

Дари недосконалості. Як полюбити себе таким, який ти є
Брене Браун

Брене Браун – американська письменниця та психолог, професор Г'юстонського університету, вивчає проблеми сорому та вразливості. Ця книжка – результат приголомшливого дослідження: як люди сприймають свою недосконалість. Аналізуючи тисячі історій чоловіків та жінок у віці від 18 до 87, Брене Браун дійшла вражаючого висновку: щасливими людей робить не досягнення власного ідеалу, а визнання своєї недосконалості! Уміння відвертої і дотепної оповідачки та незмінного лідера інтернет-переглядів на конференції TED об'єднати науку з цікавою історією зробило «Дари недосконалості» бестселером № 1 за версією The New York Times та забезпечило продаж 1,5 мільйона примірників! Що заважає людям почуватися щасливими? Ми самі себе змусили повірити, що щастя існує лише для досконалих людей, а ми недостатньо стрункі, розумні, привабливі, успішні або ж заможні, щоб його заслужити. Ми відчуваємо сором і тривожність, коли не можемо довести іншим власну неперевершеність, зрікаємося своїх принципів та нехтуємо талантами, аби відповідати чиємось очікуванням. Проте стали щасливим легко – треба щиросердно прийняти свої недоліки і вразливість. Сміливість, співчуття та душевна близькість – дари недосконалості, що допоможуть відчути себе самодостатнім та щасливим і скерують на 10 головних дороговказів до щиросердного життя.

Брене Браун

Дари недосконалості

Як полюбити себе таким, який ти є

© Brene Brown, 2010

© Nemiro Ltd, видання українською мовою, 2017

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2017

Стіву, Еллен і Чарлі.

Я люблю вас усім серцем

Передмова

Осмилення власного досвіду і вміння полюбити себе під час цього процесу – це найхоробріший учинок, який ми колись зробимо.

Хоч раз зауваживши закономірність, ти вже не зможеш її не бачити. Повірте мені, я намагалася. А коли те саме повторюється, важко вдавати, що це лише збіг. Наприклад, як би наполегливо я не прагнула переконати себе, що шести годин сну мені вистачає, поспавши менше восьми годин, я стаю нетерплячою, дратівливою і накидаюся на вуглеводи. Це закономірність. Я також схильна жажливо зволікати: завжди відтягую початок праці над книжкою, беручись за генеральне прибирання і марнучи надто багато часу і грошей на купівлю канцтоварів та розмаїтих систем зберігання. Щоразу.

Ми не можемо ігнорувати тенденції, бо наші мізки влаштовані так, щоби знаходити закономірності і наділяти їх сенсом. Люди – це істоти, які у всьому шукають зміст. І, добре це чи погано, тут мій мозок вдало налаштований. Упродовж багатьох років я тренувалася це робити, і тепер саме цим заробляю собі на життя.

Я спостерігаю за людською поведінкою очима дослідниці, отож можу ідентифікувати і назвати найтонші зв'язки, взаємини і закономірності, які допомагають нам осмислити думки, поведінку і почуття.

Я люблю те, що роблю. Полювання на закономірності – це чудова робота, й упродовж усієї моєї кар'єри спроби не бачити очевидного були обмежені лише моїм особистим життям і тими принизливими слабкостями, які я люблю заперечувати. Усе змінилося в листопаді 2006 року, коли дослідження, викладене на цих сторінках, мене приголомшило. Уперше у своїй професійній кар'єрі я відчайдушно не хотіла бачити результатів власного дослідження.

Раніше я вивчала такі складні емоції, як сором, страх і вразливість. Я написала наукове дослідження про сором, розробила програму опірності до нього для фахівців у галузі психічного здоров'я і спеціалістів із лікування залежностей та написала про опірність до сорому книжку під назвою «Я думала, це все лише через мене» (I Thought It Was Just Me) [1 – Brene Brown, Connections: A 12-Session Psychoeducational Shame-Resilience Curriculum (Center City, MN: Hazelden, 2009); Brene 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); Brene 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); Brene Brown, «Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame», Families in Society 87, no. 1 (2006): 43-52. (Тут і далі примітки автора, якщо не зазначено інше.)].

Зібравши тисячі історій чоловіків і жінок з усієї країни – віком від вісімнадцяти до вісімдесяти семи років, – я зауважила нові закономірності, про які захотіла дізнатися більше. Так, усі ми змагаємося з почуттям сорому і боїмося власної недосконалості. І, авжеж, багато хто з нас боїться показати свою справжню сутність і дозволити іншим людям її пізнати. Але у цій величезній купі інформації опинилося чимало історій чоловіків та жінок, які живуть чудовим і натхненним життям.

Я почула історії про силу сприйняття власної недосконалості і вразливості. Я дізналася про нерозривний зв'язок між радістю і вдячністю, про те, що відпочинок та ігри життєво необхідні для нашого здоров'я, так само, як правильне харчування і фізичні вправи. Учасники дослідження прислухалися до своїх почуттів і розповідали про життя у згоді з собою, про кохання і душевну близькість, що стало абсолютно новим для мене. Отож мені захотілося розглянути ці історії як єдине ціле, тому я взяла папку і маркер та написала перше слово, яке спало на гадку, – «Щирі». Я ще не знала напевне, що це означає, але розуміла, що в тій папці – історії людей, які живуть і кохають усім серцем.

У мене виникло безліч запитань про щиросердність. Що ці люди цінують? Як вони долали життєві незгоди? Що їх найбільше непокоїло, як вони вирішували проблеми і який підхід знаходили до розв'язання? Чи можемо всі ми жити щиросердним життям? Які риси для цього потрібно розвинути? Що перешкоджає?

Почавши аналізувати ці історії і намагаючись знайти закономірності, я зрозуміла, що їх можна розділити на дві колонки, які задля спрощення я спочатку назвала «Добре» і «Погано». У колонці «Добре» аж рясніло від слів на штиб гідність, відпочинок, гра, довіра, віра, інтуїція, надія, унікальність, кохання, відданість, радість, вдячність і креативність. У колонку «Погано» потрапили такі слова, як перфекціонізм, безпорадність, потреба у визначеності, перевтома, самовпевненість, холоднокривність, догоджання, осуд і самоконтроль.

Закінчивши писати й обміркувавши написане, я охнула. Це було схоже на шок від величезної суми на ціннику. Пригадую, як я буркотіла: «Ні-ні, як таке можливо?»

Незважаючи на те, що я складала ці переліки самотійно, перечитувала їх у сум'ятті. Коли я класифікую інформацію, то цілковито переходжу в дослідницький режим. Я зосереджуюся лише на точній фіксації того, що почула в цих історіях. Я не думаю про те, як сама би щось висловила, а лише про те, що сказали опитані. Я не розмірковую над тим, що би цей досвід означав для мене, а думаю тільки про те, що це означало для людини, яка мені про нього розповідала.

Я сиділа на червоному стільці за кухонним столом і витріщалася на ці два аркуші. Мої очі блукали вгору, вниз, упоперек рядків. Пригадую, як на очах забриніли сльози і я затулила рот рукою, наче людина, якій щойно повідомили погану новину.

І справді, це були погані новини. Я сподівалася виявити, що щиросердні люди подібні до мене і роблять те саме, що роблю я: наполегливо працюю, дотримуюся правил, не опускаю рук, поки не досягну бажаного результату, намагаюся краще пізнати себе, виховую дітей за книжками...

Понад десять років, вивчаючи таку непросту тему, як сором, я щиро вірила, що заслужила підтвердження того, що «живу правильно».

Але того дня я отримала кілька суворих уроків (і відтоді одержую їх щодня):

Знати і розуміти себе життєво важливо, але для того, щоб жити щиросердним життям, потрібно дещо важливіше – вміння любити себе.

Знання важливі, але тільки тоді, коли ми в процесі самопізнання ставимося до себе з добротою і лагідністю. Щиросердність – це не тільки прийняття своєї недосконалості та вразливості, але також пізнання і проголошення власної сили.

Один із уроків того дня став, мабуть, найболючішим і вразив так, що мені перехопило подих: із даних стало зрозуміло, що ми не можемо дати нашим дітям того, чого не маємо самі. Життя, сповнене ширості і відданої любові, – це вагомий доказ наших успіхів у вихованні, яких не досягнути методами, вичитаними із poradників для батьків.

Того похмурого листопадового дня я усвідомила, що в життєвій подорожі варто прислухатися і до голови, і до серця водночас, а я свого серця не слухаю.

Нарешті я підвелася, схопила зі столу маркер, накреслила лінію під колонкою «Погано» і написала під нею «Я». Виявилося, що ця колонка досконало характеризує мое власне життя.

Я схрестила руки на грудях, вмостилася в кріслі й подумала: «Просто чудово. Я живу прямісінько у перерахованому тут лайні».

