

*Стиву, Элен и Чарли  
Я люблю вас всем сердцем*

**Brene Brown**

**THE GIFTS OF  
IMPERFECTION**



Let Go of Who Think You're Supposed  
to Be and Embrace Who You Are

HAZELDEN

**Брене Браун**

# **ДАРЫ НЕСОВЕРШЕНСТВА**



**Как полюбить себя таким,  
какой ты есть**

Перевод с английского



Москва  
2014

УДК 159.923.2  
ББК 88.351.2  
Б87

Переводчик Анастасия Иванякова  
Редактор Юлия Быстрова

**Браун Б.**

Б87 Дары несовершенства: Как полюбить себя таким, какой ты есть / Брене Браун ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2014. — 200 с.

ISBN 978-5-91671-206-3

Мы все стыдимся своих недостатков. Стараемся вести себя и выглядеть так, чтобы окружающие не заподозрили нас в уязвимости, в том, что на самом деле мы далеко не так хороши, какими стараемся казаться. Современный человек слишком часто испытывает чувство стыда, и автор книги, знаменитый американский психолог Брене Браун, именно стыд называет эпидемией нашей культуры. Посвятив многие годы изучению историй самых разных людей, она приходит к выводу, что, только приняв свои несовершенства, полюбив недостатки и позволив себе быть такими, какие есть, мы сможем жить в полную силу, в гармонии с собой и с миром. Брене Браун предлагает непростой, но неожиданный и смелый путь самосовершенствования. Результаты исследований и личный опыт автора легли в основу одной из самых искренних книг по популярной психологии.

УДК 159.923.2  
ББК 88.351.2

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [lib@alpinabook.ru](mailto:lib@alpinabook.ru).*

© Brene Brown, 2010

Опубликовано по разрешению HAZELDEN  
PUBLISHING & EDUCATIONAL SERVICE  
Center City, MN USA

ISBN 978-5-91671-206-3 (рус.)  
ISBN 978-1-59285-849-1 (англ.)

© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Альпина нон-фикшн», 2014



## Содержание

Предисловие	7
Введение. Живите в ладу с собой	19
Смелость, сочувствие и доверительные отношения	27
В поисках любви, чувства причастности и приятия себя	49
Препятствия	61
<b>Ступень № 1</b>	
Рискните быть собой: <i>Забудьте о том, что думают другие</i>	83
<b>Ступень № 2</b>	
Сочувствуйте себе: <i>Скажите «нет» перфекционизму</i>	91
<b>Ступень № 3</b>	
Не сдавайтесь: <i>Избавьтесь от беспомощности и бессилия</i>	103
<b>Ступень № 4</b>	
Радуйтесь и учитесь благодарить жизнь: <i>Перестаньте готовить себя к худшему и не бойтесь «темноты»</i>	119

**Ступень № 5**

Полагайтесь на интуицию и прислушивайтесь к себе:

*Не бойтесь неопределенности* 131

**Ступень № 6**

Развивайте свое творческое начало:

*Перестаньте сравнивать себя с другими* 139

**Ступень № 7**

Отдыхайте и помните:

*Переутомление — не свидетельство вашей социальной ценности* 147

**Ступень № 8**

Культивирование спокойствия:

*Забудьте о тревожности как о привычном фоне* 155

**Ступень № 9**

Перестаньте сомневаться в себе и чувствовать себя обязанным

163

**Ступень № 10**

Смейтесь, пойте и танцуйте:

*Не нужно быть «крутым» и держать все под контролем* 171

Финальные замечания 181

О процессе исследования 185

Об авторе 191

Примечания 193



## Предисловие

*Стать хозяином своей жизни и полюбить себя — самый смелый поступок, который мы способны совершить.*

Как только ты обнаруживаешь какую-то закономерность, от нее уже просто так не отмахнешься. Можете мне поверить, я пыталась. Когда же она повторяется раз за разом, притворяться, что это просто совпадение, невозможно. К примеру, сколько бы я ни старалась убедить себя, что шести часов сна мне достаточно, все бесполезно. Проспав меньше восьми часов, я становлюсь нетерпеливой, раздражительной и в немислимых количествах поглощаю углеводы. Вот вам одна закономерность. Также я готова на что угодно, лишь бы не садиться за письменный стол, — например, принимаюсь за генеральную уборку, часами выбираю в магазине канцтовары. И так раз за разом.

