

ВВЕДЕНИЕ

НАЗАД В ПЕСОЧНИЦУ

Недавно мне рассказали такую историю. Двое маленьких детей играли в парке в песочнице с ведерками и лопатками. Внезапно у малышей возник конфликт, перешедший в потасовку, и один из них кинулся прочь с воплем: «Я тебя ненавижу! Ненавижу!» Но уже через короткое время они снова оказались в песочнице и играли так дружно, словно ничего не случилось.

Двое взрослых наблюдали за этим процессом, сидя на лавочке неподалеку. «Ты это видел? — произнес один из них с восхищением. — Как у детей это получается? Всего пять минут назад они были врагами!» — «Все просто, — ответил второй. — Счастье для них важнее справедливости».

Взрослые редко делают такой выбор. Нам ужасно трудно абстрагироваться от гнева, горечи и обид. Да, мы в курсе, что жизнь коротка, но, черт побери, ни за что не возвратимся в песочницу, пока наш оппонент не признает, что начал первым и был неправ. Наша потребность уравновесить чаши весов правосудия настолько сильна, что мы фиксируемся на негативе, жертвуя счастьем и покоем.

Можно было бы избежать множества неприятностей и страданий, если бы мы чуть больше походили на тех детей.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Если умели бы остывать и прощать. Я успокаиваюсь и чувствую облегчение, когда муж стучит в дверь моего кабинета в разгар ссоры, обнимает меня и говорит: «Я люблю тебя. Все это так глупо. Давай забудем о размолвке и не будем продолжать». И, словно два ребенка в песочнице, мы снова становимся веселы и беспечны.

Конечно, взрослая жизнь бывает нелегка. О чем-то нельзя забыть просто так: это «что-то» нужно обсуждать, и здесь очень важно разговаривать. Чтобы запустить процесс избавления от несправедливости, залечить раны после предательства или предотвратить разрыв отношений, нам нужны слова.

Наша потребность в беседе, вербальном формулировании проблем — нечто большее, чем просто желание исправить ситуацию. Благодаря словам мы узнаём другого человека, а он узнаёт нас. Необходимость такого узнавания находится в основе нашей глубочайшей потребности в душевной близости с другими. Развитие отношений с самыми важными людьми в нашей жизни зависит от того, насколько четко и доступно мы умеем формулировать и излагать свои мысли. В равной степени это относится и к нашим отношениям с самими собой. Поэтому очень важно высказывать то, что действительно волнует нас, даже если в этот момент рядом никого нет.

Задача каждого человека — выработать собственный голос, который даст ему возможность внятно формулировать свои убеждения. Этот голос необходим нам для общения в отношениях с важнейшими в нашей жизни людьми. Владеющий собственным голосом может самостоятельно делать выбор: добраться до сути конфликта во время трудного разговора или оставить все как есть. То есть он волен осознанно принимать решение: высказаться или не делать этого. И тогда, что бы мы ни выбрали, у нас всегда будет шанс вернуться в песочницу, сохранив ясность мыслей, мудрость и твердость намерений. Вырабатывая собственный голос, мы укрепляем характер и наши отношения и обретаем лучшие шансы на счастье.

ГЛАВА 1

ПОИСК СОБСТВЕННОГО ГОЛОСА

Вот уже много лет я пытаюсь — и как писатель, и как психотерапевт — учить людей высказываться даже о самых сложных вещах. Это подразумевает владение навыками задавать вопросы, доносить свою точку зрения до собеседника, точно формулировать свои желания, убеждения, ценности и ограничения. От того, как развивается такое общение, и зависит, хотим мы возвращаться домой или ищем предлоги, чтобы туда не идти.

Это не так просто: чего стоят одни только «говорящие» термины типа «коммуникативные навыки» или «выработка уверенности в себе»! Уверенность в себе считается в нашей культуре достоинством, если не одним из идеалов. Но даже посещая много лет тренинги по развитию уверенности и получая огромное количество советов о том, как нужно четко формулировать свои мысли, чувствовать наступление подходящего момента и быть тактичными в общении, мы порой остаемся неслышанными, хотя высказываемся просто блестяще. Иногда мы обнаруживаем, что не можем повлиять

на мужа, или жену, или партнера, и что ссоры ни к чему не приводят, и что конфликт приносит только боль, не давая возможности лучше понять друг друга. Аналогичные проблемы могут возникнуть у вашей матери, сестры, дяди, близкого друга или подруги.