Близько двадцяти хвилин я безтямно вешталася будинком, намагаючись не бачити очевидного і не робити нічого неочікуваного, але не могла викинути з голови цих слів. Я не могла повернутися назад, отож зробила те, що спало мені на гадку як найкращий вихід: я склала аркуші паперу охайними квадратиками і запхала їх до пластикової коробки, що чудово поміщалася у мене під ліжком поряд із рулоном різдвяного обгорткового паперу. І не відкривала цієї коробки до березня 2008 року.

Я знайшла по-справжньому хорошого психотерапевта і розпочала рік серйозної внутрішньої роботи над собою, яка назавжди змінила мое життя. Ми з Діаною, моїм психотерапевтом, досі регочемо, згадуючи той перший сеанс. Діана, яка проводить психотерапевтичні сеанси своїм колегам по фаху, почала його з обов'язкового запитання: «Отже, що відбувається?» Я витягнула список «Добре» і, не змигнувши оком, сказала: «Мені потрібно якомога більше якостей із цього переліку. Знадобилися б і чіткі поради та інструкції. Жодних занурень у підсвідомість. Жодних пришепелкуватих розмов про дитинство або щось подібне».

Це був довгий рік. У своєму блозі я ніжно називаю його «духовним пробудженням – 2007». Мені такий стан здавався класичним нервовим розладом, але Діана назвала його духовним пробудженням. Гадаю, ми обидві мали рацію. Насправді я починаю сумніватися, що одне можливе без іншого.

Звісно, те, що перелом стався у листопаді 2006 року, – це не збіг обставин. Так зійшлися планети: я тільки-но відмовилася від цукру і борошняних страв; це трапилося напередодні мого дня народження (то в мене завжди час для роздумів), я «вигоріла» на роботі і була на піку осмислення середнього віку.

Люди говорять про «кризу середнього віку», але це не так. Це переломний період – пора, коли відчуваєш нездоланне бажання жити омріяним життям, а не так, як «годиться». Переломний період – це пора, коли Всесвіт кидає тобі виклик: або продовжувати жити, як від тебе очікують, або прийняти себе таким, який ти є.

Середній вік – це, безумовно, пора подорожей, які відкривають істину, але упродовж життя з нами трапляється також чимало інших подій:

- одруження;
- розлучення;
- народження дітей;
- одужання після хвороб;
- переїзд;
- «спорожніле гніздо»;
- вихід на пенсію;
- досвід втрати або емоційної травми;

- праця, що висмоктує всі душевні сили.

Будильник Всесвіту частенько дзеленчить, намагаючись нас «розбудити», але ми квапливо його вимикаємо і спимо далі.

Як виявилось, я мусила подолати заплутаний і довгий шлях. Я помалу шкандибала вперед, аж поки одного дня, виснажена, в забрьоханих дорожніх черевиках, не подумала: «О, Боже мій! Я відчуваю себе інакшою. Я відчуваю себе щасливою і справжньою. Я все ще боюся, але разом з тим почуваюся по-справжньому хороброю. Щось змінилося, – і воно пронизує мене до кісток».

Я стала здоровішою, радіснішою і вдячнішою життю, ніж будь-коли раніше. Я почувалася врівноваженішою, впевненішою і на диво позбавленою тривожності. Моя творчість спалахнула з новою силою, я заново налагодила стосунки з родиною та друзями і, що найважливіше, уперше в житті почувалася комфортно.

Я навчилася звертати більше уваги на те, що відчуваю я, а не на те, «що подумають інші». Я встановлювала нові особисті кордони і позбувалася потреби догоджати іншим, комусь щось доводити і бути ідеальною. Я почала частіше говорити «ні» замість «авжеж» (а потім почуватися скривдженою і роздратованою). Я почала відповідати: «О, чорт, звісно, що так!» замість «Звучить непогано, але у мене дуже багато роботи» або: «Я зроблю це, коли _____ (схудну, буду вільною, краще підготуюся)».

Крокуючи разом із Діаною шляхом до щиросердного життя, я прочитала близько сорока книжок, включно з усіма мемуарами про духовне пробудження, які потрапляли мені під руку. Вони виявилися надзвичайно корисними, але я все ж таки мріяла про книгу, яка б водночас надихала, відкривала джерела сили і слугувала чимось на кшталт путівника для мандрівників власною душею.

Одного дня, коли я розглядала високий і хиткий стіс книжок у себе на тумбочці, мене осінило! Я хочу розповісти про свій власний досвід. Я розкажу історію про те, як цинічна напіндючена вчена стала втіленням стереотипу, який висміювала все своє доросле життя. Я зізнаюся у тому, як у середньому віці почала одужувати, дбати про здоров'я, відкривати творчість і емоційно шукати духовність, цілими днями розмірковуючи над такими речами, як добродійність, кохання, вдячність, творчість, автентичність, і якою невимовно щасливою стала. Я назву це щиросердністю.

Пригадую також, як подумала: «Перш ніж писати мемуари, потрібно використати це дослідження і написати інструкцію до щиросердного життя!» До середини 2008 року я наповнила три величезні коробки записниками, щоденниками і стосами даних. Я присвятила новому дослідженню незліченну кількість годин. У мене було все, що потрібно, зокрема палке бажання написати книгу, яку ви тримаєте в руках.

Того фатального листопадового дня, склавши перелік закономірностей і усвідомивши, що досі не жила і не любила від широкого серця, я по-справжньому не могла повірити у власне відкриття. Цих аркушів було замало, щоб переконатися. Я мусила глибоко зазирнути у себе й усвідомлено обрати віру... Віру в себе і намір жити іншим життям. Чимало сумнівів, пролитих сліз, а потім безліч радісних моментів – ця віра допомогла мені розгледіти істину.

Тепер я бачу, що сприйняття свого життя і любов до себе – найсміливіший учинок, на який ми наважуємося.

Тепер я бачу, що прагнення до щиросердного життя аж ніяк не нагадує спроби дістатися певного пункту призначення. Це наче намагання дістати

зірку на небі. Насправді ми ніколи не наблизимося до неї впритул, але знатимемо напевне, що рухаємося у правильному напрямі.

Тепер я бачу, що такі дари, як сміливість, співчуття і взаємини з людьми приносять результат лише тоді, коли в них вправляються. Щодня.

Тепер я бачу, що формування одних якостей і відмова від інших, котрі з'являються серед десяти орієнтирів, – це не «список завдань». Це не те, що можна виконати або здобути, а потім викреслити з переліку. Це праця всього життя. Це праця душі.

Якщо йдеться про мене, повірити – означало прозріти. Спочатку я повірила, і тільки потім змогла побачити, що ми по-справжньому можемо змінити себе, свої сім'ї і своє оточення. Нам потрібно лише знайти сміливість жити і кохати всім серцем. Для мене честь вирушити в цю подорож із вами!

Подяки

Найглибша вдячність:

Патриції Броат, Карен Кейзі, Карен Черняев, Кейт Крото, Ейпріл Даль, Ронді Дірінг, Сіду Фаррар, Маргариті Флорес, Карен Голмс, Чарльзу Кайлі, Поллі Кох, Шону Островські, Коулу Швайкгардту, Джоані Шумейкер, Дейву Спону, Діані Стормс, Ешли Тілл, Сью Тілл, Елісон Ванденберг, Йоланді Вілльєреал, Джо-Лінн Ворлі, моїм друзям-натхненникам, моїй сім'ї і групі The Lovebombers.

Дари недосконалості

Як полюбити себе таким, який ти є

Ваш путівник до повнокровного життя

Вступ

Щиросердне життя

Щиросердним я називаю підхід до життя з точки зору власної цінності. Жити так – означає виховувати в собі сміливість, співчуття і розвивати стосунки з іншими людьми, щоб прокидатися зранку і думати: «Неважливо, що зроблено, а що ні, я самодостатня людина». І лягати в ліжко вночі з думкою: «Так, я недосконала і вразлива людина, інколи мені лячно, але це не перешкоджає мені бути також сміливою і гідною кохання та душевної близькості».

Подорож

Щиросердне життя – це не одноразове рішення. Це процес. Насправді я вірю, що ця подорож триває все життя. Моя мета – розповісти про розмаїття шляхів, що провадять до душевної злагоди, а також поділитися тим, чого я навчилася в багатьох людей, що намагаються жити й кохати всім серцем.

Перш ніж вирушити в будь-яку подорож, зокрема і в цю, важливо поговорити про те, що варто взяти із собою. Що потрібно для того, аби жити, уміючи цінувати й любити себе? Як змиритися з власною недосконалістю? Як розвинути потрібні якості і позбутися тих, що не дозволяють нам крокувати вперед? Відповіді на всі ці питання – сміливість, співчуття і встановлення зв'язків з іншими людьми – ось те знаряддя, яке допоможе нам у мандрівці.

