобы от родителей, время идет, и она понимает, что пора решить эту проблему. Конечно же, трудно продвигаться в правильном направлении и обеспечить адекватную обратную связь, когда мы находимся под давлением.

Итак, как мы можем создать безопасное пространство для уязвимости и роста, когда мы не чувствуем открытости? Обратная связь, подкрепленная «вооружением», не способствует прочным и значимым изменениям – я не знаю ни одного человека, который может быть открытым для принятия обратной связи или возложения на себя ответственности за что-то, когда на него давят. Обычно давление берет верх, и мы прибегаем к самозащите.

Для Сьюзен лучшим средством является моделирование открытости и получение обратной связи от одной из ее коллег. Когда я брала интервью у участников, которые ценят обратную связь и работают над этим вопросом, они говорили о необходимости получать отзывы от своих коллег, просить совета, и даже проигрывать сложные ситуации в ролевых играх. Если мы не готовы просить обратную связь и получать ее, мы никогда не сможем научиться ее давать. Если Сьюзен сможет справиться со своими эмоциями и проявить взаимосвязь со своей коллегой, то вероятность изменений, которых она жаждет, возрастает.

Некоторые из вас могут подумать: «Проблема Сьюзен с подчиненной довольно проста и незначительна. Зачем для ее решения тратить время на получение обратной связи от одной из коллег?» Хороший вопрос, на который у меня есть серьезный ответ: размер, степень сложности или глубины проблемы не всегда отражают нашу эмоциональную реакцию на нее. Если Сьюзен не способна сесть по одну сторону стола с этой учительницей, то не имеет значения, насколько простой является проблема или насколько очевидным – наказание. Разговор с коллегой мог бы дать понять Сьюзен, что ее раздражает именно эта подчиненная или что непрофессиональное поведение определенного круга учителей становится нормой. Обратная связь дает нам важную основу в виде возможности расти и учиться, понимать, кто мы есть и как мы реагируем на людей вокруг.

Без сомнения, обратная связь может быть одной из самых сложных сфер в нашей жизни. Мы должны помнить, что победа заключается не в том, чтобы получить хорошую обратную связь и избежать трудной обратной связи или вообще исключить необходимость в

обратной связи. Победа в том, чтобы разоружиться, открыть себя и обрести связь.

Мужество быть уязвимыми

Недавно я выступала в Центре предпринимательства им. Вольфа в Хьюстонском университете. Программа, в которой участвуют 35–40 студентов с наставниками и предлагается всесторонняя подготовка к ведению бизнеса, является ведущей программой предпринимательства для старшекурсников в США. Меня попросили поговорить со студентами об уязвимости и силе историй.

После моего выступления один из студентов задал мне вопрос, который, как мне кажется, часто появляется у людей, когда я говорю об уязвимости. Он сказал: «Я вижу, насколько уязвимость важна, но я работаю в продажах, и я не понимаю, как это должно выглядеть. Может ли считаться уязвимостью вот такая ситуация: клиент задает мне вопрос о продукте, а я не знаю, что ответить, и просто говорю: «Я новичок, и я действительно не знаю, чем вам помочь»».

Студенты, которые сначала обернулись в сторону своего товарища, чтобы послушать его вопрос, развернулись и посмотрели на меня, как бы говоря: «Да, это интересно. Неужели мы действительно должны так себя вести?»

Мой ответ был: «И да, и нет». При данном сценарии уязвимость состоит в признании, что вы чего-то не знаете. Уязвимость в такой ситуации – это когда вы смотрите клиенту в глаза и говорите: «Сейчас я не знаю ответа на этот вопрос, но я обязательно узнаю. Я хочу, чтобы вы получили правильную информацию». Я объяснила, что нежелание признать уязвимость, состоящую в том, что вы чего-то не знаете, часто приводит к оправданиям, уклонению от ответа или, в худшем случае, ко лжи. Это смертельный удар для любых отношений. Из общения с людьми, работающими в продажах, я узнала, что продажи полностью завязаны на отношениях.

Я считаю довольно важным моментом необходимость поделиться с кем-то обозначившейся проблемой в сложившейся ситуации. Можно, например, поговорить с наставником, который поддержит, или с коллегой, который поможет вам научиться лучше справляться с работой. Представьте себе уровень стресса и беспокойства от непонимания того, что вы делаете, и одновременной попытки убедить клиента, что вы понимаете суть вопроса. И при этом у вас нет возможности обратиться за помощью и обсудить проблему. Именно так мы и теряем людей. При таких обстоятельствах слишком трудно сохранять взаимосвязь. Мы начинаем срезать углы, перестаем заботиться и отдаляемся. После моего выступления один из наставников подошел ко мне и сказал: «Я провел в продажах всю свою карьеру, и хочу сказать вам, что нет ничего важнее, чем мужество произнести: “Я не знаю” и “Я ошибся”, то есть честность и открытость – это ключ к успеху в каждой сфере нашей жизни».

В прошлом году у меня была возможность взять интервью у Гей Гэддис, владелицы и основателя компании «Т3», так называемого мозгового центра в городе Остин в Техасе. «Т3» – одна из топовых интегрированных маркетинговых фирм, которая специализируется на проведении инновационных маркетинговых кампаний, охватывающих всю медиасферу. В 1989 году Гей реализовала мечту собственного рекламного агентства, имея в кармане 16 тысяч долларов. 20–22 года спустя Гей превратила «Т3» в крупнейшее рекламное агентство страны, которое полностью принадлежит ей. Деловая хватка основательницы и корпоративная культура привели компанию к всенародному признанию. Гей попала в список 25 самых популярных женщин в бизнесе журнала *Fast Company*, а также в список топ-10 предпринимателей года журнала *Inc.* и в список 25 работающих в рекламе матерей года журнала *Working Mother*. Гей и семейная программа «Т3» были признаны в Белом доме.

Я начала свое интервью с Гей с мнения одного бизнес-журналиста о том, что предприниматели не могут позволить себе быть уязвимыми. Когда я спросила ее, что она думает об этом, она улыбнулась: «Когда вы отказываетесь от уязвимости, вы отказываетесь от возможности».

Вот как она сама объяснила это: «Уже по определению предпринимательство является уязвимым. Оно полностью завязано на способности регулировать неопределенность и управлять ею. Люди постоянно меняются, бюджеты меняются, советы директоров меняются, а конкуренция означает, что необходимо оставаться проворными и инновационными. Необходимо создать четкое видение своей цели и придерживаться его. Но видения без уязвимости не существует».

Зная, что Гей тратит много времени на обучение и наставничество, я спросила, какие советы она дает советам начинающим предпринимателям относительно неопределенности. Она ответила так: «Для достижения успеха предпринимателям необходима сильная команда и хорошие наставники. Нужно убирать мишуру и четко понимать, что вы чувствуете и думаете, а потом просто сделать тяжелую работу. Не сомневаюсь, что это все требует уязвимости».

Еще один замечательный пример силы уязвимости – это подход руководителя, генерального директора Lululemon [21], Кристины Дей. В своем видео-интервью с CNN/Money [42] Дей рассказала, что когда-то она была очень ярким и умным руководителем, считали, что она всегда права. Изменения начались, когда она поняла, что участия и ответственности людей можно добиваться не приказами, а их заинтересованностью в идее и цели, и ее работа заключается в создании интересного пространства для разных людей. Она охарактеризовала эти изменения как переход от «наличия лучшей идеи или решения проблем» к тому, чтобы «стать лучшим лидером для людей».

Переход, который описала Кристина, это переход от управления к взаимодействию с уязвимостью – риску и культивированию доверия. И хотя из-за уязвимости мы можем иногда чувствовать себя бессильными, такой переход ощущается как очень мощный сдвиг. Дей увеличила количество магазинов с 71 до 174, а общая выручка увеличилась с 297 млн. долларов до почти 1 млрд. долларов. Акции компании с 2007 года выросли в цене почти на 300 %.

В письменном интервью Дей, которое сопровождает видео, уязвимость рассматривается как место рождения творчества, инноваций и доверия, даже когда речь идет о неудаче и поражении. Один из принципов в области лидерства Дей такой: «поиск людей, обладающих собственной магией». Дей объясняет: «Умение брать на себя ответственность, рисковать и иметь предпринимательскую жилку – это те качества, которые мы ищем в сотрудниках. Мы хотим, чтобы люди приносили с собой свою собственную магию. Спортсмены – это великий пример в нашей культуре, ведь они привыкли как к победам, так и к поражениям. Они знают, как справляться с поражением». Дей также подчеркивает важность того, чтобы позволять людям делать ошибки: «Наше золотое правило? Если вы что-то испортите, вы сможете это исправить».

В любой системе – на предприятиях, в школах, в религиозных общинах, даже в семье – мы можем много рассказать об отношениях людей с уязвимостью, вспомнив, как часто они произносят следующие фразы.

- Я не знаю.
- Мне нужна помощь.
- Я хотел бы дать ему шанс.
- Это важно для меня.
- Я не согласен – мы можем поговорить об этом?
- Это не сработало, но я многому научился.
- Да, я это сделал.
- Вот то, что мне нужно.
- Вот что я чувствую.
- Я хотел бы получить обратную связь.
- Могу ли я узнать вашу точку зрения по этому поводу?
- Что я могу сделать лучше в следующий раз?

- Можете ли вы научить меня, как это сделать?
- Я сыграл свою роль в этом.
- Я беру ответственность за это.
- Я с вами.
- Я хочу помочь.
- Давайте двигаться дальше.
- Мне очень жаль.
- Это очень много значит для меня.
- Спасибо.

Руководители часто воспринимают уязвимость как дискомфорт. В своей книге «Tribes: We Need You to Lead Us» («Лидеры: нам нужно, чтобы вы вели нас за собой») Сет Годин пишет: «Лидеров мало, потому что мало кто готов пройти через дискомфорт, который является важной частью лидерства. Дефицит лидеров делает их ценными... Некомфортно оказаться лицом к лицу с незнакомыми людьми. Некомфортно выдвигать идею, которая может провалиться. Некомфортно бросать вызов статус-кво. Некомфортно быстро принимать решения. Как только вы находите сферу дискомфорта, вы обнаруживаете место, где требуется лидер. Если вам некомфортно на вашей работе в качестве лидера, то почти с полной уверенностью можно сказать, что вы просто пока еще не раскрыли полностью своего потенциала». Когда я просмотрела данные и прочитала записи по интервью с лидерами, я представила, что студенты сказали бы преподавателям, и что учителя сказали бы директорам, если бы у них были те руководители, которые им так необходимы. Я подумала, что представительница отдела обслуживания сказала бы своему начальнику, и о чем бы она могла его попросить. Что мы хотим, чтобы люди знали о нас, и что нам нужно от них?

Когда я начала записывать ответы на эти вопросы, я поняла, что они звучат как предписание, как манифест. Вот что получилось.

...

**Великие дерзания: Манифест лидерства
Руководителям и учителям. Директорам и менеджерам. Политикам,
общественным лидерам и лицам, принимающим решения.**

Мы хотим показать себя, мы хотим учиться, и мы хотим вдохновлять.

Мы жаждем взаимосвязи, заинтересованности и участия.

Мы жаждем цели, и у нас есть глубокое желание творить и вносить свой вклад. Мы хотим рисковать, принимать свою уязвимость и быть мужественными. Когда обучение и работа лишены человеческой связи – когда вы не видите нас и не поощряете наши дерзания, или когда вы видите только то, что мы производим или как мы работаем, – мы теряем связь и интерес, и отказываемся давать миру то, что больше всего ему нужно: наш талант, наши идеи и нашу страсть.

Мы просим у вас связи с нами, нам необходимо, чтобы вы были рядом, мы хотим учиться у вас.

Обратная связь – это функция уважения. Когда нет честных разговоров о наших сильных сторонах и возможностях для роста, мы ставим под сомнение наш вклад и ваши обязательства.

Прежде всего мы просим, чтобы вы показали себя, позволили другим увидеть вас и были мужественными. Будьте смелыми с нами.