РАМКИ «ПРАВИЛЬНОГО» ОБЩЕНИЯ

Все мы хотим уметь правильно выражать свои мысли и быть услышанными. Но каждый день на работе я слышу фразы вроде «Он меня просто не понимает» или «Ее вечно все не устраивает». Изливая душу, мы жаждем, чтобы нас понимали, и всем нам знакомо чувство разочарования, когда кажется, что на наши доводы не обращают внимания.

Хочу вас заверить, что прочтение этой книги обеспечит вам возможность быть услышанными даже в самых сложных и запущенных ситуациях и что нахождение собственного голоса обеспечит вам любовь и одобрение близких. Последовав моим рекомендациям, вы обретете, наконец, чувство внутреннего умиротворения.

Правда заключается в том, что никакие ваши слова не являются гарантией того, что вас поймут или отреагируют так, как вы хотите. Вы можете так и не достучаться до собеседника. Возможно, он никогда не любил вас — ни сейчас, ни когда-либо вообще. И если вы храбро иницилируете продолжение трудного разговора, вам может стать еще тревожнее и неудобнее, по крайней мере, на какое-то время.

Никакие тренинги уверенности в себе и никакие навыки общения не смогут изменить ситуацию, если отношения являются благодатной почвой для замалчивания проблем и отгораживания от них, или для гнева и разочарования, или для чего-либо подобного. Ни одна книга и ни один специалист не в состоянии защитить от болезненных эмоций, которые и делают человека человеком. Мы можем влиять на близких посредством слов или молчания,

но контролировать результаты этого воздействия у нас, увы, не получится.

Тем не менее вы многое почерпнете из последующих глав. Мы можем максимально повысить наши шансы быть услышанными и добиться прогресса в отношениях. Мы можем перевести разговор на иной уровень, если на прежнем не видим желаемого результата. Мы можем избавиться от непродуктивных привычек, чтобы открыть новую страницу прежних отношений. Мы можем научиться точнее выражать свои требования, определять зону личной ответственности, формулировать мысли и лучше справляться, к примеру, с замешательством. Мы можем научиться отстаивать свою позицию, даже если близкий человек совершенно не хочет с нами общаться.

НА ПУТИ К СВОЕМУ НАСТОЯЩЕМУ ГОЛОСУ

Найти свой подлинный голос в близких отношениях — задача гораздо более масштабная, чем это способно выразить слово «коммуникация». «Подлинность» вызывает в уме такие сложно определяемые понятия, как *полное присутствие* в самых важных разговорах, *сосредоточенность* и *подключенность* к лучшим сторонам нашего «я». Чтобы двигаться в этом направлении, мы должны прояснить — для себя и для близких, — что для нас важно. Найти свой голос означает, что мы можем:

- открыто делиться своим пониманием ситуации и проблем, говорить о личной уязвимости;
- подогревать конфликт или разряжать обстановку;
- слушать и задавать вопросы, позволяющие лучше узнать близкого человека и его мнение;
- собирать информацию о чем-либо, что затрагивает нас лично;

- **выражать то, что мы думаем и чувствуем, понимать и формулировать различия между нами и близким человеком и позволять ему делать то же самое;**
- **обозначать свои принципы и приоритеты и стараться поступать в соответствии с ними;**
- **доносить до собеседника свое мнение о том, на что мы имеем право в отношениях; обозначать границы того, что именно в поведении близких мы готовы терпеть или принимать;**
- **уйти (конечно, если будем в состоянии справляться самостоятельно), когда ничего другого не остается.**

Вторая половина этого списка связана с необходимостью осознания собственной сущности, то есть ценностей, убеждений и приоритетов, которыми мы не готовы поступиться, важных для сохранения своего «я» и защиты самих себя. Это, пожалуй, самое сложное в отношениях.

На первый взгляд все это кажется довольно простым. Но когда мы имеем дело с важными отношениями и трудными темами, ничто не бывает просто.

ОТКРОВЕННЫЕ РАЗГОВОРЫ ПО-НОВОМУ

Задача откровенного разговора состоит в том, чтобы не просто быть самими собой во время него, а уметь выбирать, какими именно мы хотим быть. Наше «я» не статично, оно постоянно трансформируется. Вот почему невозможно узнать, кто мы на самом деле, медитируя в одиночестве на вершине горы или просто углубляясь в себя и анализируя свои мысли и чувства, каким бы ценным ни было это упражнение. Верный путь к тому, чтобы понять или заново переосмыслить самих себя, — наши отношения с другими людьми и наши с ними беседы.

К сожалению, как это ни парадоксально, чем важнее и прочнее отношения (скажем, с супругом или родственником),

тем больше мы склонны ограничиваться поверхностными, бытовыми разговорами, в которых наше понимание себя и близкого человека фиксируется и постепенно истощается. Моя цель — заставить вас решиться на новые по качеству беседы, в ходе которых будет формироваться более полное представление о близких, о нас самих и наших возможностях.