Якщо ви думаєте зараз: «Авжеж, щоб перемогти перфекціонізм, потрібно лише бути супергероєм», – я вас розумію. Сміливість, співчуття і гармонійні стосунки з людьми здаються недосяжними ідеалами. Але насправді, якщо практикуватися в них щодня, вони стануть неймовірними дарами у нашому житті. І гарна новина в тому, що саме наші слабкості – це те, що спонукає прагнути цих дивовижних якостей. Саме тому, що ми, люди, такі прекрасні у своїй недосконалості, набуваємо досвіду, щодня практикуючись у самовдосконаленні. Таким чином, сміливість, співчуття і гармонійні стосунки стають дарами – дарами недосконалості.

Ось про що ви прочитаєте далі. У першому розділі я поясню, що я довідалася про сміливість, співчуття і гармонійні стосунки, і чому вони є досконалим знаряддям для усвідомлення власної унікальності.

Довідавшись, якими інструментами ми послуговуватимемося в нашій подорожі, у наступному розділі ми перейдемо до суті справи: кохання, відданості й розуміння власної цінності. Я відповім на деякі найскладніші питання зі своєї професійної діяльності: що таке кохання? чи можна любити когось і зраджувати? чому наша постійна потреба бути такими, як усі, перешкоджає справжній душевній близькості? чи можемо ми любити інших людей, як-от наших партнерів і дітей, більше, ніж любимо себе? як ми розуміємо власну цінність і чому так часто намагаємося переконати в її існуванні інших, замість того, щоб самим просто повірити в неї?

Ми стикаємося з перешкодами у кожній мандрівці, і подорож до щиросердного життя не виняток. У наступному розділі ми дослідимо найбільші перешкоди (які я виявила) до того, аби почати жити й любити всім серцем, і знайдемо ефективні стратегії їхнього подолання і формування життєвої стійкості.

Після цього ми дослідимо десять дороговказів до щиросердного життя, щоденне слідування за якими вкаже напрям нашої подорожі. Кожному дороговказові відведено окремий розділ, і ці розділи проілюстровані історіями, визначеннями, цитатами й ідеями, що допоможуть зробити вільний і натхненний вибір щодо того, як саме нам жити і кохати.

Визначальні моменти

Ця книга сповнена концептуальних понять, як-от кохання, єдність і автентичність. Мені здається, що критично важливо дати визначення цим тонким поняттям, якими жбурляють щодня, але рідко пояснюють. Я вважаю, що хороше визначення повинно бути доступним і ужитковим. Я намагалася давати

визначення так, аби це допомогло нам розібратися з термінами і дослідити їхні складові. Коли ми замислюємося над позитивними словами і докопуємося до їхньої суті – вчинків і досвіду, які є фундаментом широсердного життя, то бачимо, як люди розуміють ті концепції, які скеровують їхні вчинки, переконання й емоції.

Наприклад, коли учасники дослідження розмовляли про концепцію кохання, я намагалася визначати це поняття так, як розуміли його саме вони. Інколи для цього доводилося винаходити нові визначення (як я зробила з «коханням» і багатьма іншими словами). Переглядаючи вже видану літературу, я знаходила визначення, що вловлювали дух переживань учасників. Хороший приклад – поняття «гра». Гра – це невід’ємна складова життя у злагоді з собою, і, вивчаючи цю тему, я відкрила для себе дивовижне дослідження доктора Стюарта Брауна[2 – Stuart Brown with Christopher Vaughan, *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (New York: Penguin Group, 2009).]. Отож замість того, щоб формулювати нове визначення, я посилаюся на його працю, оскільки вона віддзеркалює результати мого дослідження.

Я розумію, що визначення розпалюють контроверсійні суперечки і незгоду, але мене це не турбує. Я за те, щоб радше дискутувати про значення слів, які важливі для нас, аніж не обговорювати їх узагалі. Нам потрібно знайти спільну мову, яка допоможе досягнути усвідомлення й розуміння, необхідних для широсердного життя у злагоді з собою та світом.

АКТивація

На початку 2008 року, коли я лише починала вести блог, я написала про те, як зламалася моя кнопка «активації». Ви ж знаєте про кнопку «активації», еге ж? Це кнопка, на яку ви покладаєте надію, коли надто виснажені, аби вкотре прокинутися посеред ночі, витримати ще один переліт, ще раз кудись зателефонувати або, як завжди, комусь догодити / випнутися зі шкіри / довести власну неперевершеність, тоді як вам насправді хочеться визвіритися на когось або заховатися під ковдрою.

Кнопка «активації» – це таємний стимулятор до діяльності, коли ми виснажені і перевантажені, а нам ще стільки треба зробити і в нас надто мало часу, щоб подбати про себе.

У блозі я пояснила, чому вирішила не ремонтувати свою кнопку «активації». Я пообіцяла собі: щоразу, коли відчуватиму себе емоційно, фізично або духовно вичерпаною, намагатимусь трохи сповільнити темп, замість того, щоб вдаватися до своїх старих прийомів – спонукати себе, наказувати собі і терпіти без нарікань.

Якийсь час у мене це виходило, хоча не вистачало моєї кнопки. Мені бракувало підтримки, до якої можна було вдатися, коли я відчувала виснаження і духовний занепад. Тож я занурилася у своє дослідження, шукаючи способу підштовхнути себе вперед, але разом з тим щоби цей спосіб краще узгоджувався з принципами широсердного життя. Можливо, є якийсь кращий метод, аніж зціплювати зуби і терпіти.

І ось що я виявила: чоловіки та жінки, які живуть усім серцем, насправді також АКТивують себе. Лише роблять це по-іншому. Коли вони вичерпані і перевантажені, то:

Аналізують свої думки і вчинки у молитві, медитації або просто обмірковуючи свої наміри;

Керуються натхненним бажанням чинити по-новому та по-іншому;

Творять і діють.

Зробивши це відкриття, я також АКтивую себе по-іншому, і результати просто дивовижні. Наведу приклад того, що сталося, коли я заблукала в Інтернет-тумані. Замість того, щоб працювати, я заколисувала себе, бездумно граючи в ігри у Facebook і копирсаючись у Мережі. Це не було ані відпочинком, ані продуктивним проведенням часу – це була просто величезна чорна діра, яка засмоктувала мій час та енергію.

Я випробувала свою нову АКтиваційну кнопку і сказала собі: «Якщо тобі потрібно підзарядитися, а блукання в Інтернеті тебе розважає і розслабляє, тоді роби це. Якщо ні, знайди інший спосіб відпочити. Знайди те, що радше надихає, а не висмоктує душу. А потім (останнє, але не менш важливе!) встань і зроби це!» Я закрила ноутбук, виголосила коротку молитву, щоб нагадати собі про важливість бути поблажливою до себе, і переглянула фільм, який отримала поштою ще місяць тому та навіть не розпакувала. Це було саме те, що потрібно.

Це не був старий метод активації – пересилювати себе. Я не змушувала себе братися до праці або робити щось корисне. Замість цього я усвідомлено, цілеспрямовано й обмірковано робила щось заради відновлення.

Кожен розділ-дороговказ містить підрозділ про АКтивацію, аби допомогти нам почати розмірковувати, надихнутися можливістю вибору і почати діяти. Я поділюся з вами своїми АКтивізаційними стратегіями і заохочуватиму вас створювати власні. Ці нові стратегії набагато ефективніші, ніж старе «примушування себе».

Який внесок я сподіваюся зробити

Ця книга наповнена такими важливими поняттями, як співчуття до себе, прийняття себе і вдячність. Я не перша висловлююся на ці теми, та я, напевно, не найрозумніший учений і навіть не найталановитіший письменник. Однак я першою спробую пояснити, як ці якості, окремо або разом, сприяють широсердному життю у злагоді з собою та світом. І, що навіть важливіше, я точно перша, хто взявся за вивчення цих тем з погляду ученого, який упродовж багатьох років досліджував сором і страх.

Не можу сказати, скільки разів я хотіла залишити своє дослідження сорому. Надзвичайно важко присвячувати свою професійну діяльність вивченню предмета, який викликає в людей відразу. Кілька разів я буквально піднімала руки вгору і говорила: «Я здаюся. Це надто складно. Існує стільки крутих тем для дослідження. З мене досить!» Я не обирала сором і страх як теми для дослідження; це дослідження само обрало мене.

Тепер я розумію чому. Це була тема, яку я мусила опрацювати – професійно й особисто, – аби підготуватися до дослідження широсердності. Ми можемо розмовляти про сміливість, кохання і співчуття, аж поки не звучатимемо, як збірка текстів для вітальних листівок, але доки ми не запрагнемо чесно поговорити про перешкоди, які заважають нам зробити ці якості частиною щоденного життя, ми ніколи не змінимося. Ніколи.

Сміливість – це звучить чудово. Але ми повинні говорити про те, чого нам коштує позбутися залежності від думки інших, і як це лякає більшість із нас. Співчуття – це те, чого ми всі жадаємо. Але чи готові ми прийняти те, що встановлення особистих кордонів і вміння говорити «ні» – це невід’ємні складові співчуття? Чи готові ми сказати «ні», навіть якщо когось це розчарує? Душевна близькість із людьми – необхідна складова щирого життя. Але насамперед ми повинні навчитися прийняти самих себе. Чому ж це так важко?