Мы не можем отрицать существование обнаруженных закономерностей потому, что так устроен наш мозг — он «заточен» на то, чтобы искать закономерности и наделять их смыслом. Человек — существо, способное создавать смыслы. И, хорошо это или плохо, мой мозг со своей работой справляется отлично. Годами я занималась поиском и осмыслением закономерностей и теперь именно этим зарабатываю себе на жизнь.

Как исследователь я наблюдаю за поведением человека, идентифицирую и даю название явлениям и тончайшим связям, которые затем помогают мне осмыслить наши мысли, чувства и поступки.

Я люблю свое дело. Поиск значимых закономерностей — чудесная работа, и за все время, пока я этим занимаюсь, я позволяла себе отрицать очевидное только тогда, когда это касалось моей личной жизни или моих слабостей. Все изменилось в ноябре 2006 года — именно тогда я начала работу над исследованием, перевернувшим мою жизнь с ног на голову. Первый раз в своей профессиональной карьере мне отчаянно хотелось закрыть глаза на результаты собственного исследования.

До этого я изучала такие сложные эмоциональные состояния, как стыд, страх и уязвимость. Я написала научное исследование, посвященное стыду, разработала программу по борьбе с ним и с вредными привычками и написала книгу под названием «Я думала, я одна такая» (I Thought It Was Just Me<sup>1</sup>).

Тысячи мужчин и женщин со всей страны в возрасте от 18 до 87 лет поделились со мной своими историями, и в процессе я обнаружила новые закономерности, о которых мне захотелось узнать больше. Да, все мы стыдимся того, что неидеальны, и нам приходится бороться с этим чувством. Да, многие из нас боятся показать миру свое истинное «Я». Но помимо этого мне также довелось услышать немало вдохновляющих историй людей, которым удается жить полной жизнью.

Я узнала о том, что признание собственного несовершенства и уязвимости делает нас только сильнее. Я поняла, что существует неразрывная связь между



чувствами радости и благодарности и что отдых и игры не менее важны для нашего здоровья, чем правильное питание и физические нагрузки. Опрошенные мною люди помогли мне заново осознать важность любви, чувства причастности, естественности и доверия.

Мне захотелось объединить услышанные истории в единое целое, поэтому я взяла папку, маркер и написала на этикетке первое, что пришло мне на ум: «В ладу с собой». Я еще не совсем понимала, что это значит, но уже точно знала — всех участников опроса объединяет то, что они живут в ладу с собой и любят всем сердцем.

У меня появилось множество вопросов: что ценят эти люди? Как они справляются с жизненными невзгодами? Что их больше всего беспокоило, и как им удалось победить беспокойство? Можем ли мы все жить полной жизнью? Что для этого нужно? Какие препятствия встанут на нашем пути?

Когда я начала анализировать информацию в попытках найти «лейтмотивы», то поняла, что их можно разделить на две группы, которые для простоты я назвала «хорошо» и «плохо». В колонку под названием «Хорошо» входили слова «достоинство», «отдых», «игра», «доверие», «вера», «интуиция», «надежда», «уникальность», «любовь», «причастность», «радость», «благодарность», «креативность». В колонку «Плохо» попали «перфекционизм», «беспомощность», «предопределенность», «переутомление», «индивидуализм», «невозмутимость», «конформизм», «осуждение», «эмоциональная скудость».

Когда я в первый раз посмотрела на написанное свежим взглядом, я ахнула. Это было сродни тому шоку, когда ты находишь в магазине вещь по душе

и уже представляешь, как она будет смотреться у тебя дома, а потом видишь ценник с астрономической суммой. Помню, что смогла только пробормотать: «Нет. Нет. Нет. Этого не может быть!»

Несмотря на то что я сама составляла списки, испытанный мною шок от этого не стал меньше. Когда я работаю с информацией, у меня включается режим «исследователь». Я всецело концентрируюсь на том, чтобы точно зафиксировать информацию. Я не задаюсь вопросом «А что бы я сказала по этому поводу?», для меня важно только то, что говорят участники исследования. Я не примеряю на себя жизненную ситуацию информанта; важно лишь, какую роль она сыграла в его жизни.

Я сидела на красном стуле в своей столовой и не отрываясь смотрела на составленные мною списки. Мои глаза бродили по строчкам вверх и вниз. Помню, что в какой-то момент я испуганно закрыла лицо руками, как будто мне только что сообщили ужасную новость.