Несмотря на то что мне нравится фраза «найти свой голос», навеваемый ею образ обманчив. Этот поиск не похож на копание собаки в куче мусора в поисках вкусной кости: мы не просто открываем себя в разговоре, мы стремимся получить представление о том, кто мы на самом деле. И задача состоит не только в том, чтобы найти свой истинный голос, — очень важно научиться усиливать его звучание в нас.

ПАРАДОКС ИСКРЕННОСТИ

Открыто говорить о своих мыслях и чувствах — самое ценное из прав человека. Умение выражать то, что у вас на душе, — это ключ к созданию близких отношений и основа самоуважения. Поэтесса Адриенна Рич писала, что секрет успеха отношений не в том, что мы должны высказывать близкому человеку все или изливать наболевшее немедленно, и не в том, чтобы знать заранее, что именно нам нужно будет сказать. Искренние отношения — те, в которых мы постоянно пытаемся расширить возможности быть откровенными друг с другом... быть естественными друг с другом. Когда мы не в состоянии сформулировать то, что действительно чувствуем, наши отношения движутся по нисходящей спирали, равно как и наше ощущение целостности личности и самоуважение.

Мы все хотим таких непринужденных и близких отношений, в которых можно не задумываясь делиться друг с другом чем угодно. Кому хочется оказаться в отношениях, где нельзя позволить себе быть самим собой? Говорить

собственным голосом, а не чьим-то чужим, бесспорно, хорошая идея. Мне еще не встречался человек, который стремился бы к фальши в общении с близкими. Требование «Будь самим собой» — это культурный идеал, рекламируемый повсюду, и, к счастью, никто не может стать вами, кроме вас самих.

Но здесь есть парадокс.

Говорить то, что думаешь, и быть естественным — не всегда добродетели. Иногда, высказывая наши мысли и чувства, мы обрываем нити общения, унижаем или обижаем близкого человека или снижаем вероятность услышать друг друга или хотя бы остаться в одной комнате. И разговор — не всегда лучший выход. Мы знаем по личному опыту, что самые благие намерения и попытки найти ответ на сложный вопрос могут лишь все испортить. Кроме того, можно замучить друг друга до смерти разговорами на конкретную тему или так сконцентрироваться на негативе, что останется лишь увязнуть в нем еще глубже, в то время как гораздо лучше было бы отвлечься и пойти в боулинг.

Недавно один семейный психотерапевт поддразнила меня: «Вы пишете еще одну книгу, чтобы помочь женщинам научиться говорить? А я вот пытаюсь научить своих клиентов молчать». Затем она добавила уже более серьезным тоном: «Почему люди думают, что должны говорить друг другу обо всем, что чувствуют? Почему они должны демонстрировать другим свои необдуманные реакции?» Она имела в виду ту разрушительную критику, что мешает многим парам, когда они обсуждают только то, что их не устраивает в партнере, вместо того чтобы говорить, что они ценят и чем восхищаются. Она подразумевала тот необдуманный, необузданный обмен эмоциями, который при отсутствии самоцензуры разрушает близость отношений.

Действительно, мудрость зачастую состоит в том, чтобы действовать продуманно, а не спонтанно. Это особенно

актуально, когда мы имеем дело со сложным человеком, животрепещущим вопросом или напряженной ситуацией. Принимать мудрые решения, как, когда, что и кому говорить, знать, *что* мы действительно хотим сказать и чего надеемся добиться, бывает очень трудно.

В следующих главах мы будем учиться редактировать, обдумывать, планировать и даже притворяться во время разговоров — не из-за страха и стремления обезопасить себя, а с позиций смелости и азарта. Наша цель не в том, чтобы избежать искренности, а в том, чтобы сделать навстречу ей нестандартный шаг. Говорить правду и добиваться взаимного согласия получается у нас не всегда. Поэтому иногда это просто нужно планировать и целенаправленно осуществлять, хоть это и идет вразрез с мощным стремлением просто быть такими, какие мы есть, — настоящими, прекрасными и спонтанными!