Перш ніж почати писати, я завжди запитую себе: «Чому варто написати цю книгу? Який внесок я сподіваюся зробити?» За іронією долі, я вважаю, що найважливіший внесок, який я можу зробити у безперервній дискусії про кохання, душевну близькість і цінність особистості, випливає з мого досвіду дослідниці сорому.

Я взялася за це дослідження, добре розуміючи, як сором сковує нас, а наші потаємні страхи змушують почуватися наляканими і нікчемними. І це дозволило мені не тільки запропонувати певні ідеї, але й поділитися стратегіями, здатними змінити наше життя. Якщо ви хочете дізнатися, чому ми всі так боїмося, що інші відкриють і побачать нашу справжню сутність, то повинні зрозуміти силу сорому і страху. Якщо ми не зуміємо протистояти страху «Ніколи не стати таким, як потрібно» і не боятися запитання «Ким ти себе взагалі вважаєш?», то не зможемо крокувати вперед.

У миті відчаю і поразок у минулому, коли я застрягала в дослідженнях сорому, я би дуже хотіла знати те, що знаю зараз. Якби ж я могла повернутися в той час і прошепотіти собі на вухо, то сказала б тоді те, що скажу вам зараз, перед початком нашої подорожі:

«Визнання свого досвіду може бути непростим, але незрівнянно легшим, аніж провести все життя, втікаючи від минулого. Прийняти власні вразливі місця – це ризиковано, але це не так небезпечно, як відмовитися від кохання, душевної близькості і радості – досвіду, який робить нас найуразливішими. Лише тоді, коли ми достатньо відважні, аби досліджувати темряву, ми виявимо нездоланну силу світла».

Сміливість, співчуття і душевна близькість – дари недосконалості

Щодня практикуючи сміливість, співчуття і взаєморозуміння у стосунках, ми усвідомлюємо власну цінність. Ключове слово – «практика». Теолог Мері Дейлі пише: «Сміливість – це наче риса, звичка, чеснота: ти набуваєш її, здійснюючи сміливі вчинки. Це наче вчитися плавати, пірнаючи у воду. Сміливість здобувається сміливістю». Те саме стосується співчуття і душевної близькості. Ми запрошуємо у своє життя співчуття, коли співчуваємо собі й іншим, і нав’язуємо стосунки з людьми, коли тягнемось до них і знаходимо взаєморозуміння.

Перш ніж дати визначення цим концепціям і розповісти про те, як вони діють, я хочу показати вам, як усі вони разом працюють у житті на практиці. Це особиста історія про відвагу відкритися, про співчуття, яке виникає завдяки власному досвіду, і про душевну близькість, які дарують нам відчуття власної цінності.

Найманий убивця і буря сорому

Не так давно директор великої державної початкової школи і президент шкільної батьківсько-вчительської організації запросили мене розповісти батькам учнів про зв'язок між духовною стійкістю і наявністю власних правил. Я саме збирала інформацію про гармонійне виховання і шкільну освіту, отож дуже зраділа пропозиції. Я не уявляла, в яку халепу потрапила.

Щойно увійшовши до актового залу, я відчула дивну атмосферу. Батьки виглядали схвильованими. Я спробувала розпитати директорку, але вона лише стенула плечима і пішла геть. Президент батьківсько-вчительської організації також не міг сказати нічого суттєвого. Я списала все на власні нерви і спробувала про це забути.

Я ще сиділа в першому ряду, коли директорка почала представляти мене. Для мене це завжди дуже незручна мить. Хтось перераховує мої досягнення, а я намагаюся приховати нудоту і бажання втекти. Що ж, так мене ще не відрекомендовували ніколи в житті.

Директорка сказала щось на штиб: «Вам може не сподобатися те, що ви почуєте сьогодні, але нам потрібно прислухатися заради наших дітей. Доктор Браун тут, щоб змінити нашу школу і наше життя! Вона змінить нас, подобається це нам чи ні!»

Вона виголошувала це гучним агресивним голосом, і через те виглядала роздратованою. Мені здалося, що я боець, якого представляють перед поединком на «Рестлманії»[3 – «Рестлманія» (англ. WrestleMania) – головне змагання з театралізованої боротьби найвідомішого у світі промоутера, організації World Wrestling Entertainment (WWE). (Прим. перекл.)]. Бракувало лише музичного супроводу і світлових ефектів.

Озираючись назад, я розумію, що мені потрібно було вийти на сцену і сказати: «Мені дуже незручно. Я радію запрошенню, але я тут не для того, щоб когось змінювати. Я також не хочу, аби ви думали, ніби я намагаюся змінити вашу школу за одну годину. Що відбувається?»

Але я цього не зробила. Я лише почала говорити у своїй манері: «Я дослідниця, але я також мати, яка стикається з проблемами у вихованні...» Гаразд, жереб було кинуто. Ці батьки не сприймали моїх слів. Натомість я відчувала, що люди з рядів неприязно витріщаються на мене.

Один чоловік, котрий сидів навпроти мене, схрестив руки на грудях і так зціпив зуби, що на його шиї набубнявіли вени. Що три-чотири хвилини він совався на стільці, заковчував очі і зітхав голосніше, ніж мені будь-коли доводилося чути. Так голосно, що складно навіть назвати це зітханням. Це скидалося радше на голосне гмикання. І звучало воно так страшно, що люди, які сиділи поруч, лякалися. Незрозуміло чому, вони все ще не сприймали мене, але саме цей чоловік зробив вечір нестерпним для нас усіх.

Як досвідчений викладач і керівник я знаю, як поводитися у подібних ситуаціях, і зазвичай роблю це завиграшки. Коли хтось зриває лекцію, у вас два виходи: ігнорувати цю людину або оголосити перерву і з'ясувати з нею стосунки віч-на-віч. Але дивна поведінка чоловіка вибила мене з колії, і я зробила найгірше з можливого – спробувала його вразити.

Я почала говорити голосніше і натхненніше. Цитувала страхітливу статистику, здатну налякати навіть найсміливіших батьків. Я зрадила свої принципи, маніпулюючи сентенціями на кшталт: «Слухайтеся мене, інакше

ваші діти вилетять зі школи, подорожуватимуть автостопом, вживатимуть наркотики і бігатимуть вулицями з ножем».

Жодної реакції. Жодної.

Ніхто навіть не кивнув головою, не всміхнувся злегка і не виявив згоди якось по-іншому. Я лише налякала до смерті двісті п'ятдесят уже й без того роздратованих батьків. Це була катастрофа. Спроби співпрацювати або завоювати когось на штиб того чоловіка – це завжди помилка, тому що це означає продати свої принципи заради схвалення. Ви перестаєте вірити у свою цінність і починаєте плазувати перед іншими. І, Боже мій, саме це я робила.

Завершивши виступати, я схопила свої речі і помчала до автомобіля. Виїжджаючи з паркувального майданчика, я відчувала, що мое обличчя палахкотить. Я почувала себе нікчемною, і мое серце стугоніло. Хоч і намагалася не прокручувати в голові свою божевільну промову, але не могла припинити думати про неї. На мене насувалася буря сорому.

Коли мене зусібіч хльоскають вітри сорому, я втрачаю здатність аналізувати або згадувати щось позитивне. І відразу почала себе картати: «Боже, я така нікчема. Чому ж я так вчинила?»

Найвагоміший результат роботи, яку я провела (дослідження і праці над собою), – це те, що тепер я вмію розпізнавати сором. По-перше, мені знайомі його фізичні симптоми – сухість у роті, ефект сповільнення часу, тунельне звуження поля зору, розпашіле обличчя, посилене серцебиття. Я знаю, що постійне прокручування болісної історії в голові – це застережливий знак.

Я також знаю, що, коли це трапляється, найкращий вихід здається абсолютно нелогічним: набратися сміливості та відкритися! Ми повинні визнавати свої помилки й ділитися ними з тими, хто заслужив про них чути, з кимось, на кого можна покластися, очікуючи співчутливого відгуку. Нам потрібні сміливість, співчуття і довіра. Що швидше, то краще.

Сором не любить, коли ви розповідаєте іншим, що сталося. Він ненавидить, коли його обгортають словами, він не виживає, коли ним діляться. Сором обоюдно таємність. Найнебезпечніша поведінка після ганебного досвіду – приховати або поховати на дні душі свою історію. Коли ми приховуємо те, що трапилося, сором метастазує. Пригадую, як я сказала вголос: «Мені потрібно з кимось порозмовляти НЕГАЙНО. Сміливіше, Брене!»