Глава 7 Искреннее воспитание: осмелиться быть самим такими взрослыми, какими мы хотим видеть своих детей, когда они вырастут

Кто мы есть и наше взаимодействие с миром – это гораздо более сильный прогностический параметр того, какими будут наши дети, чем разнообразные теории

воспитания. С точки зрения обучения наших детей «великим дерзаниям» в культуре вечной «недостаточности» самым правильным и необходимым можно считать не столько вопрос: «Вы правильно воспитываете своих детей?» – сколько: «Вы сами такой взрослый, каким хотите видеть своего ребенка, когда он вырастет?»

Воспитание в культуре недостаточности

Большинство из нас хотели бы иметь руководство с иллюстрациями по воспитанию детей, которое отвечало бы на все неразрешимые вопросы, обеспечивало бы гарантии и сводило к минимуму нашу уязвимость. Мы хотим знать, что если будем следовать определенным правилам или придерживаться метода определенного эксперта по воспитанию детей, то наши дети будут спать всю ночь, будут счастливы, начнут заводить друзей, достигать профессиональных успехов и вообще будут в безопасности. Неопределенность в вопросах воспитания может рождать в нас чувства, которые варьируются от разочарования до ужаса.

Наша потребность в определенности в столь неопределенной сфере, как воспитание детей, делает устоявшиеся стратегии того, «как быть родителем», и соблазнительными, и опасными. Я говорю: «опасными», потому что часто уверенность порождает абсolut, нетерпимость и осуждение. Именно поэтому родители так любят критиковать друг друга – мы цепляемся за какой-то метод или подход, и очень быстро *наш* подход становится *общепринятым* подходом. Когда мы одержимы своим выбором метода воспитания и мы видим, что кто-то делает иной выбор, мы часто воспринимаем это как прямую критику нашего способа воспитания.

По иронии судьбы, воспитание детей является настоящим минным полем стыда и осуждения, именно потому, что большинство из нас пробирается через неопределенность и неуверенность в себе именно при воспитании своих детей. В конце концов, мы редко прибегаем к лицемерному осуждению, когда уверены в своих решениях. Я не собираюсь стыдить кого-то за кормление ребенка неорганическим молоком, если я уверена в правильности своего выбора относительно питания своих детей. Но если у меня есть сомнения относительно своего выбора, то появляется лицемерная критика в отношении незначительных моментов воспитания, ведь основной страх не быть *идеальным родителем* подталкивает к необходимости подтвердить, что, по крайней мере, *я лучше, чем вы*.

Где-то глубоко внутри наших надежд и страхов относительно воспитания детей лежит глубокая и важная истина, что не существует такой вещи, как идеальное воспитание, и нет никаких гарантий. Различные движения и горячие дискуссии относительно правильного и неправильного воспитания отвлекают нас от важной и трудной истины: кто мы есть и то, как мы взаимодействуем с миром, – это гораздо более сильный прогностический параметр того, какими будут наши дети, чем разнообразные теории воспитания.

Я – не эксперт по воспитанию детей. На самом деле, я вообще не очень верю в идею «экспертов по воспитанию детей». Я заинтересованный, несовершенный родитель и страстный исследователь. Как я уже упоминала во введении, я – опытный картограф и проблемный путешественник. Как и для многих из вас, воспитание детей – это, безусловно, мое самое смелое и отважное приключение.

С самого начала исследования по категории стыда я собирала данные по воспитанию детей и уделяла пристальное внимание тому, как участники говорили о своем воспитании и о воспитании своих детей. Причина этого проста: наш путь к чувству собственного достоинства, достаточности начинается в семье. То, что мы узнаём о себе и как учимся взаимодействовать с миром, будучи детьми, определяет наш курс, который либо потребует потратить значительную часть жизни на борьбу по восстановлению и укреплению своей самооценки, либо даст надежду, храбрость и стойкость для достойного путешествия.

Без сомнений, наше поведение, мышление, эмоции формируются как внутри нас, так и под влиянием окружающей среды. Я уверена, что в каждом человеке заложены определенные природные качества. При этом я не сомневаюсь, что все, связанное с

любовью, принадлежностью и самооценкой, во многом формируется в семье – тем, что мы слышим, что нам говорят, и, возможно, самое главное, тем, как наши родители взаимодействуют с миром.

Возможно, как родителям, нам не хватает контроля над темпераментом и личностью, а также над культурой недостаточности. Но у нас есть мощные возможности для воспитания в других сферах: в том, как мы помогаем детям понимать, использовать и ценить свои связи, и в том, как мы учим их устойчивости перед лицом неумолимых сообщений культуры постоянной «недостаточности». С точки зрения обучения детей великим дерзаниям в культуре вечной «недостаточности» актуален скорее не столько вопрос: «Вы правильно воспитываете своих детей?», сколько: «Вы сами – такой взрослый, каким хотите видеть своего ребенка, когда он вырастет?»

Джозеф Чилтон Пирс пишет: «То, чему мы учим ребенка, значит больше, чем то, что мы говорим. Поэтому мы должны быть такими, какими мы хотим видеть своего ребенка, когда он вырастет». Даже если уязвимость воспитания время от времени бывает очень тяжелой, мы не можем позволить себе защищаться или отказываться от нее – это наша самая богатая, самая благодатная почва для воспитания и культивирования связи, смысла и любви.

Уязвимость находится в центре семейных отношений. Она живет в моментах наивысшей радости, страха, печали, стыда, разочарования, любви, принадлежности, благодарности, творчества и ежедневных чудес. Поддерживаем ли мы своих детей, стоим рядом с ними, ищем ли вместе ответы на вопросы или говорим с ними через запертую дверь, – уязвимость формирует то, кто мы есть и какими становятся наши дети.

Отказываясь от уязвимости, мы превращаем воспитание в соревнование, где нужно все знать, доказывать, измерять и исполнять вместо того, чтобы просто быть. Если мы оставим в стороне вопрос «кто лучше?», а также школьные оценки, трофеи и достижения, то, наверное, подавляющее большинство из нас согласится, что мы хотим для своих детей того же, чего мы хотим для себя, – хотим растить детей, которые живут и любят всем сердцем.

Если целью является искренность, то прежде всего мы должны стремиться воспитывать детей, которые:

- взаимодействуют с миром с чувством собственного достоинства; • принимают свою уязвимость и несовершенство;
- ощущают глубокое чувство любви и сострадания к себе и другим;
- ценят тяжелую работу, терпимость и уважение;
- испытывают чувство аутентичности и принадлежности, а не ищут его во внешнем мире;
- имеют мужество быть несовершенными, уязвимыми и креативными;
- не боятся чувствовать себя пристыженными или непривлекательными, если они другие или испытывают трудности;
- мобильны в нашем быстро меняющемся мире, сохраняют мужество и устойчивый дух.

Это означает, что родители призваны: • признать, что мы не можем дать своим детям того, чего нет у нас, и поэтому мы должны позволить им самим принимать участие в нашем путешествии, чтобы развиваться, меняться и учиться;

- признать наличие собственной брони и уметь продемонстрировать детям, как ее снять, как быть уязвимым, уметь открыться и показать себя, а также позволить другим увидеть и узнать себя;
- уважать своих детей и не прерывать свой путь к искренности;
- воспитывать детей с точки зрения «достаточности»;
- думать о промежутке и практиковать ценности, которым мы хотим научить;
- совершать «великие дерзания», возможно, даже бо́льшие, чем те, на которые мы когда-либо раньше решались.

Другими словами, если мы хотим, чтобы наши дети любили и принимали то, кем они являются, то наша работа заключается в том, чтобы любить и принимать то, кто есть мы. Мы

не можем использовать страх, стыд, вину и осуждение в своей собственной жизни, если мы хотим вырастить мужественных детей. Доброта и связь – те самые составляющие, которые обеспечивают цель и смысл нашей жизни. И им можно научить только в том случае, если мы сами их испытываем. И именно наши семьи предоставляют нам самую первую возможность испытать эти чувства. В этой главе я хочу поделиться тем, что я узнала о достоинстве, устойчивости к стыду и уязвимости, в частности, из моих исследований в области воспитания. Эта работа сильно изменила наши со Стивом представления относительно воспитания детей. Она изменила наши приоритеты, наш брак и наше ежедневное поведение. Поскольку Стив работает педиатром, мы тратим много времени на обсуждение исследований в области воспитания и его различных моделей. Я не ставлю своей целью научить воспитывать детей. Я хочу поделиться тем, что может стать новой призмой, через которую вы можете увидеть «великие дерзания» в проблеме воспитания искренних детей.

Понимание и борьба со стыдом

Большое заблуждение, думать, что, как только появляются дети, наша дорога заканчивается и начинается их. Для многих из нас самые интересные и продуктивные моменты в нашей жизни приходят именно с появлением детей. Для большинства из нас наибольшие проблемы и трудности также приходят в среднем возрасте и даже позже. Искреннее воспитание не означает передачу своих знаний ребенку, это совместное обучение и исследование. И, поверьте, бывают моменты, когда мои дети опережают меня на этом пути. И они либо ждут, пока я их догоню, либо возвращаются, чтобы подтолкнуть меня вперед.

Как я уже упоминала во введении, если разделить мужчин и женщин, у которых я брала интервью, на две группы – тех, кто испытывает глубокое чувство любви и общности, и тех, кто борется за это, – то окажется, что эти группы разделяет только одна переменная. Те, кто чувствует себя любимым, любит и испытывает чувство общности, просто считают, что они достойны любви и общности. Я часто называю искренность «Полярной звездой»: мы никогда не сможем ее достичь, но, ориентируясь на нее, знаем, что движемся в правильном направлении. Воспитание детей, которые обладают чувством собственного достоинства, требует от нас моделирования этого правильного пути и стремления к нему.

Важно знать, что для чувства собственного достоинства не существует предварительных условий. Однако большинство из нас составляют длинный список условий, необходимых для того, чтобы обрести чувство собственного достоинства, – качеств, которые мы унаследовали, узнали, и бессознательно подобрали по пути. Большинство из этих условий попадают в категорию достижений, приобретений и внешнего признания. Это проблема «если/когда» («Я буду достойна чего-либо, когда...», или «я заслужу это, если...»). Письменного списка может не существовать, и мы можем даже не осознавать, что поставили себе условия, но все равно у нас в голове крутится: «Я буду достойна, если/когда»:

- похудею;
- меня примут в эту школу;
- моя жена мне не врет;
- мы не разведемся;
- я получу повышение по службе;
- я забеременею;
- он пригласит меня на свидание;
- мы купим дом в этом районе;
- никто не узнает.

Стыд любит предварительные условия. Наш список «если/когда» увеличить очень легко, как и список требований гремлинов. *«Не позволяйте ей забыть, что ее мама считает, что ей нужно похудеть. Напомните ему, что его новый босс уважает только парней со степенью MBA [22]. Подтолкните ее, если она забудет, что все ее подружки нашли себе парня в прошлом году... и т. д.»* Как родители мы помогаем детям развивать устойчивость к стыду и чувство собственного достоинства. При этом необходимо быть очень

внимательными с этими предварительными условиями, которые мы сознательно или бессознательно можем передавать. Посылаем ли мы им явные или скрытые сообщения о том, что делает их более или менее привлекательным, или мы сосредотачиваем внимание на поведении, которое нужно изменить, и даем понять, что их основные достоинства не обсуждаются? Я часто говорю родителям, что некоторые из самых разрушительных скрытых сообщений, которые мы посылаем своим детям, связаны с гендерными нормами, о которых говорилось в главе 3. Говорим ли мы своим дочерям, что стройность, красота и скромность – это необходимые условия, чтобы быть достойной чего-либо? Говорим ли мы своим сыновьям, что мы ожидаем от них эмоциональной стойкости, умения зарабатывать деньги и приобретать высокий профессиональный и общественный статус, а также быть настойчивыми?