Хотя новости и вправду были ужасными. Я полагала, что в результате исследования обнаружу, что ничем не отличаюсь от людей, живущих в гармонии с собой, что все мы делаем одно и то же — усердно работаем, не нарушаем правил, не опускаем руки и не сдаемся, стараемся узнать себя лучше, воспитываем детей по книжкам.

После десятков лет изучения таких «тяжелых» психологических явлений, как стыд, я искренне верила, что заслужила «подтверждение» тому, что живу правильно.

Но в этот день жизнь преподнесла мне тяжелый урок (и не перестает повторять его каждый день):

*Безусловно, знать и понимать себя очень важно, но для того, чтобы жить в ладу с собой, еще важнее себя любить.*

Знать себя необходимо, но только если в процессе самопознания мы относимся к себе с добротой и мягкостью. Жить в ладу с собой — значит не только приобретать знания и заявлять о собственной силе, но и принять свою уязвимость и хрупкость.

От болезненного удара у меня даже на некоторое время остановилось дыхание: из данных было ясно, что мы не можем дать нашим детям то, чего нет у нас самих. Сможем ли мы стать хорошими родителями, зависит не от того, сколько справочников и руководств мы изучили, а от того, живем ли мы в ладу с собой и любим ли себя всем сердцем.

На пути к себе мы руководствуемся в равной степени соображениями разума и зовом сердца, и, сидя у себя в столовой тем серым ноябрьским днем, я вдруг осознала, что совсем не прислушиваюсь к своему сердцу.

В конце концов я поднялась, схватила со стола маркер, начертила линию под колонкой «Плохо» и написала под ней: «Это все я». Оказалось, что эта колонка исчерпывающе характеризует мою жизнь.

Я плотно скрестила руки на груди, опустилась в кресло и подумала: «Великолепно. Где-то тут среди всего этого дерьма затерялась и я».

Минут двадцать я бродила по дому, пытаюсь вести себя как ни в чем не бывало, но мое открытие никак не выходило у меня из головы. Пути назад не было, поэтому я сделала лучшее, что мне пришло в голову: я аккуратно сложила листы бумаги и засунула их в картонную коробку, которая отлично поместилась у меня

под кроватью рядом с рулоном рождественской оберточной бумаги. До марта 2008 года я ни разу к этой коробке не притронулась.

Затем я обратилась к хорошему психотерапевту. Так начался год серьезной внутренней работы над собой, работы, которая перевернула мою жизнь. Мы с Дианой, моим психотерапевтом, до сих пор смеемся, вспоминая, как я пришла к ней в первый раз. Диана начала прием с обязательного вопроса: «Ну, что происходит?» Я вытащила список под заголовком «Хорошо» и спокойно, будто констатируя факт, сказала: «Мне нужно все, что есть в этом списке. Не помешали бы четкие инструкции и советы. Не нужно копать слишком глубоко. Никаких idiotских разговоров о детстве и всего такого».

Этот год оказался очень долгим. В своем блоге я нежно называю его «духовным пробуждением-2007». Мне происходящее казалось классическим нервным срывом, а Диана настаивала на том, что это духовное пробуждение. Думаю, мы обе были правы. По правде говоря, я начинаю сомневаться, что одно возможно без другого.

Конечно, то, что переломный момент выпал на ноябрь 2006 года, не просто совпадение. Так уж сошлись звезды: я только что полностью отказалась от сахара и мучных изделий, через несколько дней у меня был день рождения — традиционное время для раздумий, я переутомилась на работе и была в двух шагах от «прозрения» среднего возраста.

Обычно люди называют это состояние кризисом среднего возраста, но это не кризис. Это переломный период, когда ты чувствуешь непреодолимую тягу жить так, как хочется тебе, а не так, как ты «должен».

Перелом — это момент, когда сама Вселенная бросает тебе вызов: сможешь ли ты перестать ориентироваться на чужие ожидания и требования и принять себя таким, какой ты есть.

Средний возраст — время удивительных открытий, но в течение жизни на нашу долю выпадает много других знаковых событий:

- свадьба;
- развод;
- рождение ребенка;
- реабилитация после болезни;
- переезд;
- «опустевшее гнездо», когда взрослые дети покидают родителей;
- уход на пенсию;
- смерть близких или другая эмоциональная травма;
- нелюбимая работа.

Нередко Вселенная пытается «разбудить» нас таким образом, но мы в спешке выключаем будильник и снова засыпаем.