Але коли йдеться про співчуття і товариські стосунки, виникає заковика: ми не можемо звернутися до будь-кого. Це не так просто. У мене чимало хороших друзів, але серед них лише кілька, які співчують, коли мене поглинає морок сорому.

Якщо ми ділимося своєю ганьбою з невідповідною людиною, вона може стати ще одним уламком, затягнутим у буревій сорому. У такій ситуації нам потрібні надійні люди – хтось, хто подібний до дерева з міцним корінням. І ми точно повинні уникати людей, серед яких:

1. Подруга, котра вислухає вашу розповідь і зрозуміє, як вам було соромно. Вона скрушно зітхне і підтвердить, що вам дісталось на горіхи. Запанує ніякова тиша. А потім вам доведеться її заспокоювати.
2. Друг, який відповідає співчутливо («Мені так тебе шкода»), замість того, щоб співпереживати («Я зрозумів, співчую, зі мною теж таке траплялося»). Хочете побачити смертоносний циклон сорому, ляпніть щось на

штиб: «Ох, бідолашка». Або ж неймовірно пасивно-агресивне: «Бог тобі на поміч».

3. Друг, який вважає вас утіленням усіх чеснот. Він не може допомогти, бо надто розчарований вашою недосконалістю. Ви підвели його.

4. Друг, який так боїться слабкостей, що починає картати вас: «Як ти могла дозволити цьому статися? Про що ти тільки думала?» Або шукає винного: «Хто він такий? Ми надеремо йому дупу!»

5. Друг, який понад усе хоче вірити в краще, і через власний дискомфорт відмовляється визнавати, що ви насправді могли поводитися божевільно і робити жакливі вчинки: «Ти перебільшуєш. Це не було аж так погано. Ти надзвичайна. Ти досконала. Усі тебе люблять».

6. Друг, який плутає довіру в стосунках з нагодою перевершити вас: «Це дурниця! Послухай, що одного разу сталося зі мною».

Звісно, всі ми буваємо «такими друзями», особливо, якщо хтось розповідає нам про ситуацію, опинившись у якій, ми б самі пекли раків від сорому. Ми лише люди, недосконалі та вразливі. Важко співчувати, якщо ми самі не впевнені у власній самодостатності, або коли нам бракує почуття гідності.

Коли нам потрібне співчуття, ми шукаємо когось, хто твердо стоїть на ногах, хто може виявити гнучкість, і, найважливіше, нам потрібна людина, яка цінує нас за наші сильні сторони і душевне сум'яття. Ми мусимо вшанувати свою душевну боротьбу, поділившись нею з кимось, хто заробив право почути про неї. Шукаючи співчуття, ми шукаємо підтримки потрібної людини в потрібний час у потрібній справі.

Я зателефонувала своїй сестрі. Уперше після свого духовного пробудження у 2007 році, опинившись у вирі сорому, я звернулася за підтримкою до однієї зі своїх сестер та брата. Я на чотири роки старша за свого брата і на вісім років старша за сестер (вони близнючки). До 2007 року я грала роль старшої, ідеальної (тобто суворої, зверхньої і критичної) сестри.

Ешли повелася неймовірно. Вона вислухала мене і виявила співчутливу підтримку. Їй не забракло сміливості, аби побороти власну невпевненість і сум'яття, тому вона була здатна зрозуміти, що я відчувала. Вона говорила зі мною широко і співчутливо: «О, Господи! Це так важко. Я теж відчувала те саме. Ненавиджу це відчуття!» Можливо, це не те, що хотів би почути хтось інший, але це саме те, що потрібно було мені.

Хоч як мене штормило, вона встояла на ногах і не піддалася моему настрою. Також вона не була суворою, не засуджувала і не звинувачувала мене. Не намагалася привести мене до тями або підбадьорити; вона просто слухала і виявила достатньо сміливості, аби розповісти мені про власні слабкості.

Я відчувала себе абсолютно беззахисною і водночас розуміла, що мене беззастережно люблять і приймають такою, яка я є (це для мене і є ознакою співчуття). Повірте у те, що я кажу: сором і страх не терплять, коли такий потужний зв'язок виникає між людьми. Саме тому сміливість, співчуття і душевна близькість з іншими – це знаряддя, потрібні нам у подорожі до широсердного життя. Навіть більше, моя готовність дозволити небайдужій для мене людині дізнатися про мою недосконалість сприяла зміцненню наших стосунків, які тривають і досі, – ось чому я називаю сміливість, співчуття і душевну близькість дарами недосконалості. Наважившись бути недосконалими і справжніми, ми отримуємо ці дари.

Невеличка післямова до цієї історії: приблизно через тиждень після того недолугого виступу перед батьками я дізналася, що в школі виникла

серйозна проблема: батьки цілий день перебували у закладі і втручалися в організацію навчального процесу. Не повідомивши мене, директор і голова батьківсько-вчительської організації зобов'язали всіх батьків відвідати мою лекцію. Вони сказали їм, що я приїжджаю, щоб розповісти, чому потрібно припинити ширяти над своїми дітьми. Іншими словами, я мала стати найманцем, що зупинить батьків, котрі надто опікуються своїми дітьми. Недобре. Можливо, я не прихильниця батьківського втручання в навчальний процес, але я також не найманий убивця. Іронія в тому, що я й гадки не мала про проблему, отож жодним словом не згадала про неї.

Пам'ятаючи цю історію, пильніше розгляньмо кожне з понять щиросердності і те, як вони взаємодіють між собою.

Сміливість

Сміливість має вагоме значення в моєму житті. Здається, я або вимолю її, відчуваючи вдячність за те, що знаходжу її дешицу, ціную її в інших людях, або ж досліджую. Гадаю, це не робить мене особливою. Усі хочуть бути хоробрими.

Розпитавши багатьох людей про їхнє життя – про слабкості та боротьбу з ними, – я зрозуміла, що сміливість – це одна з найважливіших рис, яка об'єднує людей, що живуть щиросердним життям. Ідеться не про будь-яку сміливість. Я виявила, що щирість вимагає пересічної сміливості. Ось що я маю на увазі...

Корінь слова courage («сміливість») – cor, що в перекладі з латини означає «серце». Первинно значення слова «сміливість» було зовсім іншим, ніж нині. Спочатку це слово означало «відверто говорити все, що лежить на серці». З часом значення змінилося, і сьогодні сміливість є радше синонімом героїзму. Героїзм – це важливо, і ми, безсумнівно, потребуємо героїв. Але я вважаю, ми випустили з уваги, що чесно й відкрито говорити про те, ким ми є, про те, що відчуваємо, і про те, що відбувається з нами (хороше й погане), – це і є визначення сміливості. Герої часто ризикують власним життям. А пересічна сміливість означає ризикнути нашою вразливістю. У нинішньому світі це радше незвичне явище[4 – Я не впевнена, коли саме вперше з'явився термін «пересічна сміливість», але я знайшла його у статті про жінок та дівчат дослідниці Енні Роджерс.]

Придивившись уважніше, ми побачимо сміливість щодня. Ми спостерігаємо її, коли люди звертаються по допомогу, як я звернулася до Ешли. Я бачу її в аудиторії, коли студент піднімає руку і говорить: «Я зовсім заплутався. Я гадки не маю, про що ви говорите». Чи свідомі ви того, яку надзвичайну сміливість потрібно виявити, зізнаючись «Я не розумію», коли ви впевнені, що зрозуміли всі довкола? Звісно, за дванадцять з гаком років викладацької праці я помітила, що, якщо одна людина наважилася сказати «Ви збили мене з пантелику», це означає, що принаймні десять студентів відчують те саме. Вони, можливо, не мають відваги зізнатися, але, напевно, зрадіють, що комусь іншому сміливості не забракло.

Моя донька Еллен продемонструвала мені сміливість, коли зателефонувала з нудної вечірки о пів на одинадцять вечора і сказала: «Мамо, можеш мене звідси забрати?» Коли я приїхала, вона сіла в автомобіль і промовила: «Пробач. Мені забракло сили духу. Захотілося додому. Було так важко. Усі позасинали, і мені довелося зайти в кімнату матері Ліббі і розбудити її».

Я пригальмувала, вийшла з автомобіля і пересіла на задне сидіння поруч із Еллен. Присунулася до неї і притулила своє дівча до себе. Я сказала: «Еллен, я вважаю, що просити те, що потрібно, – це один із найсміливіших учинків у житті. Я достатньо натерпілася на кількох по-справжньому жалюгідних піжамних вечірках, тому що надто боялася попроситися додому. Я пишаюся тобою».

Наступного ранку під час сніданку Еллен сказала: «Я подумала над тим, що ти говорила. Можна я знову стану сміливою і ще раз попрошу тебе про дещо?» Я всміхнулася. «Наступними вихідними запланована чергова піжамна вечірка. Ти не могла би забрати мене увечері? Я просто не готова залишатися надовго». Це сміливість. Та, яку більшість із нас могли б виявляти частіше.