Перфекционизм – это еще один источник предварительных условий. За десятки лет изучения проблем достоинства я убедилась, что на самом деле перфекционизм заразителен. Если мы боремся за то, чтобы достичь совершенства в жизни и во внешности, то есть риск передать и привить такую же линию поведения своим детям. Я напому о том, что говорила в главе 4: перфекционизм не учит, как стремиться к совершенству или быть улучшенной версией самого себя. Перфекционизм заставляет беспокоиться о мнении окружающих людей больше, чем о своих собственных чувствах и мыслях. Он учит нас прыгать выше своей головы и стараться угодить всем и каждому. К сожалению, я могу привести много примеров перфекционизма из своей собственной жизни.

Например, когда моя дочь Эллен впервые опоздала в школу, она расплакалась. Она была очень огорчена тем, что нарушила правила, расстроила учителя и директора. Мы твердили ей, что это не такая уж трагедия и что каждый человек в своей жизни когда-нибудь опаздывал, пока ей не полегчало. В тот день мы отпраздновали это первое опоздание небольшой вечеринкой. В конце концов Эллен решила, что все не так страшно и другие люди, вероятно, не будут осуждать ее за то, что она – человек и тоже может опоздать.

Прошло четыре дня, наступило утро воскресенья. Мы опаздывали в церковь, и я разнервничалась до слез. «Почему мы не можем выйти вовремя! Мы же опоздаем!» Эллен посмотрела на меня и искренне спросила: «Мальчики будут готовы через минуту. А что, мы пропустим что-то важное?» Я ответила без колебаний: «Нет! Я просто ненавижу опаздывать. Так неудобно бывает пробираться к ближним рядам. Ведь месса начинается в 9:00, а не в 9:05». Дочь смутилась, потом улыбнулась и произнесла: «Это не страшно. Каждый человек в своей жизни когда-нибудь опаздывает. Помнишь? Я устрою для тебя вечеринку опоздания, когда мы вернемся домой».

Иногда требования перфекционизма передаются очень тонкими способами. Один из самых лучших советов для родителей [43] я получила от писательницы Тони Моррисон. Это было в мае 2006 года, Эллен тогда не было и годика. Госпожа Моррисон на шоу Опри Уинфри рассказывала о своей книге «The Bluest Eye» («Самые голубые глаза»). Опра тогда сказала: «Тони написала потрясающие вещи о сообщениях, которые мы получаем о том, кто мы есть, когда ребенок входит в комнату», и попросила госпожу Моррисон рассказать об этом.

Госпожа Моррисон объяснила, что очень интересно наблюдать за тем, что происходит, когда ребенок входит в комнату. Она спросила аудиторию: «Вы улыбаетесь в этот момент?» Потом Моррисон пояснила этот вопрос: «Когда мои дети в детстве заходили в комнату, я всегда смотрела, застегнуты ли у них штанишки, причесаны ли волосы или подтянуты ли носочки... Вы думаете, что ваша глубокая любовь написана на лице, потому что вы заботитесь о своих детях. Но это не так. Когда они смотрят на вас, они видят оценивающий взгляд и думают, что не так». Ее совет был очень простым, но он послужил радикальным изменением для моих взглядов. Моррисон сказала вот что: «Пусть выражение вашего лица говорит о том, что в вашем сердце. Когда дети входят в комнату, мое выражение лица должно говорить о том, что с ними я рада их видеть. Все очень просто, понимаете?»

Я думала об этих словах ежедневно, и это стало практикой. Когда Эллен спускается из

своей комнаты, собираясь в школу, я не хочу, чтобы мой первый комментарий был таким: «подтяни хвостик» или «эти туфли не подходят». Я хочу, чтобы мое лицо говорило, как я счастлива ее видеть, быть рядом с ней. Когда Чарли вбегает со двора и он весь вспотевший и грязный после охоты на ящериц, я хочу одарить его улыбкой, прежде чем произнести: «Ничего не трогай, пока не вымоешь руки». Мы часто думаем, что зарабатываем баллы в воспитании детей за счет критики или жестких указаний. А ведь именно эти первые взгляды могут быть условиями или кирпичиками для воспитания у детей чувства собственного достоинства.

Помимо бдительности в отношении предварительных условий и перфекционизма, мы можем помочь детям сохранять и развивать чувство собственного достоинства по-другому. Для рассмотрения этого способа нужно вернуться к различиям между стыдом и виной. Исследования показывают, что именно от воспитания зависит склонность наших детей к стыду или вине. Другими словами, мы можем сильно влиять на то, как наши дети думают о себе и своих трудностях. Зная, что стыд коррелирует с зависимостью, депрессией, агрессией, насилием, пищевыми расстройствами и самоубийствами, а вина менее опасна в этом плане, мы, естественно, хотим воспитывать детей так, чтобы они испытывали вину, а не стыд.

Это означает, что мы должны разделять детей и их поведение. Как оказалось, есть существенная разница между «*ты – плохой*» и «*ты сделал что-то плохое*». И эта разница не только в семантике. Стыд разъедает ту часть нашей натуры, которая считает, что мы способные и хорошие. Когда мы стыдим своих детей, то лишаем их возможности расти и пробовать новые модели поведения. Если ребенок *сказал неправду* — он может изменить свое поведение. Если *ребенок – лжец*, потенциала для изменений нет.

Для культивирования разговоров с самим собой с точки зрения вины, а не стыда необходимо переосмысление воспитания и разговоры с детьми. Это также означает, что детям необходимо объяснять суть этих понятий. Дети очень восприимчивы к разговорам о стыде, если мы, конечно, готовы это сделать. К 4–5 годам мы можем объяснить им разницу между виной и стыдом, а также не забыть напомнить им, что мы их очень сильно любим, независимо от того, будет ли их выбор правильным.

Когда Эллен ходила в детский сад, ее воспитатель в один прекрасный день позвонила мне и сказала: «Я хорошо понимаю, что вы делаете».

Когда я поинтересовалась, что она имеет в виду, она рассказала вот какую историю. В начале недели она посмотрела на Эллен, которая играла в песочнице, и сказала: «Эллен! Ты – грязнуля». Девочка серьезно посмотрела на воспитательницу и ответила: «Я могу испачкаться, но я не грязнуля».

Мой сын Чарли также понял разницу между стыдом и виной. Когда я обнаружила, что наша собака вытаскивает отходы из мусорной корзины, я начала ее ругать: «Плохая девочка!» Чарли с криком подбежал ко мне: «Дэйзи – хорошая девочка, которая сделала плохой выбор! Мы любим ее! Нам просто не нравится ее выбор!»

Когда я попыталась объяснить Чарли, что речь идет о собаке, то Чарли ответил: «А, я понял. Дэйзи – хорошая собака, которая сделала плохой выбор».

Дети очень болезненно переживают стыд, потому что он неразрывно связан со страхом быть нелюбимым. Для маленьких детей, которые полностью зависят от родителей с точки зрения самого выживания – в питании, жилье и безопасности, – чувство нелюбви представляет собой угрозу для их выживания. Это настоящая травма. Я убеждена, что причина, по которой большинство из нас при ощущении стыда снова чувствует себя маленьким ребенком, в том, что наш мозг хранит воспоминания о раннем опыте стыда как о травме, и когда мы касаемся этих воспоминаний, то снова возвращаемся в свои детские переживания. Пока нет нейробиологических исследований, которые могли бы подтвердить эту гипотезу, но я провела сотни интервью, в которых люди говорят об одной и той же схеме:

«Я не знаю, что случилось. Босс назвал меня идиотом в присутствии коллег, и я не мог ответить. Внезапно я как будто вернулся во второй класс к миссис Портер, я просто онемел.

Я не могу найти хотя бы одного достойного ответа».

Или: «Мой сын соврал уже во второй раз, и я не смогла этого вытерпеть. Я всегда говорила, что никогда не сделаю то, что мой отец делал со мной, но я кричала на него на глазах у его друзей. Я даже не понимаю, как это произошло».

В главе 3 мы говорили о том, что мозг реагирует на социальную отверженность или стыд точно такой же, как он реагирует на физическую боль. Я думаю в конечном счете мы все-таки получим данные в поддержку гипотезы, что дети переживают стыд как травму. И я без колебания могу утверждать, что детские переживания стыда меняют нашу сущность, представления о себе и самооценку.

Мы можем работать над тем, чтобы не использовать стыд в качестве инструмента воспитания, но наши дети все равно будут сталкиваться со стыдом во внешнем мире. Но есть и хорошая новость. Когда дети понимают различие между стыдом и виной и знают, что мы открыты для разговора об этих чувствах и переживаниях, у них гораздо больше шансов справиться со стыдом. Ведь они могут столкнуться с ним в процессе общения с учителями, тренерами, священниками, нянями, бабушками и дедушками и другими взрослыми, которые влияют на их жизнь. Понимание разницы и разговор являются особенно важными, потому что это дает нам возможность «отрезать» стыд, как мы отрезаем ненужную деталь на фотографии.

Я часто использую альбом в качестве метафоры, чтобы рассказать о влиянии стыда на детей. Будучи родителями, когда мы узнаём о стыде, то вынуждены признаться: мы стыдили своих детей. Бывает. Даже с исследователями стыда. Учитывая серьезность результатов относительно стыда, мы также начинаем беспокоиться, что моменты стыда, которые случаются за пределами дома, будут определять поведение и даже жизнь наших детей, несмотря на усилия в семье. Нет сомнений, что в нашей жестокой культуре царят навешивание ярлыков, оскорбления и издевки. Но мы можем повлиять на степень воздействия стыда на жизнь своих детей.

Большинство из нас может вспомнить случаи из детства, связанные со стыдом, которые имели определяющее значение. Но, скорее всего, мы помним о них, потому что мы не обсуждали эти случаи с родителями, которые были открыты для разговора о стыде и стремились помочь нам развить устойчивость к стыду. Я не виню своих родителей за это, точно так же как не осуждаю бабушку за то, что она позволяла мне стоять рядом с ней на переднем сиденье, в то время как она вела машину. У них не было доступа к той информации, которой мы обладаем сегодня.

Сейчас я думаю о стыде и достоинстве следующим образом: «Это целый альбом, а не одна картинка». Если вы представите, что открываете фотоальбом, страницы которого заполнены фотографиями, запечатлевшими моменты стыда, вы тут же захлопните его и подумаете: «Стыд определяет все». Если же откроете альбом и увидите несколько маленьких фотографий о стыде, окруженных фотографиями с изображением достоинства, надежды, борьбы, стойкости, мужества, неудач, успехов и уязвимости, то окажется, что стыд – это только часть гораздо большей истории. И он не определяет содержание всего альбома.

Конечно же, мы не можем полностью оградить своих детей от стыда. Наша задача состоит в том, чтобы научить и смоделировать у них устойчивость к нему. А это начинается с разговоров о том, что есть стыд и как он проявляется в нашей жизни. Из своего опыта могу сказать следующее: взрослым, родители которых использовали стыд в качестве основного инструмента воспитания, гораздо труднее верить в свою значимость, чем тем, которые испытывали стыд лишь иногда и могли поговорить об этом с родителями.

Если ваши дети уже стали взрослыми и вы задумались: а не слишком ли поздно развивать у них устойчивость к стыду или изменить содержание альбома, то я отвечу вам: «нет. Не слишком поздно». Мы сможем вспоминать о своих историях, пусть даже трудных, без излишних эмоциональных затрат лишь в том случае, когда мы в состоянии сами написать их концовку. Несколько лет назад я получила от одной женщины вот такое письмо:

...

«Ваша работа изменила мою жизнь очень странным образом. Моя мама видела ваше выступление в церкви в Амарилло. После этого она написала мне длинное письмо с признанием: “Я понятия не имела о разнице между стыдом и виной. Теперь я понимаю, что я всю жизнь тебя стыдила. Но на самом деле я хотела обвинить тебя, а не пристыдить. Мне и в голову не приходило, что ты плохая. Мне просто не нравились твои решения. Но я стыдила тебя. Я не могу это исправить, но хочу, чтобы ты знала, что ты – самое лучшее в моей жизни и я так горжусь тем, что я – твоя мать”. Я не могла в это поверить. Моей маме 75 лет, а мне – 55. Это письмо мне очень помогло. И оно изменило все, в том числе то, как я воспитываю своих собственных детей».