Путь к себе, по которому мне предстояло пройти, оказался извилистым и тернистым, но я упорно продвигалась вперед, пока однажды, обессиленная и в перепачканных грязью ботинках, не остановилась с мыслью: «О Боже! Я чувствую себя иначе. Я счастлива. Я настоящая. Я все еще боюсь, но я уже ощущаю себя сильной. Во мне что-то поменялось».

Я стала более здоровой, счастливой и благодарной жизни, чем когда бы то ни было. Я чувствовала себя умиротворенно, твердо стояла на ногах, и все беспокойство куда-то улетучилось. Я с новыми силами занялась творчеством, наладила отношения с друзьями и близ-

кими и, самое главное, в первый раз в жизни мне было комфортно быть собой.

Я научилась заботиться о том, как себя чувствую я, а не о том, что могут подумать другие люди. Я начала устанавливать новые правила и отказываться от потребности угождать окружающим, доказывать свою состоятельность и во всем добиваться совершенства. Если мне чего-то не хотелось, я твердо говорила «нет» (до этого отвечала «Да, конечно!», а позже выходила из себя от раздражения). Когда я чего-то страстно желала, я стала отвечать «Да, конечно!» вместо «Ну, мне хотелось бы, но у меня очень много работы» или «Займусь этим, как только \_\_\_\_\_ (похудею, сделаю все дела, лучше подготовлюсь»).

На пути к гармоничной жизни я прочитала около 40 книг, включая все труды о духовном пробуждении, которые попадались мне на глаза. Все они оказались необыкновенно полезными, но я мечтала о книге, которая бы одновременно вдохновляла, предлагала необходимые для саморазвития инструменты и служила путеводителем для путешественников по просторам собственной души.

Однажды, когда я внимательно разглядывала высокую стопку книг у себя на тумбочке, меня осенило. Я хочу рассказать о своем опыте в своей книге. Я расскажу о том, как циничная и высокомерная ученая дама превратилась в воплощение стереотипа, который высмеивала всю свою взрослую сознательную жизнь. О том, как в своем возрасте стала творческой, здоровой, эмоциональной и находящейся в постоянном духовном поиске чудачкой, которая целыми днями напролет размышляет о таких вещах, как прощение, любовь, благодарность, творчество, уникальность человеческой

натуры, и которая при этом счастлива. Я бы назвала это жизнью в ладу с собственной душой.

Помню, как я подумала: «Перед тем как приступить к мемуарам, мне нужно использовать результаты своего исследования и написать руководство о жизни в ладу с собой!» К середине 2008 года я забила три огромные коробки тетрадами и дневниками. Я посвятила бесчисленные часы новым исследованиям. В конце концов, у меня было все, что нужно, включая страстное желание написать книгу, которую вы сейчас держите в руках.

В тот судьбоносный ноябрьский день, когда я вдруг осознала, что не жила полной жизнью и не любила себя всем сердцем, я все-таки не была полностью в этом убеждена. Мне было недостаточно увидеть списки собственными глазами, чтобы полностью поверить в их истинность. Пришлось тщательно исследовать этот вопрос и решить, что я верю... верю в себя и в возможность жить иначе. Мне пришлось сомневаться, плакать и пережить множество радостных моментов, прежде чем я убедилась во всем на собственном опыте.

Теперь я вижу, что стать хозяином собственной жизни и полюбить себя — самый смелый поступок, на который мы способны.

Я вижу, что, шагая по дороге к новой жизни, вы никогда не достигнете конечного пункта. Идти к новой жизни — все равно что пытаться достать звезду с неба. Мы никогда до нее не дотянемся, зато точно будем знать, что движемся в верном направлении.

Теперь я вижу, что смелость, сочувствие и доверительные отношения — как мышцы, которые слаженно работают, только если их тренировать. Каждый день.

Сейчас я вижу, как работа по приобретению одних качеств и отказу от других, те самые десять шагов,

которые вы видите в оглавлении, — это не список задач. Не цели, которые можно достигнуть, а потом вычеркнуть из списка. Это дело всей жизни. Это работа вашей души.

Сначала я в это поверила и только потом смогла убедиться, что мы на самом деле можем изменить себя, свою семью, общество. Нужно только найти в себе смелость жить и любить безоглядно. И для меня честь — отправиться в это путешествие с вами.