Я також знаходжу сміливість у собі, коли наважуюся ризикнути і розчаруватися. Упродовж багатьох років, якщо я справді дуже чогось хотіла – виступу на певній конференції, підвищення зарплатні або інтерв'ю на радіостанції – я вдавала, що мене це не особливо цікавить. Коли друг або співробітник запитував: «Ти схвильована через це інтерв'ю на телебаченні?», – я стенала плечима і відповідала: «Не впевнена. Це ж нічого особливого». Звісно, насправді я молилася за те, аби бажане здійснилося.

Лише кілька років тому я зрозуміла, що вдавання байдужості, коли тебе щось хвилює, не применшує болю, якщо бажане не відбулося. Однак подібна поведінка притлумлює радість, якщо надії справджуються. Це також створює пустку навколо тебе. Якщо ти применшуєш важливість чогось, твої друзі навряд чи зателефонують, щоб сказати: «Мені шкода, що нічого не вийшло. Я знаю, як ти цього прагнула».

Тепер, коли хтось запитує мене про плани на майбутнє, здійснення яких я дуже прагну, я радше відважуюся сказати: «Я так хвилююся, чи вдасться. Я намагаюся залишатися реалісткою, але дуже сподіваюся, що це трапиться». Тоді, якщо не вийде, можна звернутися за підтримкою до друга і сказати: «Пригадуєш подію, про яку я розповідала тобі? Нічого не вийшло, і я така розчарована».

Нещодавно я побачила ще один приклад пересічної сміливості – в дитячому садочку, до якого ходить мій син Чарлі. Батьків запросили на музичне свято, яке підготували діти. Вам це знайоме – двадцять п'ять дітлахів, що співають для п'ятдесятьох з гаком батьків, бабусь та дідусів, братиків та сестричок у залі перед об'єктивами тридцяти дев'яти фотоапаратів. Батьки тримають апарати над головою і хаотично роблять знімки, проштовхуючись ближче до сцени, аби показати дітям, що вони є і прийшли вчасно.

На додачу до цієї штовханини в залі одна трирічна дівчинка, новенька в класі, прорюмсала всю виставу, тому що не побачила мами зі сцени. Виявилось, що матуся застрягла в дорожньому заторі і не встигла на виступ доньки. Коли вона нарешті приїхала, я саме сиділа навпочіпки біля дверей класу, прощаючись із Чарлі. Дивлячись знизу вгору, я побачила, як мати дівчинки увірвалася в кімнату і почала гарячково шукати очима доньку. Я саме хотіла підвестися і показати жінці малу, яку втішала вихователька, як інша матуся проминула нас, поглянула на схвильовану жінку, похитала головою і закотила очі.

Я підвелася, глибоко вдихнула і спробувала вгамувати ту частину себе, якій кортіло погнатися за зарозумілою матусею, що закочує очі, і надерти її завжди пунктуальну дупу. Але дві інші мами підійшли до жінки, що ось-ось готова була розплакатися, і всміхнулися їй. Одна з них поклала їй на плече руку і сказала: «З усіма таке траплялося. Я прогавила останній виступ. Не просто запізнилася. Цілком забула». Я побачила, як обличчя

тієї жінки злагідніло, і вона витерла сльози. Інша матуся поглянула на неї і зізналася: «А мій син був єдиним, хто не мав на собі піжами у Піжамний день [5 – Благодійний захід у школах на підтримку дітей, що хворіють на рак та інші важкі хвороби, які вимагають тривалого перебування в медичних закладах. (Прим. перекл.)]. Він досі говорить мені, що це був найгірший день у його житті. Усе буде добре. Ми всі в одній упряжі».

Коли жінка підійшла до своєї доньки, яку все ще заспокоювала вихователька, вона виглядала спокійною. Це допомогло їй, коли донька з усіх ніг кинулася до неї. Матері, які підійшли, щоб поділитися своїм власним досвідом помилок, виявили сміливість. Вони знайшли час, аби зупинитися і сказати: «Ось що сталося зі мною. Ти не одна така». Вони не мусили затримуватися і ділитися своїм досвідом; а могли завиграшки приєднатися до параду ідеальних батьків і промарширувати повз неї.

Як показують ці історії, сміливість спричиняє ланцюгову реакцію. Щоразу, коли ми чинимо сміливо, ми робимо всіх довкола нас трішки кращими, а світ – дещо сміливішим. А нашому світові не завадить стати трохи добрішим і хоробрішим.

Співчуття

Готуючись написати книгу про сором, я читала про співчуття все, що лише знаходила. І нарешті віднайшла те, що пов'язувало історії, почуті під час опитувань, у праці американської буддистки Пемі Чодрон. У своїй книзі «Місця, які лякають тебе» (The Places That Scare You) Чодрон пише: «Співчуваючи, ми, можливо, боїмося власного болю. Співчуття – це відважний чин, який вимагає вміння розслаблятися і дозволяти собі поволі наблизитися до того, що нас лякає» [6 – Pema Chodron, The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times (Boston: Shambhala Publications, 2001).].

У визначенні Чодрон мені найбільше подобається її чесність щодо того, якими вразливими нас робить співчуття. Якщо ми придивимося уважніше до походження слова «співчуття» (так, як ми робили зі словом «сміливість»), то зрозуміємо, чому співчуття зазвичай не є першою реакцією на страждання. Слово «співчуття» буквально означає «переживати з кимось». Не думаю, що співчуття – це наша інстинктивна реакція. Гадаю, наша перша реакція на біль – власний або чужий – це самозахист. Ми захищаємо себе, вишукуючи, кого або що можна звинуватити. А інколи виправдовуємо себе, засуджуючи інших або прагнучи негайно виправити ситуацію.

Чодрон пише про нашу схильність до самозахисту і радить бути чесними й поблажливими до себе, навіть коли нам кортить замкнутися в собі: «Плекаючи співчутливість, ми охоплюємо свій досвід у всій його повноті – наші страждання, співпереживання, а також жорстокість і страх. Так і повинно бути. Співчуття – це не взаємини між цілителем і зраним. Це стосунки рівних. Лише пізнавши власний морок, ми здатні зрозуміти морок інших. Співчуття стає справжнім, коли ми визнаємо нашу спільну людську сутність» [7 – Там само.].

У моїй історії Ешлі наважилася зануритися у морок разом зі мною. Не для того, щоб допомогти мені або виправити щось. Вона просто була поруч, як рівна, тримаючи мене за руку, поки я блукала у нетрях власних почуттів.

Особисті кордони і співчуття

Один із найбільших (і найменш обговорюваних) бар'єрів на шляху до співчуття – це страх встановлювати особисті кордони і нагадувати людям про відповідальність за їхнє дотримання. Я знаю, це звучить дивно, але вважаю, що розуміння взаємозв'язку між особистими кордонами, відповідальністю, прийняттям і співчуттям зробило мене добрішою людиною. До духовного пробудження я була приемнішою особою, проте лише зовні – засуджувала інших, обурювалася, кипіла від злості, але тримала почуття у собі. Нині, гадаю, я стала співчутливішою, менш схильною засуджувати інших й обурюватися і значно серйозніше ставлюся до особистих кордонів. Гадки не маю, як ця комбінація виглядає для інших, але особисто мені вона надає сили.

До цього дослідження я чимало знала про кожну з цих властивостей, але не розуміла, як вони взаємодіють. Під час опитувань учасників мене збило з пантелику усвідомлення, що чимало людей, здатних на справжнє співчуття, – це люди, які чітко встановлюють особисті кордони. Мене це приголомшило.

Ось що я дізналася: суть співчуття – це насправді прийняття. Що повніше ми приймаємо себе та інших, то співчутливішими стаємо. Авжеж, непросто ставитися з розумінням до людей, коли вони кривдять і використовують нас або не зважають на наші почуття. Це дослідження допомогло мені усвідомити, що, коли насправді хочемо навчитися співчувати, ми повинні почати встановлювати власні кордони і пояснити людям, що вони відповідають за свою поведінку.

Ми живемо в культурі звинувачення – хочемо знати винних і те, як вони відповідатимуть за це. В особистих, суспільних та політичних сферах ми часто кричимо і тицяємо пальцем у винуватців, але зрідка вимагаємо від людей відповідальності. Бо як це зробити? Просторікування й обурення так нас виснажують, що вже не залишається сил на те, аби обмірковувати розумне розв'язання проблеми і втілити його в життя. Це стосується як влади у Вашингтоні і фондової біржі на Уолл-стрит, так і навчальних закладів та наших осель – гадаю, саме оцей обурено-звинувачувальний, а потім надто втомлений і лінивий, щоб довести справу до кінця, спосіб мислення став причиною того, що ми уповні віддаємося праведному гніву і майже не залишаємо місця для співчуття.

Хіба не було би краще, якби ми стали добрішими, але наполегливішими? Як змінилося би наше життя, якби в ньому було менше люті і більше відповідальності? Як виглядали би наші взаємини на роботі і вдома, якби ми менше звинувачували інших і мали би більше поваги до особистих кордонів?