Помимо помощи своим детям в понимании разницы между «стыдом» и «виной», мы должны быть очень осторожны, потому что могут произойти так называемые «утечки стыда». Даже если мы не стыдим своих детей, стыд все еще может проявляться в нашей жизни таким образом, что будет способен оказывать очень сильное влияние на семью. В частности, мы не можем воспитать детей, которые будут более устойчивыми к стыду, чем мы сами. Я могу поощрять Эллен к тому, чтобы она любила свое тело, но гораздо более важны ее наблюдения относительно моих отношений с моим собственным телом. Черт возьми! Я могу успокоить Чарли, когда у него возникают трудности с бейсболом, сказав, что это нормально, что он еще плохо разбирается с бейсболом, потому что это его первая игра. Но ведь он никогда не видел, как мы со Стивом пробуем что-то новое, ошибаемся, терпим провал и при этом даже не критикуем себя!

Помните о «промежутке»: поддерживать своих детей – значит поддерживать друг друга

Я думаю, настало время сделать паузу и признать стыдливую природу дебатов о «ценностях» воспитания. Когда слушаешь разговоры, читаешь книги или блоги о противоречивых и/или спорных вопросах в воспитании детей, например, о том, нужно ли женщине работать, о вакцинации, совместном сне, питании и т. п., то ощущаешь стыд и видишь боль. Сильную боль. Мы видим, как люди – в основном матери – ведут себя так, что их дети начинают испытывать стыд: навешивают ярлыки, оскорбляют, даже издеваются.

Вот к какому выводу я пришла относительно подобного поведения: **нельзя говорить о том, что вы заботитесь о благополучии детей, если вы стыдите других родителей за решения, которые они принимают.** Это взаимоисключающее поведение, и оно создает большой разрыв между практикуемыми и желаемыми ценностями. Да, у большинства из нас (включая меня) есть четкое мнение по каждому из этих вопросов. Но если мы действительно заботимся о благополучии детей, то наша задача заключается в том, чтобы делать выбор, соответствующий нашим ценностям, и поддерживать других родителей, которые делают то же самое.

Очень легко в этом споре сказать: «Так что, мы просто должны игнорировать родителей, которые плохо обращаются со своими детьми?» Факт в том, что если кто-то принимает решение, не совпадающее с нашей точкой зрения, то это вовсе не говорит о плохом обращении. Если присутствует по-настоящему плохое обращение, то нужно звонить в полицию. Если же нет, то не надо называть это плохим обращением с детьми. Я проработала год социальным работником в Службе защиты детей. И я плохо отношусь к дебатам, где используются термины «жестокое обращение» или «пренебрежения» для того, чтобы пугать или умалять роль родителей, которые делают то, что мы считаем неправильным или плохим.

На самом деле, я зареклась от деления на «хорошее – плохое» по поводу воспитания просто потому, что сегодня вы можете назвать меня хорошим родителем, а завтра – плохим, в зависимости от вашей точки зрения и того, как у меня складываются дела. Я просто не вижу ценности в этом субъективном мнении для чьей-либо жизни или для дебатов о

воспитании. На самом деле, это бомба стыда замедленного действия. Для меня вопрос о ценностях воспитания лежит в области отношений и взаимосвязи. Уделяем ли мы внимание своим детям? Продумываем ли свои решения? Открыты ли мы для обучения и анализа ошибок? Интересуемся ли мы жизнью своих детей и готовы ли задавать им вопросы?

Из своей работы я узнала, что в мире существует миллион способов, чтобы стать замечательным, заинтересованным родителем, и некоторые из этих способов идут вразрез с моим личным мнением о воспитании детей. Например, мы со Стивом очень строго следим за тем, что дети смотрят по телевизору – особенно когда речь идет о насилии. Мы думаем об этом, говорим об этом и принимаем оптимальные решения. С другой стороны, у нас есть друзья, позволяющие своим детям смотреть фильмы и шоу, которые мы не позволяем смотреть Эллиен и Чарли. Но знаете что? Они также думают об этом, говорят об этом и принимают оптимальные решения. Они просто пришли к иному выводу, чем мы, и я уважаю их выбор.

Недавно мы столкнулись с оборотной стороной этой проблемы, когда наши хорошие друзья удивились, что мы позволяем Эллиен смотреть «Голодные игры» («The Hunger Games») [23]. Наши друзья, так же как и мы, обговаривали этот вопрос, и наш разговор показал взаимное уважение и сочувствие. Помнить о «промежутке» может быть особенно сложно, когда какое-либо различие в воспитании является одной из желаемых ценностей. Я думаю, что важно не забывать, что когда другие родители делают выбор, отличный от нашего, то не обязательно это подразумевает критику. «Великие дерзания» означают поиск собственного пути и уважение поиска других людей.

Принадлежность в контексте существующих «промежутков»

Самооценка тесно связана с любовью и общностью. Поэтому одним из лучших способов показать детям, что наша любовь к ним несомненна, – это удостовериться в том, что они знают, что являются частью семьи. Я знаю, это звучит странно, но это очень мощная и порой мучительная проблема для детей. Ранее я определила *общность* как врожденное человеческое желание быть частью чего-то большего, чем мы сами. Один из самых больших сюрпризов в этом исследовании состоял в выводе о том, что общность к группе и членство в ней – это не одно и то же. На самом деле, членство является одним из главных препятствий на пути принадлежности. Членство предполагает оценку ситуации и приспособление: вы должны соответствовать определенным нормам, чтобы быть принятым. Общность, с другой стороны, не требует от нас изменять то, кем мы являемся, она требует от нас быть тем, кто мы есть, при этом являясь частью целого.

Когда я попросила большую группу восьмиклассников разбиться на небольшие группы и подумать о различиях между членством и общностью, их ответы были такими.

- Общность – это быть в группе, где вы хотите быть и где вас хотят видеть. «Членство» – это быть там, где вы действительно хотите быть, но участникам этой группы все равно, будете вы с ними или нет.
- Общность – это когда вас принимают за то, какой вы есть. Членство – это когда вас принимают в группу за то, что вы такой же, как и все остальные.

- Я могу быть собой, если составляю «общность» с группой. Я должен быть как вы, чтобы стать «членом» группы.

Ребята хорошо почувствовали разницу в этих определениях. Не важно, в какой стране или в какой школе я задаю этот вопрос, ученики средних и старших классов понимают, как это работает. Они так же открыто говорят о страданиях, которые испытывают, когда не ощущают чувства общности дома. В тот первый раз, когда я попросила восьмиклассников придумать определения, один школьник написал: «отсутствие чувства общности в школе – это действительно трудно. Но это ничто по сравнению с тем, что чувствуешь, когда этого ощущения общности нет дома». Когда я спросила школьников, что это значит, они привели примеры.

- Не оправдывать ожидания своих родителей.
- Не быть популярным настолько, насколько хотят родители.

- Не быть таким же умным, как родители.
- Не преуспевать в том, в чем преуспевают родители.
- Родители переживают, потому что у тебя нет достаточно друзей либо ты не спортсмен и не болельщик.
- Родителям не нравится, кто ты есть и то, что тебе нравится.

Если мы хотим развивать чувство собственного достоинства в своих детях, мы должны убедиться, что те знают, что они – часть нас и что наша общность несомненна. Трудность состоит в том, что у большинства из нас существуют проблемы с чувством общности. Нам трудно понять, что мы являемся частью чего-то большего *благодаря уязвимости, а не вопреки* ей. Мы не можем дать нашим детям то, чего у нас нет, а значит, мы должны работать над развитием чувства общности вместе со своими детьми. Вот пример того, как мы можем расти вместе и насколько наши дети способны на большое сочувствие (разделенное сочувствие – это самое сильное средство, которое может спровоцировать глубокое чувство общности). Однажды, когда Эллен была в четвертом классе, она пришла после школы домой и разрыдалась, как только мы закрыли входную дверь, а потом убежала к себе в свою комнату. Я сразу пошла за ней, опустилась перед ней на колени и спросила, что случилось. Шмыгая носом, она пробормотала: «Я так устала быть среди *других* ! Мне это надоело!»

Я не поняла и попросила ее объяснить, что она имела в виду под «*другими*» .

«Мы каждый день на перемене играем в футбол. Капитаны – двое популярных ребят, и они набирают команды. Первый капитан говорит: “Я возьму Сьюзи, Джона, Пита, Робина и Джейка”. Второй говорит: “Я возьму Эндрю, Стива, Кэти и Сью, и давай поделим по командам *других* ребят”. Каждый один день я одна из *других* . Меня никогда не называют по имени».

Мое сердце защемило. Эллен сидела на краю кровати, опустив голову. Я так волновалась, когда пошла за ней в комнату, что даже не включила свет. Я не могла смотреть, как она сидит в темноте и плачет, поэтому я пошла включить свет. И тут мне вспомнилась моя любимая цитата о темноте и сострадании из книги Пемы Чодрон [24] : «Сострадание – это не отношения целителя и заболевшего. Это отношения равных. Только когда мы признаем свою собственную темноту, мы можем принять и находиться в темноте вместе с другими людьми. Сострадание становится настоящим только тогда, когда мы воспринимаем общую для нас принадлежность к человеческому сообществу».

Я оставила выключатель и пошла обратно, села рядом с Эллен, нас окутывала темнота. Я положила руку ей на плечо и сказала: «Я знаю, что такое быть среди остальных».

Она вытерла нос и произнесла: «Нет, ты не знаешь. Ты очень популярна».

Я объяснила, что все равно я знаю, что она чувствует. Я сказала: «Когда я чувствую себя среди остальных, я злюсь и обижаюсь, и при этом я чувствую себя маленькой и одинокой. Мне не нужно быть популярной, но я хочу, чтобы люди признали меня и относились ко мне, как будто я важна для них. Как будто я являюсь их частью».

Она не могла в это поверить. «Ты понимаешь! Точно! Это именно то, что я чувствую!»

Мы обнялись, и она рассказала мне о том, что происходит на переменах. Я поделилась с ней некоторыми своими школьными историями, ведь со мной тоже случалось такое. Пребывание среди других является одновременно важным и болезненным опытом.

Примерно через две недели, когда мы обе были дома, принесли почту. Я с нетерпением подбежала к двери. Дело в том, что я должна была выступить на одном звездном событии и мне очень хотелось увидеть рекламный плакат. Сейчас это кажется странным, но тогда я испытывала сильное волнение оттого, что мое фото будет находиться в одном ряду с фотографиями кинозвезд. И действительно, принесли плакат. Я развернула его и начала его внимательно рассматривать. В этот момент вошла Эллен и ахнула: «Это плакат? Круто! Дай мне посмотреть!»

Пока она шла к дивану, то заметила, что мое настроение изменилось: вместо ожидания я теперь испытывала разочарование. Эллен забеспокоилась: «Что случилось, мама?»

Я похлопала по дивану, приглашая ее сесть. Я держала плакат развернутым, она

провела по фотографиям пальцем. «Я тебя не вижу. А где ты?»

Я указала на подпись под фотографиями знаменитостей, где были слова: «...и другие».

Эллен откинулась на подушки дивана, положила голову мне на плечо и произнесла: «О мама, я думаю, что ты в списке других. Как жаль».

Я ответила не сразу. Я чувствовала себя маленькой и незначительной, потому что на плакате не было моей фотографии, и потому что я переживала из-за этого. Эллен наклонилась, посмотрела на меня и сказала: «Я знаю, каково это. Когда я оказываюсь среди других, я чувствую себя обиженной, маленькой и одинокой. Мы все хотим быть частью чего-то большего, чем мы сами».

Это был один из лучших моментов в моей жизни. Возможно, не всегда можно испытать чувство принадлежности на игровой площадке или в больших конференц-залах, но в тот момент мы обе понимали, что являемся частью того, что наиболее важно, – частью дома и семьи. Совершенное воспитание не должно быть целью. В самом деле, лучшие подарки – лучшие моменты обучения – происходят в те несовершенные моменты, когда мы позволяем детям помочь нам преодолеть этот разрыв.