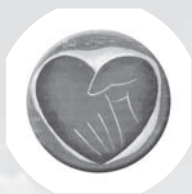
## Благодарности

Выражаю глубочайшую благодарность:

Патрисии Броат, Карен Кейзи, Карен Черняеву, Кейт Крото, Эйприл Даль, Ронде Диаринг, Сиду Фаррар, Маргарите Флорес, Карен Холмс, Чарлзу Кайли, Полли Кок, Шону Островски, Коулу Швайкхардт, Джони Шумахер, Дэйву Спон, Диане Стормс, Эшли Тилл, Сью Тилл, Элисон Ванденберг, Иоланде Вильяреаль, Джо-Линн Ворлей, моим верным друзьям, моей семье и группе The Lovebombers.







ВВЕДЕНИЕ

# Живите в ладу с собой

Жить в ладу с собой — значит проживать жизнь с осознанием собственной ценности. Это значит воспитывать в себе смелость и сочувствие и устанавливать доверительные отношения с людьми. Это значит просыпаться по утрам с мыслью «Неважно, что я сегодня сделаю, а что нет. Что бы я ни сделал, этого достаточно», а вечером ложиться в постель, думая: «Да, я несовершенен и уязвим, иногда мне бывает страшно, но это не отменяет того факта, что я смел и достоин любви».

## Путешествие

Жить полной жизнью — это не просто однократное решение. Это процесс. Честно говоря, я думаю, что это путешествие длится всю жизнь. Моя цель — ясно и доступно поведать о шагах, которые ведут к гармонии и целостности, и поделиться тем, чему я научилась у множества людей, вставших на этот путь.

Перед тем как отправиться в любое путешествие, важно обговорить, что нужно взять с собой. Что нуж-

но для того, чтобы жить, умея ценить и любить себя? Как принять то, что мы несовершенны? Как воспитать в себе нужные качества и отказаться от тех, что мешают нам идти вперед? Ответы на все эти вопросы — смелость, сочувствие и доверительные отношения, словом, то, что поможет нам в пути.

Если вы думаете: «Великолепно. Для того чтобы победить перфекционизм, нужно всего-то быть супергероем», — я вас понимаю. Смелость, сострадание и доверие кажутся пришельцами из идеального мира. Но на самом деле, если пестовать эти чувства в себе каждый день, они поселятся у вас навсегда. Именно наши слабости дают нам возможность взрастить в сердце эти потрясающие качества. Мы проявляем их каждый день как раз потому, что мы, люди, так прекрасны в своем несовершенстве. Смелость, сочувствие и доверительные отношения становятся для нас дарами — дарами несовершенства.

Вот о чем я расскажу вам дальше. В первой части я объясню все то, что я узнала о храбрости, сострадании и доверительных отношениях и о том, как с их помощью можно осознать собственную ценность и уникальность.

Как только нам станет ясно, что брать с собой в путешествие, мы перейдем к сути дела — любви, чувству причастности и приятию себя. Я отвечу на самые сложные вопросы, которые вставали передо мной за время моей исследовательской деятельности: что такое любовь? Можно ли любить кого-то, а потом предать? Почему наше постоянное желание «вписаться» в общество мешает нам по-настоящему ощутить свою причастность к людям и событиям? Можно ли любить других, например, возлюбленного или детей, больше, чем себя?

Что для нас значит «собственная ценность», и почему так часто вместо того, чтобы просто верить в нее, мы выбиваемся из сил в попытках ее заполнить?

Когда вы отправляетесь в путешествие, на вашем пути неизбежно встают препятствия. И в следующей части я расскажу об обнаруженных мною препятствиях к тому, чтобы жить полной и счастливой жизнью, а также о том, как наиболее эффективно их преодолевать.

После этого мы вместе сделаем десять шагов, которые задают направление в нашем путешествии. Каждому шагу отведена отдельная глава, и в каждой главе есть истории, определения, цитаты и идеи, которые помогут вам осознанно решить, какую жизнь вы хотите прожить.

### Об определениях

Эта книга полна таких абстрактных понятий, как любовь, чувство причастности и естественность. Мне кажется, что для нас важно дать определение этим словам, которые ежедневно разбрасывают направо и налево, но редко поясняют. И, как мне кажется, хорошее определение должно быть доступным и полезным. Мы увидим, как люди понимают те понятия, которые управляют их поступками, верованиями и эмоциями.