ТРУДНЫЕ РАЗГОВОРЫ

Очевидно, что трудные разговоры даются нам тяжелее прочих. Мы злимся, разочарованы или в замешательстве, нам страшно, больно, мы оскорблены или нас (как нам кажется) предали, мы выбились из сил или пришли в отчаяние. Отношения могут достичь той критической точки, когда мы не в силах заставить близкого человека нас услышать или (по ту сторону воображаемой стены) не можем больше выслушивать того, кто выводит нас из себя жалобами, критикой, негативом, требованиями, отговорками или безответственным поведением. Или, например, нам хочется услышать извинения, а их не предвидится. Пытаясь научиться лучше ориентироваться в таких разговорах и тренируя умение промолчать в нужный момент, мы делаем возможным более глубокое понимание самих себя, близкого человека и отношений с ним. И мы можем научиться разбираться в том, когда приходит пора сдаться и прекратить обострять

ситуацию, то есть спасти себя, даже если в конечном итоге потеряем эти отношения.

Это сложная задача, а точнее — дело всей жизни. В разные дни уровни ясности и зрелости в наших разговорах неодинаковы, и обрести собственный голос особенно трудно в интенсивной эмоциональной сфере семейной жизни. Мой младший сын Бен однажды удачно выразился, будучи на втором курсе колледжа, когда мой муж Стив вез его домой из аэропорта во время зимних каникул. «Знаешь, папа, — сказал он, — по мере приближения к дому я чувствую, как с меня слоями сходит взрослость».

Я работаю с людьми, но, когда меня охватывает сильная тревога или злость, я мыслю, как рептилия. Для многих взрослых любовь и брак — арена, где зрелость слезает с них, словно кожа, а мозги, растворяя мыслительный центр, окутывает туман. А еще бывает так, что, приходя домой, мы замыкаемся в себе и потому не в состоянии изобретательно направлять разговор в новое русло.

Одни люди придают нам сил и воодушевляют, в то время как другие воздействуют на нас совершенно противоположным образом. Поэтому мы чувствуем себя прекрасно, находясь в отношениях с первыми, и отвратительно — со вторыми. Общение с теми, кто обогащает, а не обедняет наш мир, помогает нам воспринимать самих себя более объективно. Со своей же стороны, чтобы развить, а не заглушить наш истинный голос, можно:

- сформировать более точное и сложное представление о себе и о близком человеке;
- вести себя уважительно и с достоинством, даже если близкий человек поступает плохо;
- развивать изобретательность, заинтересованность, умение радоваться; стремиться к мудрости;
- вырабатывать способность давать и получать любовь.

По сути, то, как мы пользуемся своим голосом, находится в основе нашего понимания того, кто мы есть в этом мире и как развивается душевная близость с теми, кто нам дорог, и самоуважение в наших отношениях.

И ДЛЯ МУЖЧИН ТОЖЕ

«Всё сложно» — продолжение моей давней традиции писать для женщин. Тем не менее я, конечно, надеюсь, что с этой книгой ознакомятся и мужчины, и что они почерпнут из нее много полезного. Когда дело касается мудрых советов и правильных разговоров, мы все в одной лодке.

Сразу хочу сказать, что не согласна с популярным мнением, будто мужчины умеют говорить открыто лучше, чем женщины. Действительно, голоса влиятельных мужчин имеют вес, во всяком случае в публичной сфере. Несмотря на то что феминизму стукнуло уже три десятка лет, основными институтами мира по-прежнему управляют почти исключительно представители сильного пола (и, наверное, это не те самые парни, с которыми тусуемся именно мы). Но в личной жизни даже такие мужчины нередко замолкают (либо, наоборот, срываются на крик), когда чувствуют, что не могут отстоять свою точку зрения в разговоре.

Многие из них застревают между существующим в обществе паттерном альфа-самца (доминирование с целью управления ситуацией) и реальным опытом, состоящим в отсутствии собственного голоса. Некоторые мужчины начинают притворяться или действовать назло, когда не могут заставить главных людей в своей жизни услышать себя, и это сначала подтачивает, а потом и вовсе уничтожает их чувство собственного достоинства.

Выходим за рамки стереотипов

Согласно распространенному мифу, разговоры и чувство единения женщинам нужны больше, чем мужчинам. К примеру,

нам говорят: «Женщины ищут общности, мужчины — индивидуальности» или «Мужчинам нужно больше секса, а женщинам — общения». Такие утверждения не лишены смысла, но подход с точки зрения противоположностей инь и ян не учитывает сложности человеческого опыта, особенностей каждого человека или конкретной ситуации.

Мужчина, например, чаще срывается, когда отношения заканчиваются, особенно если женщина уходит от него внезапно. Нередко бывает, что он недопонимает серьезности ее жалоб, не обращает внимания на увеличивающуюся дистанцию между ними или не пытается услышать ее, когда она снова и снова говорит ему, что его действия (или бездействие) причиняют ей боль. То есть он попросту не замечает проблемы. Как выразился один из попавших в такую ситуацию мужчин: «Я, как идиот, просто не обращал на все это внимания».