Я хочу рассказать потрясающую историю о выработке стыдоустойчивости у Сьюзен (я интервьюировала ее пару лет назад). Сьюзен разговаривала с группой матерей в школе, а ее дети стояли рядом, ожидая, когда они поедут домой. Матери обсуждали, кто будет проводить праздник «Добро пожаловать, дети» для первоклашек. Никто из них не хотел этим заниматься, а та женщина, которая вызвалась устроить вечеринку – «плохая хозяйка». После разговора об этой женщине и ее доме в течение нескольких минут беседующие пришли к выводу, что если праздник будет проводить она, то это плохо отразится на остальных.

Когда дамы закончили обсуждение, Сьюзен посадила детей в машину (дошкольницу-дочь и двоих сыновей – первоклассника и третьеклассника) и поехала домой. Младший из сыновей крикнул с заднего сиденья: «Я думаю, что ты отличная мама». Сьюзен в ответ улыбнулась: «Ну, спасибо». Через несколько минут после того как они вошли в дом, тот же ребенок подошел к ней со слезами на глазах. Он посмотрел на Сьюзен и сказал: «Ты думаешь, что ты плохая? С тобой все в порядке?»

Сьюзен была застигнута врасплох. Она опустила на колени и сказала мальчику: «Нет. Почему ты так думаешь? Что не так?»

Сын ответил: «Ты всегда говоришь, что, когда люди говорят плохо о ком-то только потому, что они другие, значит, они сами плохо думают о себе. Ты ведь говорила, что, когда мы думаем о себе хорошо, то не говорим плохого о других людях».

Сьюзен сразу залила горячая волна стыда. Она поняла, что ее сын слышал разговор в школе.

Это важный момент. Момент искренности в воспитании. Можем ли мы вытерпеть уязвимость, чтобы пережить минутную неловкость ради важного воспитательного момента? Или нам нужно избавиться от стыда и дискомфорта, перенаправив их или обвинив ребенка в «пересечении границ»? Способны ли мы использовать возможность для того, чтобы практиковать сочувствие? Можем ли мы совершить ошибку и исправить ее? Если мы хотим, чтобы наши дети нарабатывали свой опыт и были честны сами с собой, то поступаем ли мы так же?

Сьюзен посмотрела на сына и произнесла: «Спасибо тебе большое за заботу обо мне и за то, что спросил меня о моих чувствах. Все хорошо, но я думаю, что я совершила ошибку. Мне нужно немного времени подумать обо всем этом. Ты прав в одном – я была неправа, я плохо отзывалась о маме твоего одноклассника».

Когда Сьюзен взяла себя в руки, она поговорила с сыном. Они обсудили, как легко можно оказаться в ситуации, где целая группа кого-то осуждает. Сьюзен честно признала, что иногда она попадает под влияние того, «что думают люди». Ее сын наклонился к ней поближе и прошептал: «Я тоже». Они обещали рассказывать друг другу о своем опыте.

Участие означает инвестирование времени и энергии. При этом вы должны разговаривать с детьми и стараться понять их мир, интересы и истории. Внимательные

родители присутствуют в обоих лагерях, которые ведут дебаты о воспитании. Эти люди уважают разные ценности, традиции и культуры. Но у них есть нечто общее – они практикуют ценности, о которых говорят. Они все, похоже, разделяют философию: «Я не совершенна, и я не всегда права, но я здесь, я открыта, я уделяю тебе внимание, люблю тебя и принимаю активное участие в твоей жизни».

Без сомнения, участие требует жертв, но это то, на что мы подписались, когда решили стать родителями. У большинства из нас мало времени и много задач, поэтому можно легко поддаться мысли: «Я не могу пожертвовать 3 часа на эти разговоры». Я с этим тоже борюсь. Но Джимми Грейс, священник из нашей епископальной церкви, недавно произнес проповедь о природе жертвы, и это полностью изменило ход моих мыслей о воспитании детей. Он рассказал, что слово *sacrifice* («жертвовать») происходит от латинского *sacer* и означает «сделать святым» или «освящать». Я искренне верю, что, когда мы в полной мере участвуем в воспитании детей, независимо от нашего несовершенства, уязвимости и сложности, мы создаем нечто святое.

Мужество быть уязвимыми

Перед написанием этого раздела я разложила все свои данные на обеденном столе и спросила себя: «Какие поступки в процессе воспитания искренних детей считаются наиболее уязвимыми и смелыми для родителей?» Я думала, что ответ на этот вопрос займет несколько дней, но, как только я просмотрела пометки на полях своих записей, ответ стал очевиден: «Разрешать своим детям бороться и одолевать трудности».

Мой личный опыт свидетельствует об увеличении беспокойности со стороны родителей и учителей относительно того, что дети не учатся самостоятельно переживать неудачи или разочарование, потому что мы всегда их спасаем и защищаем. Интересно то, что чаще всего я слышу об этой беспокойности от тех же родителей, которые постоянно вмешиваются, спасают и защищают своих детей. Дело не в том, что наши дети не могут выдержать уязвимость самостоятельного преодоления ситуации, а в том, что это мы не можем выдержать неопределенность, риск и эмоциональную незащищенность, даже когда знаем, что это будет правильно.

Я испытывала нерешительность в вопросе, позволять ли своим детям самим искать свой путь, но то, что я узнала из исследования, резко изменило мою точку зрения, и теперь я расцениваю «спасение и вмешательство» как бесполезные действия, я даже думаю, что это опасно. Не поймите меня неправильно – я все еще испытываю трудности с этим, и я все еще вмешиваюсь, когда этого не следует делать, но теперь я думаю дважды, прежде чем позволить дискомфорту определять мое поведение. И вот почему. Надежда – функция борьбы. Если мы хотим, чтобы наши дети росли оптимистичными, мы должны позволить им бороться самим. И я хочу сказать, что кроме любви и ощущения общности я больше всего хочу, чтобы мои дети испытывали глубокое чувство надежды.

Опыт с неприятностями, упорством и выдержкой появился в моем исследовании в качестве важного показателя качества искренности. Я была так рада этому, потому что это было одно из немногих проявлений искренности, которым я обладала в то время (вспомните, во введении – у меня было 2 из 10). Когда я стала искать в литературе концепцию, которая охватывала бы все эти элементы, я обнаружила исследование Ч. Рика Снайдера по проблеме «надежды» [44]. Я была потрясена. Сначала я думала о надежде как о теплой, расплывчатой эмоции – такое своеобразное чувство неиспользованной еще возможности. Потом я искала то, что мне казалось чем-то неопределенным, назовем это как некий «План Б» – то есть люди могли бы обратиться к *плану Б*, когда план А провалился.

Как оказалось, я ошибалась в первом представлении о «надежде», оказалась права насчет расплывчатости и *Плана Б*. По словам Снайдера, посвятившего свою карьеру изучению этой темы, «надежда» – это не эмоция, это способ мышления или когнитивный процесс. Эмоции играют вспомогательную роль, но надежда – это действительно мыслительный процесс, который состоит из того, что Снайдер называет трилогией цели,

направления и стойкости. Если употреблять очень простые термины, то «надежда» имеет место в том случае, когда:

- у нас есть возможность ставить реалистичные цели (*я знаю, куда я хочу пойти*);
- мы понимаем, как достичь этих целей, при этом мы проявляем гибкость и продумываем альтернативные маршруты (*я знаю, как туда добраться, я настойчивый, и я могу справиться с разочарованием и попробовать еще раз*);
- мы верим в себя (*я могу это сделать!*).

Таким образом, «надежда» – это комбинация, состоящая из постановки задач, упорства и настойчивости в их достижении, а также вера в свои собственные способности. «Надежда» – это и есть *План Б*. И вот что вдохновило меня на работу со своей собственной уязвимостью, чтобы я смогла отступить и позволить своим детям самостоятельно учиться понимать некоторые вещи: надежде можно научить! По словам Снайдера, дети чаще всего учатся надежде у своих родителей. Для того чтобы научиться надежде и оптимизму, детям нужны отношения, которые характеризуются границами, последовательностью и поддержкой. У детей с высоким уровнем оптимизма есть опыт работы с трудностями. Им дали возможность самим бороться, и в ходе этой борьбы они обрели веру в себя.

Воспитание детей, у которых есть надежда и мужество, чтобы быть уязвимым, означает необходимость для родителей отступить и дать им возможность пережить опыт разочарования, иметь дело с конфликтами, узнать, как заявить о себе и даже потерпеть неудачу. Если мы всегда следуем за ними «на арену», затыкая критиков и обеспечивая им победы, то они никогда не узнают, что сами способны на «великие дерзания».

Один из своих лучших уроков по этому вопросу я получила от Эллен. Я ехала забрать ее с плавания и еще была довольно далеко. Уже темнело, и я видела только ее силуэт, но этого было достаточно. Я поняла, что что-то не так, уже по тому, как она стояла. Когда я подъехала, она просто кинулась на переднее сиденье и, прежде чем я успела хоть что-то спросить о занятиях, тут же разрыдалась.

«Что случилось? Что не так? Что с тобой?»

Она посмотрела в окно, глубоко вздохнула, вытерла слезы рукавом и произнесла: «В субботу я должна проплыть брассом на 100 метров».

Я знала, что это действительно плохие новости для нее, поэтому старалась не показывать своего облегчения, а я его испытала, потому что подумала, что случилось что-то действительно ужасное.

«Ты не понимаешь. Я не умею плавать брассом. Это ужасно. Ты не понимаешь. Я умоляла тренера не вносить меня в список».

Я подбирала слова поддержки, но она посмотрела мне в глаза, положила свою руку на мою и сказала: «Пожалуйста, мама. Пожалуйста, помоги мне. Я очень медленно плаваю – я еще в воде, когда другие девочки выходят из бассейна и начинается новый заплыв».

У меня дыхание перехватило. В голове все затуманилось. Внезапно я вернулась в свое детство, мне 10 лет, и я готовлюсь к заплыву за команду Memorial Northwest Marlins. Мой папа – судья, и он одаривает меня взглядом, в значении которого я не сомневалась: «либо победа, либо смерть». Я стартую в ближней к стене линии, то есть в медленной полосе. Это катастрофа. Несколько минут назад, когда я сидела на скамейке, то слышала, как тренер сказал: «Пусть просто проплывет в своей возрастной группе. Я не уверен, что она может закончить соревнование, но это будет интересно».

«Мама? Мама?? Мама!!! Ты слушаешь меня? Ты мне поможешь? Ты поговоришь с тренером, чтобы перенес мой заплыв на другие соревнования?»

Уязвимость была невыносимой, и я хотела закричать: «Да! Ты не должна участвовать в соревновании, если не хочешь этого, НИКОГДА!» Но я этого не сделала. Спокойствие было одной из моих новых практик искренности, так что я сделала глубокий вдох, посчитала до пяти и сказала: «Давай мы поговорим об этом с папой».

После того как дети легли спать, мы со Стивом в течение часа обсуждали эту проблему и наконец решили, что Эллен самой придется поговорить с тренером. Если он хотел, чтобы

она участвовала именно в этом соревновании, то она должна это сделать. Каким бы правильным ни было это решение, я ненавидела каждую минуту. Для того чтобы уменьшить свой страх и ослабить уязвимость, я перепробовала все: от спора со Стивом до обвинения в адрес тренера.

Эллен была расстроена, когда мы сказали ей о своем решении. И еще сильнее она была расстроена, когда пришла домой после занятий и рассказала, что тренер считает, что для нее важно участие именно в этом мероприятии. Она положила руки на стол, опустила голову и расплакалась. Потом подняла голову и сказала: «Может, мне просто не пойти? Многие ведь пропускают свои заплывы». Какая-то моя часть подумала: «Прекрасно!» Но Эллен произнесла: «Я не выиграю. Я даже не смогу занять призовое место. А все будут на меня смотреть».

Это была возможность передвинуть рычаги – пересмотреть то, что важно для нее. Это была возможность сделать культуру семьи более влиятельной, чем плавание, круг ее знакомств и спортивные соревнования. Я взглянула на дочь и сказала: «Ты, конечно, можешь пропустить это соревнование. Я бы на твоём месте тоже, наверное, рассмотрела бы такой вариант. Но что, если твоя цель – это не победа и даже не отставание от всех остальных? Что, если твоя цель – просто показать себя и окунуться в воду?»