Например, толкуя понятие «любовь», я старалась как можно более точно передать в определениях именно то, что в него вкладывали участники исследования. Иногда для этого приходилось изобретать для понятий новые значения (так произошло со словом «любовь» и многими другими). В других случаях я находила дефиниции, «схватывающие» дух переживаний участников, просматривая уже существующую литературу. Хороший пример — понятие «игра». Игра — неотъем-

лемый компонент гармоничной жизни, и, изучая эту тему, я открыла для себя чудесные труды доктора Стюарта Брауна<sup>1</sup>. Поэтому вместо того, чтобы придумывать новое определение, я ссылаюсь на его работы, так как они точно отражают результаты моих наблюдений.

Я понимаю, что разговоры об определениях разжигают споры, но меня это не тревожит. Уж лучше мы будем дискутировать о значении слов, чем совсем откажемся от обсуждения. Чтобы добиться понимания, нам нужно говорить на одном языке.

В начале 2008 года, когда я только начинала вести свой блог, я написала, что у меня сломалась кнопка «НАДО». Вы же знаете, о чем я, правда? Это кнопка, без которой не обойтись, когда уже не остается сил, чтобы в очередной раз заняться стиркой детских пеленок, или выдержать еще один перелет, или заставить себя кому-то перезвонить, или же, как обычно, угрождать окружающим, доказывать свою состоятельность и во всем добиваться совершенства. Она для тех случаев, когда хочется всех послать и спрятаться под одеяло.

Кнопка «НАДО» — это секретное оружие, с помощью которого можно выжить даже тогда, когда вы смертельно устали или разбиты.

В своем блоге я объяснила, почему я решила кнопку «НАДО» не чинить. Я пообещала себе, что каждый раз, когда буду чувствовать себя вымотанной эмоционально, физически или духовно, я не стану обращаться к старым трюкам: терпеть, не жаловаться и упорно продолжать начатое. Я сделаю перерыв.

Какое-то время мне удавалось обходиться без своей кнопки, но потом я по ней заскучала. Я чувствовала себя утомленной, часто была не в духе. Мне нужен был инструмент, способный помочь мне выбраться из-под завалов.

Тогда я обратилась к своему исследованию в поисках чего-то лучшего, чем смирение и упорство. Может быть, думала я, мне удастся найти что-то более соответствующее жизни в ладу с собой.

И вот что я обнаружила: на самом деле у людей, живущих полной жизнью, тоже есть свой императив «НАДО». Просто он другой. Когда они переутомлены или разбиты, то прибегают к следующему оружию:

- нацеленность мыслей и поведения на *достижение* результата, обретаемая с помощью молитв, медитации или попросту грамотной постановкой целей;
- динамичность в поступках;
- озаренность и вдохновение.

С тех пор как я сделала это открытие, я по-новому запрограммировала кнопку «НАДО», и все складывается наилучшим образом. Приведу один пример. Совсем недавно я затерялась в интернет-просторах. Вместо того чтобы работать, я, слово в тумане, бездумно играла в игры на своей странице Facebook. Я не отдыхала и не работала, иными словами, мое время и энергию засасывала огромная черная дыра.

Тогда я испытала кнопку «НАДО» в действии: нацеленность, динамичность и озаренность. Я сказала себе: «Если тебе нужно расслабиться и повеселиться и ты уверена, что онлайн-игры — то, что нужно, тогда вперед. Если нет, найди другой способ отдохнуть. Выбери то, что будет тебя вдохновлять, а не просто высасывать силы. И тогда — последнее, но не менее важное — встань и сделай это!» Я закрыла ноутбук, произнесла короткую молитву, напоминающую мне о важности

сострадания к себе, и посмотрела фильм, который взяла в прокате еще месяц назад. Как раз то, что мне было нужно.

Это было не похоже на мою старую стратегию — перебороть себя и делать то, что от меня требуется. Я не заставляла себя браться за работу или заниматься чем-то полезным. Вместо этого я сознательно восстанавливала свои силы.

В каждой части книги есть раздел, посвященный тому, как НАДО принимать осознанные решения, находить вдохновение и действовать. Я поделюсь с вами моими личными стратегиями и постараюсь поддержать вас, когда вы начнете создавать свои собственные. Эти новые стратегии гораздо эффективнее, чем самоприращение.

#### Что даст вам эта книга

Эта книга затрагивает такие значимые темы, как умение относиться к себе с сочувствием, принятие себя и благодарность. Я не первая исследую эти области, и уж точно я не самый гениальный ученый и не самый талантливый писатель. Однако до меня никто не пытался объяснить, как эти качества, вместе или же по отдельности, помогут вам жить в ладу с собственной душой. И что, возможно, даже более важно, я первая, кто обращается к этим темам после долгих лет изучения таких человеческих проявлений, как стыд или страх.