Но и сама женщина тоже может поспособствовать тому, чтобы ее муж не заметил приближающегося разрыва. Она будет жаловаться (возможно, постоянно), но продолжать терпеть и мириться с существующим положением дел. В момент, когда брак или отношения окажутся под угрозой, она может не суметь преодолеть порог глухоты своего партнера и объяснить, что считает разрыв неизбежным, если он ничего не предпримет. Слишком долго она говорила одно («Я не могу так жить»), а делала другое (продолжала так жить). Тем временем пропасть между партнерами все увеличивалась, и второй стороне становилось все труднее услышать ее отчаянное «я не шучу».

Замужние женщины, как правило, чаще всего рассказывают о наболевшем, когда чувствуют, что не могут повлиять на партнера. Они с облегчением выслушивают специалистов, говорящих им, что никто не сможет изменить того, кто не хочет меняться. Слишком часто эта мудрость превращается во «все пройдет» (или в установку «с этим ничего не поделаешь»), что направляет отношения по нисходящей спирали.

Соглашение с утверждением, что «мужчины — с Марса», то есть иначе устроены, может привести женщину к потере своего голоса и оправданию действий партнера, что слишком дорого обойдется ее собственной личности. А мужчину это освободит не только от трудных поисков своего подлинного голоса, но и от ответственности за совершаемые поступки.

Когда женщины приравнивают свои просьбы к партнерам о переменах в их поведении к попыткам «научить свинью петь», их голос от этого не укрепляется. Они начинают тонуть в море информации о том, что по результатам новейших исследований у мужчин и женщин по-разному устроен мозг, а потому нельзя ждать от мужчины, что он перестанет разбрасывать носки и т. д. И вот уже женщинам кажется, что легче сдаться и приспособиться к несправедливым обстоятельствам.

Но проблемы с развитием истинного голоса не ограничиваются гендерными отличиями, сексуальной ориентацией и другими фильтрами (национальностью, классом, поколением), окрашивающими наш мир в определенные тона. Любой, например, может столкнуться с тем, что его не слышат, или может сам не суметь отличить жалобы близкого человека от выражения им собственной твердой позиции, которую он ни за что не изменит. Сплошь и рядом люди не способны перевести зашедшие в тупик отношения в иную плоскость. И каждому случалось в сложной ситуации высказаться или промолчать в ущерб близкому человеку или себе самому. Так что, несмотря на всеобщее стремление к противопоставлению полов, я чаще всего убеждаюсь в том, что между нами больше сходства, чем различий.

ПРИМЕР ИЗ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

У нас в семье именно отец предпочитал не высказывать своего мнения. С момента его смерти в январе 1998 года, незадолго до его 89-летия, я много думала об этом. Теперь,

когда он ушел, я стала понимать, насколько глубокое влияние на мою работу оказала его жизнь и как она привела меня к теме этой книги. Отец вдохновил меня благодаря своей страсти к языку и словам, своим талантом остроумного оратора. Но больше всего он повлиял на меня тем, что не мог (или не хотел) говорить, когда это было нужнее всего.

По иронии судьбы, отец утратил физическую способность говорить за год до смерти. Когда мы планировали панихиду в доме, мой муж Стив предложил проиграть аудиозапись отца, рассказывающего какие-то истории, сделанную нами десятью годами ранее — до того, как он оказался в доме престарелых. Сначала я решила, что это странная идея — слушать голос умершего в начале поминальной службы, особенно когда человек молчал весь последний год своей жизни. Но оказалось, что это чудесное предложение. Друзья, которые собрались в нашем доме в тот день, оценили возможность познакомиться с отцом не только по нашим воспоминаниям, но и послушав его глубокий, выразительный голос и умные речи. Меня очень растрогал голос отца, звучащий снова, и я знала, что он был бы рад тому, что мы таким образом пригласили его на авансцену.

Поскольку эта книга созревала в моей голове с момента смерти отца, мне кажется уместным чуть больше рассказать о его жизни, по крайней мере о тех вещах, что имеют отношение к моей теме. Конечно, восприятие любым человеком своих (или чужих) родителей фрагментарно, субъективно и неполно, но я уверена, что рассказанное мной поможет лучше понять мое стремление помочь каждому из вас обрести свой голос. Кроме того, вы поймете, что эта книга — не только о совершенствовании навыков общения и об улучшении отношений с другими людьми. Она о том, как не допустить трагедии, связанной с потерей собственного «я».

ГЛАВА 4

СЛЕДУЕТ ЛИ ПОКАЗЫВАТЬ СВОЮ СЛАБОСТЬ?