Она смотрела на меня как на сумасшедшую: «Просто показать себя и побыть в воде?»

Я рассказала, что провела много лет, стараясь не браться за то, чего я не умею делать достаточно хорошо. И такой выбор почти заставил меня забыть о том, каково это: быть храбрым. Я продолжила: «Иногда самое важное и смелое, что ты можешь сделать, – это просто показать себя».

Мы со Стивом постарались не находиться рядом с Эллен, когда ее группу вызывали на старт. Когда девочки вышли к кромке бассейна, я не была уверена, что увижу свою дочь рядом с ними. Но Эллен стояла на линии. Мы находились на противоположной стороне бассейна и наблюдали за происходящим, затаив дыхание. Дочь смотрела прямо на нас, потом кивнула и надела очки.

Она вылезла из воды последней. Другие пловцы уже ушли, и другие девочки готовились к новому заплыву. Мы со Стивом все время ее подбадривали. Эллен, когда вышла из бассейна, направилась к тренеру. Он обнял ее, а потом сделал ей какие-то замечания. Наконец она подошла к нам. На глазах ее блеснули слезы. Она посмотрела на нас с отцом и сказала: «Все, конечно, получилось плохо, но я все равно сделала это. Я показала себя, и я намокла. Я была храброй».

Я написала о случае с Эллен, потому что поняла, что мне необходимо рассказать об этом. Да и не только мне, но и Стиву. Непросто отказаться от существующих в культурном сообществе стереотипов, которые используются для того, чтобы оценивать достоинства человека с помощью его достижений. Поэтому я написала манифест. Он служит мне эталоном, молитвой и помощью в медитациях, когда мне тяжело испытывать уязвимость или появляется страх недостаточности. Он напоминает мне об открытии того, что изменило и, вероятно, спасло мне жизнь: *кто мы есть и как мы взаимодействуем с миром – это гораздо более сильный прогностический параметр того, какими будут наши дети, чем разнообразные теории воспитания.*

...

Манифест искреннего воспитания

Прежде всего я хочу, чтобы ты знала, что тебя любят и ценят.

Ты узнаешь об этом из моих слов и поступков – уроки любви заключаются в том, как я отношусь к тебе и как я отношусь к себе.

Я хочу, чтобы ты взаимодействовала с миром исходя из чувства собственного достоинства.

Ты узнаешь, что достойна любви, общности и радости, каждый раз, когда будешь наблюдать, что я практикую самосострадание и принимаю свои собственные

несовершенства.

Мы будем практиковать в нашей семье мужество, показывая себя, настоящих, и позволяя друг другу это видеть; мы будем чувствовать уязвимость. Мы будем делиться своими историями борьбы. В нашем доме всегда найдется время для этого.

Мы научим тебя состраданию, практикуя в первую очередь самосострадание, а затем и сострадание друг к другу. Мы установим наши границы и будем уважать их, мы не станем избегать тяжелой работы, а будем верить в надежду и проявлять настойчивость. Отдых и игры будут нашими семейными ценностями, так же как и духовные практики.

Ты научишься ответственности и уважению, наблюдая за тем, как я совершаю ошибки и исправляю их, прошу о помощи и рассказываю о своих чувствах.

Я хочу, чтобы ты знала, что такое радость, поэтому мы вместе будем учиться благодарности.

Я хочу, чтобы ты испытывала радость, поэтому мы вместе будем учиться уязвимости.

При неопределенности и ощущении недостаточности ты сможешь найти силы в той силе духа, которая является частью нашей повседневной жизни.

Вместе мы будем плакать и смотреть в лицо страха и горя. Я захочу забрать твою боль, но вместо этого я буду рядом с тобой и постараюсь учить тебя, как поступать в сложившейся ситуации.

Мы будем смеяться, петь, танцевать и творить. Мы всегда будем самими собой друг с другом. Ты всегда, независимо ни от чего, будешь частью нашей семьи.

В начале твоего пути к искренней жизни я могу сделать тебе величайший подарок – научить жить в любви и быть способной на «великие дерзания».

Я не смогу быть идеальной матерью или учителем, но я позволю тебе наблюдать за мной, и я всегда буду свято ценить твой жизненный рост. По-настоящему наблюдать и сопереживать.

Заключительное слово

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

Теодор Рузвельт

За девять месяцев, которые мне потребовались, чтобы сформировать и оформить десятки лет исследований в эту книгу, я возвращалась к этой цитате, по крайней мере, сто раз. И, честно говоря, я обычно вспоминаю о ней, когда на меня нападает приступ гнева или безнадежного отчаяния. В такие моменты я иногда думаю: «А, может, это все чепуха и это не стоит уязвимости?» Совсем недавно, после того как я прочитала несколько анонимных комментариев на новостном сайте, я положила эту цитату перед собой на письменный стол и мысленно задала себе вопрос: «Если ты не критик, который ведет подсчет досадных ошибок, то почему так больно?»

Несколько минут я сидела в тишине. Потом неожиданно вспомнила разговор с одним молодым человеком, чуть старше 20 лет. Он сказал мне, что его родители прислали ему ссылки на мое выступление на конференции TED, и ему действительно понравилась идея

искренности и великих дерзаний. Он рассказал мне, что это выступление вдохновило его признаться в любви девушке, с которой он встречался в течение нескольких месяцев. Я вздрогнула и понадеялась на счастливый конец этой истории.

Не тут-то было. Она ответила ему, что он «потрясающий», но, по ее мнению, им стоит попробовать на время расстаться и начать встречаться с другими. Когда он вернулся домой после этого разговора, то рассказал двум своим соседям по квартире, что случилось. Он сказал мне, что оба парня ответили что-то вроде: «И о чем ты только думал?» Один из них сказал ему, что девчонкам нравятся бабники. Потом он произнес: «Сначала я почувствовал себя довольно глупо. Но потом я подумал об этом и вспомнил, почему я все-таки это сделал. Я сказал моим соседям по квартире: “Для меня это была смелость великих дерзаний”».

Потом он улыбнулся: «Они просто посмотрели на меня, кивнули и произнесли: “О, как здорово ты сказал!”»

При великих дерзаниях речь не идет о выигрыше или проигрыше. Речь идет о смелости. В мире, где доминируют недостаточность и стыд, а чувство страха становится привычным делом, уязвимость – это подрывной элемент. Она некомфортна. А иногда даже немного опасна. И, конечно, когда мы раскрываемся, возрастает риск того, что мы испытаем боль. Я оглядываюсь на свою собственную жизнь и на то, что великие дерзания значат для меня. И я могу честно сказать, что нет ничего более неудобного, опасного и вредного, чем полагать, что я стою где-то в стороне, снаружи своей жизни, заглядываю и любопытствую: а что было бы, если у меня была смелость показать себя и позволить другим меня увидеть?

Итак, господин Рузвельт... Как здорово вы сказали. Прямо в точку. Поистине «уважения достоин тот... кто отважно борется, кто допускает ошибки и раз за разом проигрывает», и не может быть победы без уязвимости. Теперь, когда я перечитываю эту цитату, даже если испытываю негативные эмоции, я все равно думаю: «Все правильно».

Приложение Доверие открытиям: обоснованная теория и процесс моего исследования

Путник, нет впереди дороги, ты торшишь ее целиной [25].

Эта строчка из стихотворения испанского поэта Антонио Мачадо отражает дух моего исследовательского процесса и теорий, которые сформировались в результате. Сначала я считала, что нахожусь на проторенной дороге, чтобы найти эмпирическое доказательство того, что я считала правдой. Однако скоро поняла, что исследование в области обоснованной теории означает, что никакой дороги нет и, конечно же, нет ни малейшей возможности узнать, какие результаты вас ожидают.

Самым сложным для исследователя обоснованной теории является вот что.

1. признать, что практически невозможно понять методологию обоснованной теории до начала ее использования; 2. найти мужество для того, чтобы участники исследования сами определили проблему и задачи исследования.

3. забыть о своих собственных интересах и предвзятых идеях, чтобы «довериться открытиям». [45]

Удивительно (или нет), это также самые важные пункты для великих дерзаний и мужественной жизни. Ниже приводится обзор разработки, методологии, отбора и процессов кодирования, которые я использую в своих исследованиях. Перед тем как перейти к этому обзору, я хотела бы выразить свою благодарность Барни Глэйзеру и Ансельму Штраусу за их новаторскую работу в области качественного исследования, а также за разработку методологии обоснованной теории. Отдельную признательность выражаю профессору Глэйзеру, который приезжал из Калифорнии, чтобы выступить на заседании диссертационного комитета в Университете Хьюстона. Вы в буквальном смысле изменили мое видение мира».

Исследовательский путь

Когда я была докторантом, сила статистики и четкость количественных исследований вызвали ко мне, но я влюбилась в богатство и глубину качественного исследования. Рассказывание историй заложено в моей ДНК, и я не могла сопротивляться идее исследования при помощи сбора историй. Истории – это данные, у которых есть душа, и ни одна методология не ценит это сильнее, чем обоснованная теория. Задача обоснованной теории заключается в разработке теории, основанной на переживаниях людей, а не на подтверждении или опровержении уже существующих теорий.

Поведенческий исследователь Фред Керлингер определяет теорию [46] «как совокупность взаимосвязанных конструкций или понятий, определений и теорем, которые представляют системный взгляд на явления с указанием отношений между переменными, с целью объяснения и предсказания явлений (1973)». В обоснованной теории мы не начинаем с проблемы, гипотезы или обзора литературы, мы начнем с темы. Мы позволяем участникам определить проблему или основной вопрос, связанный с темой, мы развиваем теорию, а затем видим, как и где она вписывается в литературу.

Я не собиралась изучать стыд – это одна из самых сложных и многогранных эмоций, которые мы испытываем. Это тема, на изучение которой мне потребовалось 6 лет. Но еще это настолько сильная эмоция, что простое упоминание слова «стыд» вызывает у людей дискомфорт и желание спрятаться. Возможно, это все-таки наиболее сложная эмоция из всех. Мое же исследование началось с невинного интереса к получению дополнительной информации об анатомии взаимосвязи.

После 15 лет обучения и практики социальной работы я уверена в одном: взаимосвязь – это то, почему «мы здесь»; это то, что придает цель и смысл нашей жизни. Важность взаимосвязи в нашей жизни была подтверждена, когда выяснялось, что основной страх в области взаимоотношений – это страх утраты связи. Это страх того, что то, что мы сделали или не сделали, кто мы есть и откуда мы пришли, может сделать нас нелюбимыми и недостойными отношений. Я узнала, что мы можем решить эту проблему, поняв свою уязвимость и развивая сочувствие, мужество и сострадание – то, что я называю «стыдоустойчивостью».

После разработки теории устойчивости к стыду [47], и получения четкого представления о влиянии недостаточности на нашу жизнь, я захотела копать глубже и узнать больше. Проблема в том, что очень мало можно понять о «стыде» и «недостаточности», спрашивая о них. Мне нужен был другой подход, чтобы разобраться с этим опытом. Вот тогда мне и пришла в голову идея заимствовать несколько принципов из химии.

В химии, особенно в термодинамике, если есть элемент или свойство, слишком изменчивое для измерения, то часто приходится полагаться на косвенные измерения. Свойство измеряется путем объединения и сокращения связанных, менее изменчивых соединений до тех пор, пока эти отношения и манипуляции не позволят измерить исходное свойство. Моя идея заключалась в том, чтобы узнать больше о стыде и недостаточности, исследуя то, что есть в их отсутствие.

Я знаю, что люди ощущают при переживании стыда, но что люди чувствуют, делают и думают, когда стыд не держит постоянно нож у горла, угрожая им тем, что они будут недостойными взаимоотношений? Как удастся некоторым людям жить рядом с нами в этой культуре недостаточности и продолжать верить в собственную полноценность? Я знаю, что такие люди есть, потому что я брала у них интервью и использовала некоторые случаи из их жизни для внесения в свою работу информации о сочувствии и устойчивости к стыду.