Невозможно сосчитать, сколько раз я хотела бросить эти свои занятия. Исследовать предмет, который вызывает у людей отвращение, — дело не из легких. Несколько раз я в буквальном смысле поднимала руки вверх и говорила: «Я сдаюсь. Это слишком сложно. Не хочу иметь с этим ничего общего. На свете столько



интересных тем!» Но это не я искала тему для исследования — она сама меня нашла.

Теперь я знаю, почему так вышло. Эта работа должна была подготовить меня — в личном и профессиональном плане — к тому, чем я занимаюсь сейчас. Можно бесконечно разглагольствовать о смелости, любви и сочувствии, но если мы честно не обсудим, что мешает нам сделать эти качества частью своей жизни, мы никогда не изменимся. Ни-ког-да.

Смелость — это здорово, но следует знать, что смелость и зависимость от мнения окружающих несовместимы, и для большинства из нас данное открытие весьма болезненно. Мы все хотим сочувствия, но способны ли мы признаться себе в том, что для этого нужно научиться устанавливать для окружающих правила и говорить «нет»? Готовы мы ли говорить «нет», даже если придется кого-то разочаровать? Ощущение причастности — важная часть жизни, но сначала мы должны принять самих себя, а это очень нелегко.

Перед тем как сесть за письменный стол, я всегда спрашиваю себя: «Стоит ли эта книга того, чтобы быть написанной? Какой вклад я хочу внести с ее помощью?» По иронии судьбы, самый ценный вклад, который, как мне кажется, я могу внести в непрекращающиеся споры о любви, чувстве причастности и достоинстве, уходит корнями в тему стыда.

Я начала писать, хорошо понимая, как стыд и страх управляют нами. Благодаря этому я могу не только презентовать здесь свои идеи, но и делиться действенными стратегиями, способными поменять нашу жизнь. Если вы хотите узнать, почему нас так пугает, что кто-то увидит наше истинное «Я», нам придется понять всю силу страха и стыда. Без умения проти-

востоять мыслям вроде «Я лузер» мы обречены топтаться на месте.

Я бы много отдала за то, чтобы в минуты отчаяния, которые мне довелось пережить, я знала то, что знаю сейчас. Если бы я могла отправиться в прошлое, я бы прошептала себе на ухо то, что скажу сейчас вам: «Стать хозяином своей жизни тяжело, но провести всю свою жизнь в попытках избежать этого несравнимо труднее. Принять свои слабости и уязвимые места — большой риск, но это далеко не так опасно, как отказаться от любви, радости и чувства причастности — тех переживаний, которые и делают нас наиболее уязвимыми. Только в том случае, если мы достаточно отважны, чтобы блуждать в темноте, мы можем обнаружить источник ярчайшего света».





СМЕЛОСТЬ, СОЧУВСТВИЕ  
И ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

## Дары несовершенства

Чтобы осознать собственную ценность, нужно каждый день заново на практике учиться быть смелым, сопереживать и доверять себе и другим. Ключевая фраза здесь — «на практике». Теолог Мэри Дейли писала: «Смелость — это добродетельный навык. Смелыми становятся, совершая смелые поступки. Ведь плавать тоже учатся, барахтаясь в воде». То же самое относится к сочувствию и доверительным отношениям. Мы пускаем в свою жизнь сочувствие, когда мы сострадаем себе и другим. Мы чувствуем связь с окружающими, когда сами тянемся к ним и стремимся выстроить с ними доверительные отношения.

Перед тем как дать определение этим понятиям, я хочу показать вам, как все они вместе проявляют себя в реальной жизни. Это личная история о смелости, которая помогает открыться, о сочувствии, которое основано на опыте, и доверительных отношениях, которые дают почувствовать вам собственную ценность.

### Буря стыда

Не так давно директор большой частной школы и глава школьного родительского комитета попросили меня выступить и рассказать о том, как связаны в человеке эмоциональная устойчивость и наличие ограничений и правил. Я как раз занималась сбором информации о том, как быть хорошим родителем и жить в ладу с собой. Я и не подозревала, что меня ожидает.