Я довольно открытый человек, и с возрастом это качество лишь усилилось. С годами приходит утешительное осознание того, что вещи, кажущиеся нам в самих себе постыдными и странными, довольно распространены. Или, в противном случае, у всех есть свои постыдные и странные стороны. Благодаря растущему осознанию того, что мы не так уж уникальны, нам легче говорить о том, какие мы на самом деле и как такими стали.

Недавно я нашла свой дневник на замочке, который вела с шестого класса, и почитала кое-что из него моим близким подругам Эмили и Джули за чашкой кофе. Неделей раньше мы договорились, что каждая принесет свое письмо или что-то еще из прошлого, чтобы поделиться с остальными, — вроде школьного задания «покажи и расскажи», только для взрослых. В дневнике, который принесла в кафе я, фразой «Я люблю Майкла Говарда Захера» исписаны все страницы с июля по август, и повторяется она (я отметила в своем дневнике) 961 раз. На первых страницах

были наклеены: шнурок от кроссовок Майкла; шпилька, которую он согнул и при помощи которой дразнил меня; диктант и сочинение, стянутые мной с его стола; этикетка с его трусов (как она у меня оказалась, слишком длинная история) и многое другое. Затем шли блестящие литературные пассажи, например, тот, что я зачитала вслух своим подругам:

«После школы мы с Марией оказались участницами битвы в снежки с Эдди Б. и Джонни Л. Джонни четыре раза умыл меня снегом, при этом снег попал мне в рот, уши, на юбку, а в волосах у меня оказалось столько снега, что уже было не смешно. Он приказал мне встать на четвереньки и положить голову на снег, словно я собачка, после чего наступил ногой на мои волосы. И заставил меня умолять его отпустить меня. О, почему это был не ты, Майкл! Я буду любить тебя всегда».

Поэтому мне было немножко стыдно делиться такими откровениями с подругами, особенно после того, как я послушала Эмили, прочитавшую отрывки из своего дневника, вызывавшие зависть глубоким лиризмом и говорившие о ее рано сформировавшемся феминистском сознании. Но опять же, когда вы достигнете моего возраста, ваша жизнь уже не будет казаться вам полной неловких моментов, потому что вы будете знать, что неловкостям есть место в жизни каждого человека. Понимание этого дает нам определенную свободу быть самими собой.

Я вела дневник на замочке почти все годы своего детства в Бруклине, и ни одна из записей в нем не демонстрирует никаких признаков литературного таланта, проницательности, воображения или смелости. Сегодня, когда меня приглашают читать школьникам лекции об искусстве написания книг, я приношу с собой дневник и пускаю его по кругу. Если, скажем, я собираюсь к девятиклассникам, я беру дневник

за девятый класс. Ученики в восторге. Они листают страницы и говорят друг другу: «Ух ты! Невозможно поверить, что *она* пишет книги!» Мои дневники, придающие новый смысл слову «мелкий», укрепляют их уверенность, уча их, что писателей не посыпают волшебной пылью, это самые обычные люди. Открывая другим людям свою самую человеческую, обыденную часть натуры, мы помогаем им так же, как и в моменты, когда делимся с ними своими навыками и знаниями.

* * *

Конечно, есть разные виды откровений. В некоторых отношениях с возрастом я стала более скрытной. Когда я познакомилась со своим будущим мужем Стивом, мы были аспирантами, и я, бывало, развлекала его до утра рассказами о своих предыдущих эротических приключениях. Выбалтывать все без остатка было моей типичной манерой поведения. Она прекрасно подходила нам обоим и лишь сближала нас. Я хотела, чтобы он знал обо мне все, как и я сама хотела знать все о нем.

Но если бы я начала новые любовные отношения сегодня, когда мне за пятьдесят, вряд ли я делилась бы с кем-нибудь такими подробностями или вообще помнила их. Я стала более закрытой, моя биография слишком длинна, чтобы пересказывать ее, а некоторую информацию я вообще считаю сакральной. В зрелом возрасте я принимаю более взвешенные решения: о ком можно рассказывать, что именно, когда, сколько и как. Тем не менее я — в большей степени я, чем когда-либо прежде. С возрастом становишься пронизательнее, больше знаешь о себе и меньше готов к компромиссу или предательству самого себя ради сохранения мира в отношениях либо сохранения их вообще. Понимание в середине жизни, что будущее не тянется вечно, заставляет нас определять, что действительно важно, и думать, прежде чем говорить.

Сколько следует рассказывать?