Прежде чем продолжать собирать данные, я дала название своему исследованию: «Искренняя жизнь». Я искала женщин и мужчин, живущих и любящих всем своим сердцем, несмотря на риск и неопределенность. Я хотела узнать, что их объединяет. Каковы были их основные проблемы, а также темы и направления, которые определяли их искренность? Я поведала о результатах этого исследования в книге «Дары несовершенства» и в академической журнальной статье, которая была опубликована в конце 2012 – начале 2013 года.

«Уязвимость» постоянно проявлялась в качестве основной категории в моей работе. Она была одним из важнейших компонентов в обоих моих исследованиях «стыда» и искренности, и ей даже посвящена целая глава в моей диссертации по взаимоотношениям. Я поняла отношения между «уязвимостью» и другими эмоциями, которые изучала, но после нескольких лет более глубокой работы над темой я захотела узнать больше об «уязвимости» и о том, как она работает. Обоснованная теория, которая получилась из этого исследования, является предметом этой книги и научных статей в прессе.

Планирование

Как я уже упоминала, методология обоснованной теории (как она была первоначально разработана Глэйзером и Штрауссом [48] и затем уточнена Глэйзером [49]), и составила план изучения для моих исследований. Процесс обоснованной теории состоит из пяти основных компонентов: анализ теоретической чувствительности, теоретическая выборка, кодирование, теоретические заметки и сортировка. Эти пять компонентов объединяются методом постоянного сравнения анализа данных. Целью анализа является понимание «основных проблем» участников, связанных с темой исследования (например, стыд, искренность, уязвимость). После выделения основных проблем, я разработала теорию, основанную на данных, которые объясняют, как участники постоянно решают свои проблемы в своей повседневной жизни.

Выборка

Теоретическая выборка, или процесс сбора данных, который позволяет создавать теорию, стал основным методом отбора данных, который я использовала в этой работе. Применяя теоретическую выборку, исследователь одновременно собирает, обрабатывает, анализирует данные, и это – непрерывный процесс, чтобы определить, какие данные нужно собирать дальше и где их найти [50]. В соответствии с теоретической выборкой я отбирала участников на основе анализа и кодирования интервью и вторичных данных.

Одним из важных принципов обоснованной теории является идея, что исследователи не должны учитывать идентификационные данные, в том числе расу, возраст, пол, сексуальную ориентацию, класс и способности [51]. Несмотря на то, что значимость этих переменных не учитывалась, преднамеренная выборка (намеренная выборка в идентификационных данных) использовалась вместе с теоретической выборкой для обеспечения того, чтобы опрос проводился среди различных групп участников. В определенные моменты моего исследования идентификационные данные действительно становились актуальными, и в этих случаях преднамеренная выборка продолжала играть роль для теоретической выборки. В категориях, где идентификация не представляла значения, использовалась исключительно теоретическая выборка.

Я взяла интервью у 750 женщин, около 43 % из которых идентифицировались как европеоидные американки, 30 % как афроамериканки, 18 % как латиноамериканки, и 9 % как выходцы из Азии. Возраст участниц составлял от 18 до 88 лет со средним значением 41. Я взяла интервью у 530 мужчин, около 40 % из которых идентифицировались как европеоидные американцы, 25 % как афроамериканцы, 20 % как латиноамериканцы и 15 % – как выходцы из Азии. Средний возраст опрошенных мужчин составил 46 лет (диапазон был от 18 до 80).

Методология обоснованной теории часто приводит к теоретическому насыщению – точка, в которой никакие новые концептуальные идеи не генерируются, и ученый получает повторяющиеся доказательства своих концептуальных категорий. Но у меня с 1280 участниками появились три взаимосвязанные теории с несколькими основными категориями и многочисленными свойствами для каждой из них. Тонкий и сложный характер устойчивости к стыду, искренности и уязвимости потребовал большого масштаба выборки.

Основной принцип обоснованной теории: «данные – это все». Глэйзер пишет: «Самый краткий комментарий к самому длинному интервью, написанные слова в журналах, книги и

газеты, документы, наблюдения, предубеждения себя и других, ложные переменные и все, что угодно на пути исследователя в работе, – это все представляет собой данные для обоснованной теории» [52].

В дополнение к интервью 1280 участников я проанализировала заметки на полях в литературе, беседы с экспертами и заметки по моим встречам с аспирантами, которые проводили интервью участников и помогали анализировать литературу. Кроме того, я использовала и обработала заметки, сделанные в результате работы с примерно 400 студентами магистратуры и докторантуры, изучающими социальную работу. Все это происходило во время моего аспирантского курса по «стыду», «уязвимости» и «сопереживанию», через который прошло примерно 15 тысяч специалистов по психиатрии и зависимости.

Я также провела кодирование более 3500 отрывков из вторичных данных. К ним относятся клинические исследования и записи, письма и страницы журналов. В общем я провела обработку около 11 тысяч случаев (фраз и предложений из заметок на полях) с помощью сравнительного метода (построчный анализ). Я сделала все это кодирование вручную, так как программное обеспечение не рекомендуется обоснованной теорией Глэйзера.

Я собрала все данные, за исключением 215 интервью участников, которые проводились студентами, изучавшими социальную работу и работавшими под моим руководством. В целях обеспечения надежности оценок я обучала всех ассистентов исследования и обрабатывала и анализировала все их заметки на полях.

Примерно половина из интервью проходили в виде личных встреч, а другая половина – в группах с различным количеством участников. Продолжительность интервью составляла от 45 минут до 3 часов, в среднем одно интервью занимало около 1 часа. Скорректированное устное интервьюирование использовалось, потому что считается наиболее эффективным подходом к интервьюированию в обоснованной теории [53].

Кодирование

Я использовала сравнительный метод для построчного анализа данных, а затем сделала заметки, охватывающие возникающие понятия и их отношения. Основное внимание в анализе было уделено определению основных проблем участников и выявления основной переменной. После дополнительных интервью я переосмыслила категории и определила свойства, которые определяют каждую категорию. Я использовала выборочное кодирование, и, когда появились основные понятия, данные были расставлены по категориям и свойствам.

Исследователям обоснованной теории необходимо образовывать концепцию исходя из точных данных [54]. Такой подход сильно отличается от традиционных качественных методов, которые позволяют сделать выводы, основываясь на глубоком описании данных и заявлениях участников. Для концептуализации понятий «стыда», «искренности» и «уязвимости», а также для определения основных проблем участников по этим темам, я проанализировала данные построчно, задаваясь следующими вопросами: Каковы описания участников? Что их волнует? Что их беспокоит? Что участники пытаются сделать? Чем объясняется различное поведение, мысли и действия? Опять же я использовала сравнительный метод для пересмотра данных относительно новых категорий и связанных с ними свойств.

Анализ литературы

По тем же причинам, по которым исследователь обоснованной теории позволяет исследовательской проблеме выйти из данных, полный обзор важной литературы проводится уже после генерирования теории из данных [55]. Обзоры литературы, сделанные в ходе количественных и традиционных качественных исследований, служат опорами для окончательных результатов обеих сторон исследований. Обзоры литературы проводятся для поддержания потребности в новых исследованиях.

Для обоснованной теории опорой являются данные и списки литературы, которые представляют собой часть данных. Я очень быстро узнала, что исследователи обоснованной теории не могут делать обзор литературы, думая таким образом: «я все сделала в соответствии с теорией, теперь посмотрим, как это работает». Исследователь обоснованной теории обязательно должен понять, что обзор литературы на самом деле – это анализ литературы и он не отделяется от исследований, а является продолжением процесса.

Ссылки и соответствующие научные исследования, указанные в этой книге, поддерживают новые теории.

Оценка обоснованной теории

По словам Глэйзера [56], обоснованные теории оцениваются при помощи рассмотрения их уместности, актуальности, применимости и изменчивости. Теория «подходит», когда категории теории соответствуют данным. Нарушения соответствия происходят, когда данные подгоняются в заранее подготовленные категории или отбрасываются в пользу сохранения существующей теории [57].

Кроме того, чтобы соответствовать, теория должна быть актуальна для области действия. Обоснованные теории актуальны, когда они позволяют выявить основные проблемы и процессы [58]. Применимость достигается, если теория может объяснить происходящее, предсказать, что произойдет, и интерпретировать то, что происходит, в области материального или формального запроса. Существуют два критерия оценки «работы» теории – категории должны соответствовать происходящему, а теория должна «работать по сути того, что происходит» [59]. «Работа по сути» означает, что исследователь концептуализировал данные таким образом, что они точно отражают основные проблемы участников и то, как они постоянно решают эти проблемы. Принцип изменчивости диктует, что теория бывает правильной в том случае, если полученные данные подтверждают ее положение [60.]

В качестве примера я могла бы привести различные концепции, которые представлены мной в этой книге (например, защита, отслеживание разрыва, разрушительные инновации и т. д.). Когда я проверяю соответствие теории полученным результатам, то обычно спрашиваю: «Соответствуют ли эти концепции данным? Они значимы? Прорабатывают ли они исходные данные?» Если ответ такой: «Да, я считаю, что они точно отражают то, что было получено из данных», то, значит, теория верна. Как и в случае с теорией стыдоустойчивости, мои коллеги в области количественного исследования непременно испытают мои теории по искренности и уязвимости. Мы и в дальнейшем будем продолжать процесс исследования.

Когда я оглядываюсь назад, то лишний раз убеждаюсь в глубокой истине цитаты, которой я поделилась в начале этой главы. Действительно, нет иного пути, кроме «великих дерзаний». Благодаря тому, что участники исследования имели смелость поделиться своими историями, опытом и мудростью, я проложила путь, который определил мою карьеру и мою жизнь. Когда я впервые поняла важность уязвимости и искренней жизни, я оказалась в плену данных собственного исследования. Теперь я знаю, что это меня спасло.

Список литературы

1 Brené Brown, *Connections: A 12-Session Psychoeducational Shame-Resilience Curriculum* (Center City, MN: Hazelden, 2009); Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (but it isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (New York: Penguin / Gotham Books, 2007); Brené Brown, "Shame Resilience Theory," in *Contemporary Human Behavior Theory: A Critical Perspective for Social Work*, rev. ed., ed. Susan P. Robbins, Pranab Chatterjee, and Edward R. Canda (Boston: Allyn and Bacon, 2007); Brené Brown, "Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame," *Families in Society* 87, no. 1 (2006): 43–52.

2 Brown, B. (2010). *The gifts of imperfection: Letting go of who we think we should be and embracing who we are*. Center City: Hazelden.

3 Brown, C.B. (2002). *Acompañar: A grounded theory of developing, maintaining and assessing relevance in professional helping*. Dissertation Abstracts International, 63 (02). (UMI No. 3041999).

4 <http://www.ted.com>

5 DeWall, C. Nathan; Pond Jr., Richard S.; Campbell, W. Keith; Twenge, J. (2011). Tuning in to psychological change: Linguistic markers of psychological traits and emotions over time in popular U.S. song lyrics. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, Vol 5 (3), 200–207.

6 Twenge, J. and Campbell, K. (2009). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*. New York: Simon and Schuster.

7 Twist, L. (2003). *The soul of money: Transforming your relationship with money and life* (New York: W. W. Norton and Company), p 44.

8 Merriam-Webster. Retrieved January 2012. <http://www.merriam-webster.com/dictionary/>.

9 Aiken, L., Gerend, M., and Jackson, K. (2001). Subjective risk and health protective behavior: Cancer screening and cancer prevention. In A. Baum, T. Revenson and J. Singer (Eds.), *Handbook of health psychology* (pp. 727–746). Mahwah, NJ: Erlbaum.

10 Sagarin, B., Cialdini, R., Rice, W., and Serna, S. (2002). Dispelling the illusion of invulnerability: The motivations and mechanisms of resistance to persuasion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 3, 536–541.

11 John Gottman on Trust and Betrayal. October 28, 2011. Retrieved February 2012. http://greatergood.berkeley.edu/article/item/john_gottman_on_trust_and_betrayal/.