Нещодавно мене запросили до розмови з групою корпоративних лідерів, які намагалися провести у своїй компанії складну реорганізацію. Один із менеджерів проекту сказав, що, послуховавши мій виступ про небезпеку зловживання відчуттям сорому як інструментом управління, він почав непокоїтися через те, що шпетив членів своєї команди. Він розповів мені, що, коли відчуває справжнє розчарування, завжди вишукує винних і критикує їхню роботу на загальних зборах персоналу.

Він пояснив: «Я такий роздратований. У мене є двоє підлеглих, які просто не слухають. Я пояснюю їм усі деталі проекту, перевіряю, чи вони зрозуміли, а вони все одно роблять інакше. У мене немає вибору. Я відчуваю, що мене загнали в глухий кут, і злюся, отож починаю лаяти їх у присутності інших співробітників».

Коли я запитала його, яку відповідальність понесли ці двоє підлеглих за те, що не дотримувалися вказівок, він відповів: «Що ви маєте на увазі під відповідальністю?»

Я пояснила: «Після того як ви переконалися, що вони правильно зрозуміли ваші завдання і поставлені перед ними цілі, як ви пояснюєте їм наслідки того, що вони не діятимуть відповідно до плану або не виконають завдань?»

Він сказав: «Я не розмовляю про наслідки. Вони ж знають, що мусять виконувати вказівки».

Тоді я навела йому приклад: «Гаразд. А що би сталося, якби ви сказали, що наступного разу, коли вони ігноруватимуть вказівки, ви винесете їм догану або зробите офіційне попередження, а якщо ситуація повториться, вони втратять роботу?»

Він похитав головою і сказав: «О, ні. Це доволі серйозно. Мені б тоді довелося залучити людей із відділу управління персоналом. Це справжній клопіт».

Установлення кордонів і відповідальність людей за вчинки – це більша праця, ніж докори і звинувачення. Але це значно ефективніший метод. Звинувачення і докори без відповідальності отруюють стосунки пар, родин, організацій або громад. По-перше, коли ми починаємо когось критикувати і звинувачувати, то переводимо увагу від об'єкта критики на свою власну поведінку. Щойно бос закінчує шпетити і принижувати своїх підлеглих на очах у їхніх колег, усі починають обурюватися його власною поведінкою.

Окрім того, якщо ми не пильнуємо за тим, щоб кожен вчинок мав певні наслідки, люди призвичаюються нехтувати нашими проханнями, навіть якщо вони подібні на погрози чи ультиматуми. Якщо ми просимо дітей не жбурляти одяг на підлогу, а вони знають, що єдиним покаранням за непослух буде кілька хвилин нарікань, їм починає здаватися, що це не так уже й важливо для нас.

Нам важко зрозуміти, що можна водночас співчувати людям, приймати їх такими, які вони є, і вимагати від них відповідальності за їхні вчинки. Однак це можливо і, якщо чесно, найправильніше. Ми можемо дорікнути людині за її поведінку або звільнити когось, «завалити» студента на іспиті або покарати дитину, не лаючи і не принижуючи їх. Головне – оцінювати людей не за їхньою поведінкою, не за тим, якими вони є, а за тим, що вони роблять (я розповім про це більше у наступному розділі). Також важливо розуміти, що нам не уникнути певного дискомфорту, який пліч-о-пліч крокує зі співчуттям і встановленням особистих кордонів. Ми мусимо припинити вмовляти себе, що ненавидимо когось або що людина заслужила на біль, який відчуває, аби нам було легше закликати її до відповідальності. Адже саме тут починаються проблеми. Коли ми переконуємо себе, що нам хтось не подобається, щоб нам легше було його карати, ми розпочинаємо нескінченне жонглювання взаємними звинуваченнями.

Якщо нам не вдається встановити особисті кордони і закликати людей до відповідальності, ми відчуваємо, що нас використали і поставилися до нас погано. Ось чому ми інколи нападаємо на саму людину, а це болить її значно більше, ніж критика поведінки або певних дій. Ми повинні зрозуміти заради самих себе, як небезпечно для наших стосунків і нашого особистого добробуту загрузнути в трясовині сорому і провини, або палати праведним, на нашу думку, гнівом. Неможливо співчувати і водночас обурюватися. Якщо ми збираємося виховати в собі прийняття і співчуття, нам потрібні кордони і відповідальність.

Взаєморозуміння

Взаєморозумінням я називаю енергетику, що існує між людьми, коли вони відчують, що їх бачать, чують і цінують; коли вони можуть давати й отримувати без осуду; коли вони черпають зі стосунків життєву силу.

Ми з Ешлі відчували себе дуже близькими після тієї історії. Я зрозуміла, що мене побачили, почули і поцінували. Хоч як було лячно, але я наважилася звернутися по підтримку і допомогу. І ми обидві відчували себе сильнішими і ціліснішими. За кілька тижнів після розмови Ешлі зізналася: «Мені бракує слів сказати, як я радію, що ти зателефонувала мені тоді. Було корисно дізнатися, що я не єдина людина, яка потрапляє в такі халепи. І я втішена, що можу тобі допомогти і що ти мені довіряєш». Відкритість породжує відкритість у відповідь.

Річ у тім, що ми створені для стосунків з іншими. Це закладено біологічно. Ми потребуємо цього з моменту народження для фізичного, розумового і духовного розвитку. Десятиліття тому ідею, що «ми створені для стосунків з іншими» могли назвати сентиментальною або новомодною. Нині ми знаємо, що потреба в соціальних зв'язках – це не лише здогад чи інтуїтивне відчуття. Це доведений наукою факт. Якщо бути точним, нейронаукою[8 – Нейронаука – комплекс наукових дисциплін, які вивчають нервову систему на різних рівнях – від молекулярного до рівня цілого організму. (Прим. перекл.)].

У книжці «Соціальний інтелект: нова наука людських взаємин» (Social Intelligence: The New Science of Human Relationships) Деніел Гоулмен досліджує, як останні відкриття в медицині і нейронауці підтверджують, що ми створені для взаємин з іншими людьми, і що наші стосунки формують нашу біологію, так само як і досвід. Гоулмен пише: «Навіть буденні зустрічі діють як регулятори мозку, викликаючи емоції, деякі з яких бажані, інші – ні. Що більше ми прив'язані до кого-небудь емоційно, то потужнішою є взаємодія»[9 – Daniel Goleman, Social Intelligence: The New Science of Human Relationships (New York: Random House / Bantam Dell, 2006).]. Дивовижним – хоча, можливо, і не дивним – є те, що цей взаємозв'язок, який ми відчуваємо у відносинах з іншими людьми, впливає на розвиток і функціонування нашого мозку.

Через вроджену потребу у взаємозв'язках брак спілкування має відчутні і небезпечні наслідки. Інколи нам лише здається, що ми її маємо. Розвиток технологій, наприклад, створює фальшиве враження близькості, якої насправді нема, – принаймні вона не та, якої ми потребуємо. У нашому схибленому на технологіях світі ми плутаємо товариськість і взаєморозуміння. Те, що ви «на зв'язку», не означає, що вас бачать і чують. Насправді надмір комунікативності може означати, що ми гайнуємо більше часу у Facebook, ніж спілкуємося віч-на-віч з людьми, які по-справжньому важливі для нас. Заходячи до ресторану, я безліч разів бачила, як батьки розмовляють по мобільному, тоді як їхні діти пишуть повідомлення або грають у відеоігри. Навіщо взагалі сидіти разом?

Коли ми розмірковуємо над визначенням душевної близькості у стосунках і над тим, як легко переплутати технології з живим спілкуванням, нам потрібно також подумати, як розвінчати міф про самодостатність. Одна з найбільших перешкод на шляху до близькості – це велике значення, яке ми надаємо самодостатності. Невідь чому ми поставили знак рівності між успіхом і відсутністю потреби в інших. Багато хто з нас готовий простягнути руку допомоги іншим, але самі ми не наважуємося попросити про

допомогу, коли вона нам потрібна. Ми наче поділили світ на «тих, хто пропонує допомогу» і «тих, хто допомоги потребує». Правда полягає у тому, що ми належимо до обох категорій водночас.

Від чоловіків і жінок, які живуть щиросердним життям, я чимало дізналася про те, як давати і приймати, але немає нічого важливішого за це:

Поки ми не навчимося приймати від широкого серця, не зможемо навчитися давати від широкого серця. Поки ми засуджуємо себе за те, що погоджуємося на допомогу, ми, свідомо чи несвідомо, засуджуємо тих, кому допомагаємо.