Моя подруга Дженнифер Берман однажды нарисовала карикатуру, на которой женщина подходит к мужчине на вечеринке. Она говорит: «Привет! Меня зовут Глория. Можно я расскажу вам все душераздирающие подробности о своем трагическом детстве?» В отчаянном порыве сблизиться мы способны рассказать слишком много и слишком быстро. Делиться своими слабостями — один из способов почувствовать себя ближе друг к другу, но если делиться всем подряд или преждевременно, эффект будет противоположным. Если вы на вечеринке знакомитесь с кем-то, кто рассказывает вам о самом наболевшем за блюдом с нарезанной печенью, вы, скорее всего, усомнитесь в его адекватности и зрелости, а не будете восхищаться его открытостью.

Мы создаем вокруг себя разумные границы, контролируя, что скрывать от посторонних, а что открывать им. Если встает вопрос, раскрывать ли свои уязвимые стороны, имеет смысл не спешить и сначала проверить, достоин ли человек того, чтобы услышать наши истории, и оценить степень собственной безопасности и комфорта в случае, если вы сообщите ему щекотливую информацию. Мы хотим верить, что человек не будет отрицать и преуменьшать нашу боль или, наоборот, придавать нашей проблеме слишком большое значение, что никак нам не поможет. Мы не хотим, чтобы нас унижали, жалели или сплетничали о нас, но и не желаем, чтобы щекотливая информация была использована против нас.

Не каждый находит утешение, рассказав о сокровенном. У людей разные способы преодоления стресса, и одни из нас более скрытные, чем другие. Несмотря на то что откровенность — один из способов обретения душевной близости, социальный психолог Кэрл Таврис говорит нам, что он не единственный. Она пишет:

«Много лет назад моему мужу пришлось пройти кое-какие медицинские обследования, и вечером перед походом в больницу мы пошли в ресторан с одним из наших ближайших друзей, приехавшим погостить из Англии. Я завороженно наблюдала, как мужской стоицизм и английская сдержанность образуют решительно неженское сочетание. Они смеялись, травили анекдоты, спорили о кино, предавались воспоминаниям. Никто не упоминал о больнице, своих тревогах или о привязанности друг к другу. Им этого и не требовалось».

Таврис напоминает, что любовь можно проявлять по-разному, а отношения принимают самые различные формы. Сохранение конфиденциальности — не просто средство спрятаться; иногда это просто наш предпочтительный способ бытия.

Открыты мы или скрытны, все мы стремимся контролировать личную информацию о себе. Моя подруга Элис больше года страдала от хронических болей в спине, пока ей не сделали операцию. Она сказала мне, что люди постоянно спрашивали, как она себя чувствует, независимо от того, рада она их вопросам или нет. Элис понимала, что они действуют из благих побуждений, но чаще всего предпочитала не говорить и даже не думать о своей проблеме. Та часть ее жизни, которую она хотела скрыть от посторонних, вышла на передний план, и каждый вопрос напоминал, что ее боль постоянно видна окружающим. Конечно, Элис контролировала свою реакцию на нежелательные вопросы и количество информации, которую раскрывала в ответ. Но она ощущала, что лишилась частного пространства, которое многие из нас воспринимают как нечто само собой разумеющееся, то есть у нее больше не было возможности защитить себя от нежелательного внимания и посягательств, подкрепляемой буфером эмоционального пространства, воспринимаемого нами как «свое».

Как хорошо, что у нас есть эта замечательная способность — показывать ложное и скрывать истинное. Мы говорим «хорошо» в ответ на вопрос: «Как ты?», когда не желаем говорить, что наш дом только что сгорел, а сын прошел курс лечения от наркозависимости. Даже с интимными партнерами нам иногда хочется оставить свои чувства при себе или во время ужина делать вид, что у нас хорошее настроение, когда это не так.

Всякий раз, когда мы ощущаем свою крайнюю уязвимость, первое, что мы делаем, — принимаем все меры к тому, чтобы почувствовать себя хоть чуточку лучше. Иногда для этого мы изливаем душу тому, кому доверяем, кто способен сопереживать и внимательно слушать нас. Это может означать беседу с человеком, который поможет нам составить план действий или даже возьмет временно на себя часть нашей ноши. Или это могут быть походы в кино, чтение, садоводство или прогулка наедине с собой по лесу.

У меня есть коллега, которая заставляет себя улыбаться даже тогда, когда чувствует себя подавленной, и это один из приемов ее духовной практики. Она цитирует Тхить Нят Ханя, всемирно известного духовного лидера и активиста-пацифиста, который рекомендует нам улыбаться чаще. Он считает, что улыбка расслабляет мышцы лица, и ее польза огромна.