12 Fuda, P. and Badham, R. (2011). Fire, snowball, mask, movie: How leaders spark and sustain change. *Harvard Business Review*. <http://hbr.org/2011/11/fire-snowball-mask-movie-how-leaders-spark-and-sustain-change/ar/1>

13 Kross, E., Berman, M., Mischel, W., Smith, E.E., & Wager, T. (2011). Social rejection shares somatosensory representations with physical pain. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108 (15), 6270–6275.

14 For the most comprehensive review of the shame and guilt literature see *Shame and Guilt* by June Price Tangney and Ronda L. Dearing (New York: Guilford Press, 2002) /

15 The following books and articles explore the relationships between shame and various outcomes:

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

Brown, B. (2007). *I thought it was just me: Women reclaiming power in a culture of shame*. New York: Gotham.

Brown, B (2006). Shame resilience theory: A Grounded theory study on women and shame. *Families in Society* 87, no. 1 (2006): 43–52.

Dearing, R. and Tangney, J. (Eds). (2011). *Shame in the therapy hour*. American Psychological Association.

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

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

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

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

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

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

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

- Nathanson, D. (1997). Affect theory and the compass of shame. In M. Lansky and A. Morrison (Eds.), *The widening scope of shame*. Hillsdale, NJ: Analytic.
- Sabatino, C. (1999). Men facing their vulnerabilities: Group processes for men who have sexually offended. *Journal of Men's Studies*, 8, 83–90.
- Scheff, T. (2000). Shame and the social bond: A sociological theory. *Sociological Theory*, 18, 84–99.
- Scheff, T. (2003). Shame in self and society. *Symbolic Interaction*, 26, 239–262.
- Stuewig, J., Tangney, J. P., Mashek, D., Forkner, P., & Dearing, R. (2009). The moral emotions, alcohol dependence, and HIV risk behavior in an incarcerated sample. *Substance Use and Misuse*, 44, 449–471.
- Talbot, N. (1995). Unearthing shame is the supervisory experience. *American Journal of Psychotherapy*, 49, 338–349.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Hafez, L. (in press). Shame, guilt and remorse: Implications for offender populations. *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., Mashek, D., & Hastings, M. (2011). Assessing jail inmates' proneness to shame and guilt: Feeling bad about the behavior or the self? *Criminal Justice and Behavior*, 38, 710–734.
- Tangney, J. P. (1992). Situational determinants of shame and guilt in young adulthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 199–206.
- Tangney, J. P., and Dearing, R. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford.
- 16 Klein, D. C. (1991). The humiliation dynamic. An overview. *The Journal of Primary Prevention*, 12 (2), 93–122.
- 17 Eagleman, D. (2011). *Incognito: The secret lives of the brain*. New York: Pantheon.
- 18 Hartling, L., Rosen, W., Walker, M., and Jordan, J. (2000). *Shame and humiliation: From isolation to relational transformation (Work in Progress No. 88)*. Wellesley, MA: The Stone Center, Wellesley College.
- 19 James Pennebaker's work:
- Pennebaker, J.W. (2004). *Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval*. New Harbinger Publications
- Pennebaker, J.W. (2010). Expressive writing in a clinical setting. *The Independent Practitioner*, 30, 23–25.
- Petrie, K.J., Booth, R.J., & Pennebaker, J.W. (1998). The immunological effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1264–1272.
- Pennebaker, J.W., Kiecolt-Glaser, J., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239–245.
- Richards, J.M., Beal, W.E., Seagal, J., & Pennebaker, J.W. (2000). The effects of disclosure of traumatic events on illness behavior among psychiatric prison inmates. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 156–160.
- 20 Frye, M. (2001). Oppression. In M. Anderson and P. Collins (Eds.), *Race, class and gender: An anthology*. New York: Wadsworth.
- 21 Mahalik, J. R., Morray, E., Coonerty-Femiano, A., Ludlow, L. H., Slattery, S. M., & Smiler, A. (2005). Development of the Conformity to Feminine Norms Inventory. *Sex Roles*, 52, 317–335.
- 22 Brown, B. (2002, September 30). Reality TV bites: Bracing for a new season of bullies [Op/Ed]. *Houston Chronicle*, p. 23A.
- 23 Mahalik, J.R., Locke, B., Ludlow, L., Diemer, M., Scott, R.P.J., Gottfried, M., & Freitas, G. (2003). Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory. *Psychology of Men and Masculinity*, 4, 3–25.
- 24 Williams, Margery (1922). *The velveteen rabbit*. Doubleday.
- 25 Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR) November, 2011: Vital Signs: Overdoses of Prescription Opioid Pain Relievers – United States, 1999–2008.

- 26 Stutman, Robert. 2011 lecture at The UP Experience. This video can be viewed here: <http://www.thestutmangroup.com/media.html#video>.
- 27 Miller, J. B., and Stiver, I. P. (1997). *The healing connection: How women form relationships in both therapy and in life*. Boston: Beacon Press.
- 28 http://www.ted.com/talks/lang/en/sir_ken_robinson_bring_on_the_revolution.html.
- 29 <http://jenniferlouden.com/>.
- 30 Parrish, K. (2011), Battaglia Calls Reducing Suicides a Top Priority. American Forces Press Service. US Department of Defense.
- 31 Thompson, M. (4/13/2010). Is the Army Losing It's War on Suicide? TIME Magazine.
- 32 Weiss, D.C. (2009). Perfectionism, 'Psychic Battering' Among Reasons for Lawyer Depression. American Bar Association Journal.
- 33 <http://www.teamrwb.com/>.
- 34 Deal, T. and Kennedy, A. (2000). *Corporate cultures. The rites and rituals of corporate life*. Perseus.
- 35 Robinson, K. (2001), *Out of our minds: Learning to be creative*. Capstone Publishing.
- 36 <http://www.workplacebullying.org/wbiresearch/2010-wbi-national-survey/>.
- 37 Deschenaux, J. (2007). Experts: Anti-Bullying policies increase Productivity, Retrieved from <http://www.shrm.org/LegalIssues/EmploymentLaw>
- 38 Gates, B. (2/22/2012). Shame is not the solution. [Op/Ed] The New York Times.
- 39 Tangney, J. P., and Dearing, R. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford.
- 40 Freire, P. (1970). *Pedagogy of the oppressed*. Continuum. hooks, b. (1994). *Teaching to transgress: Education as the price of freedom*. Routledge.
- 41 Saleebey, D. (1996). The strengths perspective in social work practice: Extensions and cautions. *Social Work*, 41, 3, 296–306.
- 42 <http://management.fortune.cnn.com/2012/03/16/lululemon-christine-day>. Retrieved March 2012.
- 43 The Oprah Winfrey Show. Harpo Studios. May 26, 2000.
- 44 C. R. Snyder, *Psychology of Hope: You Can Get There from Here*, paperback ed. (New York: Free Press, 2003); C. R. Snyder, "Hope Theory: Rainbows in the Mind," *Psychological Inquiry* 13, no. 4 (2002): 249–75.
- C. R. Snyder, Kenneth A. Lehman, Ben Kluck, and Yngve Monsson, "Hope for Rehabilitation and Vice Versa," *Rehabilitation Psychology* 51, no. 2 (2006): 89–112.
- C. R. Snyder, "Hope Theory: Rainbows in the Mind," *Psychological Inquiry* 13, no. 4 (2002): 249–75.
- 45 Glaser, B., & Strauss, A. (1967). *The discovery of grounded theory*. Chicago: Aldine.
- Glaser, B. (1978). *Theoretical sensitivity: Advances in the methodology of grounded theory*. Mill Valley, CA: Sociological Press.
- Glaser, B. (1992). *Basics of grounded theory: Emergence versus forming*. Mill Valley, CA: Sociological Press.
- Glaser, B. (1998). *Doing grounded theory: Issues and discussions*. Mill Valley, CA: Sociological Press.
- Glaser, B. (2001). *The grounded theory perspective: Conceptualization contrasted with description*. Mill Valley, CA: Sociological Press.
- 46 Kerlinger, Fred N. (1973). *Foundations of Behavioral Research*. 2nd edition. Holt, Rinehart and Winston.
- 47 Brown, 2004, 2005, 2009, 2010.
- 48 Glaser, B., & Strauss, A. (1967). *The discovery of grounded theory*. Chicago: Aldine.
- 49 Glaser, 1978, 1992, 1998, 2001.
- 50 Glaser, 1978.
- 51 Glaser, 1978, 1998, 2001.
- 52 Glaser, 1998.
- 53 Glaser, 1978, 1998.

54 Glaser, 1978, 1998, 2001.

55 Glaser, 1978, 1998, 2001.

56 Glaser, 1998.

57 Glaser, 1998.

58 Glaser, 1992; Glaser, 1998.

59 Glaser, 1998.

60 Glaser, 1978.

Сноски

1

«Гражданство в республике» – англ. *Citizenship in a Republic* ; другое известное название речи «Человек на арене» – англ. *The Man in the Arena* . – Прим. пер.

2

TED (от англ. Technology Entertainment Design) – частный некоммерческий фонд в США, известный прежде всего своими ежегодными конференциями, проводящимися с 1984 г. в Монтерее. С 2009 г. проводятся в Лонг-Бич. – *Здесь и далее, за исключением специально оговоренных случаев, примечания редактора.*

3

AT&T Inc (англ. American Telephone and Telegraph) – одна из крупнейших американских телекоммуникационных компаний и крупнейший медиаконгломерат.

4

Браун Б. Дары несовершенства. Как полюбить себя таким, какой ты есть. – М.: Альпина нон-фикшн, 2014.

5

Fortune Global 500 – это рейтинг 500 крупнейших мировых компаний, критерием составления которого служит выручка компании. Список составляется и публикуется ежегодно журналом Fortune.

6

Автор отсылает к идиоматическому выражению «No room to swing a cat» (англ.) – повернуться негде. – Прим. пер.

7

Фильм производства США – Великобритания (1998) режиссера Питера Ханна. В главных ролях – Гвинет Пэлтроу, Джон Ханна, Джон Линч.

8

Режиссер Джо Данте, продюсер Стивен Спилберг.

9

Лимбическая система (от лат. limbus – граница, край) – совокупность ряда структур головного мозга. Участвует в регуляции функций внутренних органов, обоняния, инстинктивного поведения, эмоций, памяти, сна, бодрствования и др.

10

Детская книга американского писателя Лаймена Фрэнка Баума (1900).

11

Фраза из американского кинофильма «Лучший стрелок» (1986) режиссера Тони Скотта. В главной роли – Том Круз.

12

Перевод Е. Киселевой.

13

SWAT (изначально англ. Special Weapons Assault Team – штурмовая группа со специальным вооружением; теперь англ. Special Weapons And Tactics – специальное оружие и тактика) – подразделения в американских правоохранительных органах, которые используют легкое вооружение армейского типа и специальные тактики в операциях с высоким риском, в которых требуются способности и навыки, выходящие за рамки возможностей обычных полицейских.

14

«The other shoe to drop» – английское идиоматическое выражение, аналогом которого на русском является «сидеть как на иголках».

15

«Уловка-22» – роман американского писателя Джозефа Хеллера.

16

Комедия американского режиссера Артура Хиллера.

17

Американская метал-группа, образованная в 1981 г. Исполняет музыку в стиле трэш-метал и хэви-метал.

18

Художественный кинофильм американского режиссера Кэмерона Кроу. В главных ролях – Патрик Фьюджит, Билли Крудап, Фрэнсис МакДорманд.

19

Институт грубого обращения на рабочем месте (*англ.*).

20

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

21

Фирма, специализирующаяся на производстве одежды для занятий йогой, танцами, бегом и другими видами спорта.

22

Магистр делового администрирования.

23

Фильм американского режиссера Гэри Росса по одноименному роману Сьюзен Коллинз (2012). В главных ролях – Дженнифер Лоуренс, Джош Хатчерсон, Лиам Хемсворт.

24

Американка, ставшая буддийской монахиней.

25

Перевод с испанского В. Столбова. – *Прим. перев.*