Как только я попала в школьный актовый зал, я сразу почувствовала странную атмосферу. Все родители казались очень взвинченными. Я спросила директора, в чем дело, но она просто пожала плечами и ушла. Глава родительского совета тоже не смогла ответить ничего внятного. Я списала все на собственные нервы и попыталась об этом забыть.

Когда директор начала представлять меня присутствующим, я все еще сидела в первом ряду. В подобные моменты мне всегда становится неловко. Кто-то перечисляет мои многочисленные достижения, а я в это время борюсь с приступами тошноты и желанием сбежать. Но так меня не представляли никогда в жизни.

Директор сказала что-то вроде: «Вам может не понравиться то, что вы сегодня услышите, но вам придется смириться во имя ваших детей. Доктор Браун пришла сюда, чтобы навсегда изменить нашу школу и наши жизни. Нравится нам или нет, она нас “вылечит”!» Она говорила громко и агрессивно. Я подумала, что так представляют не ученых, а бойцов на реслинг-шоу.

Оглядываясь назад, я понимаю, что мне нужно было выйти на сцену и сказать: «На самом деле мне очень неудобно. Я рада, что вы меня пригласили, но пришла

совсем не для того, чтобы кого-то “лечить”. Я не хочу, чтобы вы думали, будто я пытаюсь за пару часов изменить вашу школу. Что происходит?»

Но я этого не сделала. Я струсилась и просто начала выступление в духе: «Я, конечно, ученый, но в воспитании детей я сталкиваюсь с теми же проблемами, что и каждый из вас». Жребий был брошен. Родители никак не реагировали. Я чувствовала, что на меня неприязненно смотрят десятки пар глаз. Прямо передо мной сидел мужчина; он скрестил руки на груди и так сильно стиснул зубы, что у него на шее вздулись вены. Он менял позу каждые три-четыре минуты, закатывал глаза и громко вздыхал. Так громко, что и вздохом это назвать сложно. Сидевшие рядом люди были в ужасе. Я, конечно, — по необъяснимой причине — их раздражала, но невыносимым для всех нас вечер стал именно благодаря этому мужчине.

Я опытный преподаватель и специалист по групповой терапии, я знаю, как справляться с подобными ситуациями, и обычно спокойно делаю то, что нужно. Когда кто-то срывает урок или другое мероприятие, у вас два выхода: либо игнорировать этого человека, либо объявить перерыв, подойти к нему и поговорить с глазу на глаз. Но странность происходящего выбила меня из колеи, и я выбрала худшее из возможного: я постаралась произвести на него впечатление.

Я говорила все громче и воодушевленнее. Я приводила ужасающую статистику. Вместо того чтобы быть собой, я предостерегала родителей: «Если вы не прислушаетесь ко мне, ваши дети вылетят из школы, начнут принимать наркотики, носиться повсюду с ножом и путешествовать автостопом».

Ничего не изменилось. Ни-че-го.

Никто даже головой не кивнул в знак согласия. Никакого намека на улыбку. Я умудрилась вывести из себя около 250 и без того недовольных родителей. Это была настоящая катастрофа. С людьми вроде этого парня никогда не стоит сотрудничать или переманивать их на свою сторону, это ошибка. Это значит променять свою уникальность на его — негарантированное — одобрение. Вы перестаете верить в свою ценность и начинаете кудахтать, пытаясь кому-то ее доказать. И — видит бог — именно этим я и занималась.

Я закончила выступление и в ту же секунду схватила вещи и помчалась к машине. Выезжая с парковки, я чувствовала, как пылает мое лицо. Я ощущала себя крошечной и беспомощной, мое сердце бешено билось. Раз за разом я проигрывала в памяти свой провал. Назревала буря стыда.

Когда штормовые ветра свистят со всех сторон, мыслить здраво и помнить, что в тебе есть что-то хорошее, невозможно. Я сразу принялась на себя наговаривать: «Господи, я такая идиотка. Почему я себя так повела?»

Благодаря проведенной работе (как исследовательской, так и работе над собой) я теперь могу вовремя распознать признаки стыда. Во-первых, я знаю все о физических симптомах — во рту пересыхает, время замедляется, поле зрения сужается, лицо горит, сердце в груди колотится. Я в курсе того, что когда ты, как настоящий мазохист, вновь и вновь прокручиваешь в голове постыдную историю, это недобрый знак.

Я также знаю, что лучшая стратегия борьбы со стыдом покажется вам совершенно нелогичной. Нужно набраться храбрости и кому-то открыться. Мы хозяева всех приключившихся с нами историй и долж-