Упродовж багатьох років я вважала важливою свою допомогу родині. Я допомагала у кризових ситуаціях, позичала гроші або дораджувала. Я завжди з радістю допомагала іншим, але ніколи б не зателефонувала братові або одній із сестер, аби попросити допомоги, особливо під час буревію сорому. Якби хтось саме тоді закинув мені, що я засуджую людей, яким допомагаю, я б затято заперечувала. Але тепер я розумію, що, ніколи не просячи допомоги і повсякчас пропонуючи її, я підвищувала власну самооцінку.

На момент зриву я потребувала допомоги. Мені необхідна була підтримка, дружня рука і порада. На щастя, я наважилася звернутися по допомогу до молодшого брата і сестер, і це цілковито змінило наші родинні стосунки. Я отримала дозвіл «розклеюватися» і бути недосконалою, а вони змогли поділитися зі мною своєю силою і неймовірною мудрістю. Якщо стосунки – це енергія, яка струменіє між людьми, ми повинні пам'ятати, що вона має текти у двох напрямках.

Шлях до щиросердного життя – це не дорога найменшого опору. Це дорога свідомості й відповідального вибору. І, якщо чесно, у певному розумінні це альтернативна культура. Готовність ділитися своїм досвідом, відчувати біль інших і підтримувати зв'язок із ними у цьому роз'єднаному світі – це не те, чого можна досягти мимохідь.

Виховувати у собі сміливість, співчуття і плекати стосунки з людьми означає дивитися на життя та людей довкола і казати: «Я тут, із вами, усією душею».

У пошуках сили кохання, душевної близькості й самодостатності

Кохання – це найважливіше почуття у нашому житті, це пристрасть, за яку ми готові битися або загинути, але, попри це, ми не вважаємо за потрібне замислюватися над дефініціями. Без визначень ми навіть не можемо безпосередньо говорити або думати про нього.

Діана Акерман

Кохання і душевна близькість – невід'ємна складова людського життя. Коли я проводила інтерв'ю, то зрозуміла, що жінок і чоловіків, які відчують глибоке почуття кохання і душевної близькості, від тих, хто цього лише прагне, відділяє лише одне-єдине. Це одне-єдине – віра у власну цінність. Усе просто і складно водночас: якщо ми хочемо уповні відчувати кохання і близькість, то повинні вірити, що гідні любові і взаєморозуміння.

Коли ми зможемо забути, що думають про нас інші люди, і прийняти своє життя, ми віднайдемо власну цінність – почуття, що ми самодостатні такі, якими є, і заслуговуємо на кохання та душевну близькість. Якщо ж ми

марнуємо життя, намагаючись віддалитися від усього, що не вписується в наше уявлення про те, якими ми мали би бути, то не вчимося на помилках, а метушимося, доводячи власну спроможність, постійно щось вдаючи, вдосконалюючись, догоджаючи комусь і переконуючи інших у своїй цінності. Наше відчуття самодостатності – критично важлива складова досягнення кохання і душевної близькості – живе всередині нас.

Найвагоміший виклик для більшості з нас – це повірити в те, що ми гідні цього зараз, у цю мить. Гідні без жодних передумов. Так, багато хто з нас усвідомлено склав довгий перелік передумов для кохання / несвідомо повірив у нього / дозволив себе переконати в його істинності:

- Я буду гідною кохання, коли схудну на десять кілограмів.
- Я стану гідною кохання, якщо завагітнію.
- Я стану гідною людиною, якщо зможу позбутися алкогольної залежності.
- Я стану гідною людиною, якщо всі вважатимуть мене хорошим батьком.
- Я стану гідною людиною, коли зможу заробляти на життя творчістю.
- Я стану гідною людиною, якщо врятую свій шлюб.
- Я стану гідною людиною, якщо знайду чоловіка чи дружину.
- Я стану гідною людиною, якщо батьки нарешті схвалять мій життєвий вибір.
- Я стану гідною кохання, якщо він зателефонує мені і запросить на побачення.
- Я стану гідною людиною, якщо зможу виконати всі поставлені завдання і виглядати так, ніби зробив це завиграшки.

Ось що є справжньою суттю життя у злагоді з собою – ви вже гідні. Жодних «якщо». Жодних «коли». Ви гідні кохання і душевної близькості вже зараз. Саме у цю хвилину. Такими, якими ви є.

Окрім того, щоб викинути з голови оці всі «якщо» і «коли», ще однією важливою складовою прийняття власного життя і впевненості у власній самодостатності є розуміння того, що таке кохання і душевна близькість. Як не дивно, хоч ми їх відчайдушно потребуємо, але рідко говоримо про те, чим вони насправді є і як виявляють себе. Придивімося до них уважніше.

Визначення кохання і душевної близькості

Я роками уникала у своїх дослідженнях слова «кохання», тому що не знала, яке визначення йому дати, і не була впевнена, що фраза «Ну, ти в курсі, кохання» буде придатною. Я також не могла покласти на цитати або слова з пісень, як би сильно вони мене не надихали і якими би правдивими не здавалися. Не для цього я стала науковцем.

Як би сильно ми не потребували і не прагнули кохання, ми не марнуємо часу на розмови про те, що воно означає. Подумайте про це. Ви можете щодня говорити «Я кохаю тебе!», але коли востаннє ви серйозно обговорювали з кимось значення цього слова? У такому сенсі кохання – це віддзеркалення

сорому. Ми відчайдушно опираємося сорому і не бажаємо про це розмовляти. Однак єдиний спосіб його позбутися – поговорити про нього. Можливо, нас лякають такі теми, як кохання і сором. Більшості з нас подобається відчуття безпеки, визначеності та ясності. Сором і кохання вкорінені у вразливість і ніжність.

Душевна близькість – це ще одна тема, невід’ємна від людського буття, але її рідко обговорюють.

Більшість із нас уживають терміни «влитися в товариство» і «стати близькими» як взаємозамінні. І, як і багатьом із вас, мені добре вдається «вливатися». Ми точно знаємо, як виборювати схвалення і сприйняття. Ми знаємо, що вдягати, про що говорити, як зробити людей щасливими, про що краще не згадувати – ми вміємо змінювати забарвлення, наче хамелеони, кілька разів на день.

Один із найбільших сюрпризів цього дослідження – відкриття, що «вливання» і близькість – це різні речі. У першому випадку йдеться про те, щоб оцінити ситуацію і стати тим, ким потрібно, щоб нас прийняли. Близькість натомість не вимагає, щоб ми змінювалися; вона вимагає від нас бути самими собою.

Перш ніж поділитися з вами своїми визначеннями, я би хотіла висвітлити три моменти, які я називаю істинами.

Кохання і близькість завжди залишатимуться непевними. Хоча зв’язки з людьми і близькі стосунки – це найважливіші складові життя, ми просто не здатні точно їх визначити. Подібні концепції не перенести на бланки із заздалегідь запропонованими відповідями. Стосунки і зв’язки між людьми зав’язуються у площині, непідвладній визначенням, у площині, яку ми ніколи уповні не дослідимо і не зрозуміємо. Кожен, хто наважується пояснити кохання і близькість, від усієї душі сподівається відповісти на питання, на яке не існує відповіді. І я також.

Кохання і близькість нерозривно пов’язані між собою. Одне з найдивовижніших відкриттів під час мого дослідження – це те, що певні терміни крокують пліч-о-пліч з іншими. Я не можу розділити поняття кохання і близькості, тому що коли люди розповідали про одне, вони завжди згадували інше. Те саме стосується понять радості і вдячності, про які я писатиму далі. Коли емоції або переживання так тісно переплетені в розповідях людей, що оповідачі не згадують одне без іншого, це не випадковий збіг; це навмисний союз. Кохання і близькість нерозривно пов’язані між собою.

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24856225&from=362673004) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Примітки

1

Brene Brown, *Connections: A 12-Session Psychoeducational Shame-Resilience Curriculum* (Center City, MN: Hazelden, 2009); Brene 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); Brene 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); Brene Brown, «Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame», *Families in Society* 87, no. 1 (2006): 43-52. (Тут і далі примітки автора, якщо не зазначено інше.)

2

Stuart Brown with Christopher Vaughan, *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (New York: Penguin Group, 2009).

3

«Рестлманія» (англ. *WrestleMania*) – головне змагання з театралізованої боротьби найвідомішого у світі промоутера, організації World Wrestling Entertainment (WWE). (Прим. перекл.)

4

Я не впевнена, коли саме вперше з'явився термін «пересічна сміливість», але я знайшла його у статті про жінок та дівчат дослідниці Енні Роджерс.

5

Благодійний захід у школах на підтримку дітей, що хворіють на рак та інші важкі хвороби, які вимагають тривалого перебування в медичних закладах. (Прим. перекл.)

6

Pema Chödrön, The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times (Boston: Shambhala Publications, 2001).

7

Там само.

8

Нейронаука – комплекс наукових дисциплін, які вивчають нервову систему на різних рівнях – від молекулярного до рівня цілого організму. (Прим. перекл.)

9

Daniel Goleman, Social Intelligence: The New Science of Human Relationships (New York: Random House / Bantam Dell, 2006).