Однако вряд ли разумно делать счастливое лицо, если мы привыкли скрывать истинные чувства, которые следует признать, проверить, понять и которыми нужно делиться. И как бы мы ни старались показать, что все в порядке, мы не заменим этим близость с теми, кому мы небезразличны, с кем мы действительно можем оставаться собой. Но если разговор о нашей боли заставляет нас ощутить ее еще острее, а притворное счастье в конкретной ситуации помогает почувствовать себя лучше и действовать так, как мы сами хотим, тогда притворство становится главной линией поведения или как минимум разумным первым шагом.

ГЛАВА 4. СЛЕДУЕТ ЛИ ПОКАЗЫВАТЬ СВОЮ СЛАБОСТЬ?

Когда встает вопрос о раскрытии какой-то из наших слабостей, мы часто полны противоречий: в одних отношениях мы открыты, в других закрыты. Например, одна моя знакомая — наиболее ярко выраженная представительница сексуальных меньшинств из всех, кого я знаю. Она никогда, ни разу в жизни не пыталась выдать себя за «традиционную» женщину независимо от обстоятельств. Если попутчица, сидящая рядом с ней в автобусе, спрашивает: «Вы замужем?» — она отвечает: «Э-э, мой партнер Синтия — женщина, и мы с ней считаем себя женатыми». Она терпеть не может что-то скрывать, даже то, кто она такая и кого любит. Она энергично противится несправедливости и смело отстаивает свою позицию, отказываясь скрывать свои чувства. Ее голос в этом важном плане, как и по любым политическим вопросам, всегда абсолютно честен и смел.

Но той же самой женщине ужасно трудно делиться своими чувствами с теми, кто рядом с ней. Самостоятельная и умеющая делать все сама, она редко признает потребность в помощи и поддержке. Умом понимая целительную силу доверия к людям, она плохо это использует по отношению к себе. Будучи старшим ребенком родителей-алкоголиков, она не имела никакого опыта выражения своих эмоциональных потребностей и их удовлетворения близкими. Став взрослой, она получает глубокое удовлетворение от своей способности щедро раздавать душевное тепло и заботиться о других, но боится позволить кому-то отплатить ей тем же. Когда она все-таки делится серьезной проблемой, это выглядит так, будто она яростно подметает пол перед собой, чтобы собеседник не подошел к ней слишком близко или у него не возникло эмоционального сопереживания ее боли.

Со временем наше самоуважение и способность к открытости страдают, когда мы не можем сбалансировать проявления своих сильных сторон и слабости. Молчание может защитить нас от страха здесь и сейчас, но способно и усугубить наше чувство стыда, изолированность и одиночество

в будущем без необходимой эмоциональной и практической поддержки, которая нам нужна и которой мы заслуживаем. Чем ближе и прочнее отношения, тем сильнее желание найти способ поделиться своими истинными мыслями и чувствами и тем серьезнее последствия молчания, отказа быть самим собой. Когда случается кризис, нам особенно тяжело в том случае, если мы не умеем дать понять близким, насколько они нужны нам, и принять помощь и комфорт, который они могут нам предложить.

СТЫДНО ЛИ БОЛЕТЬ?

Давайте поговорим о Памеле, пришедшей на прием к психотерапевту через два года после того, как ей диагностировали прогрессирующее хроническое заболевание. Когда я впервые увидела ее, ей нравилось выглядеть смелой и оптимистичной, и не только из-за убежденности, что «негативные эмоции» вредят ее и без того ослабленной иммунной системе, но и потому, что ее страшила перспектива отпугнуть от себя людей, особенно ее партнера, горем и болью. Она сказала мне, что самым ужасающим для нее было бы потерять контроль и стать зависимой, а из-за болезни ее ждал, скорее всего, именно этот путь.

Очевидно, что тонуть в отчаянии вредно. Любой из нас может настолько сосредоточиться на негативе, что забудет о своих сильных сторонах, в том числе о способности справляться с трудностями и верить в лучшее, надеяться и радоваться жизни. Но убежденность Памелы в том, что она всегда должна быть бодра и весела, изматывала ее. Для того чтобы скрывать и отрицать истинные эмоции и делать вид перед друзьями и семьей, что она всегда может забыть о своем страхе, требовалось много сил. Блокировались каналы общения, и она лишалась возможности установить более тесную близость со своим партнером.

Памела находилась в замкнутом круге безысходного одиночества, пока ее партнер Сэм не присоединился к нашему

курсу терапии. В этом безопасном пространстве они научились говорить друг с другом открыто, а не продолжать «защищать» один другого от болезненных фактов и чувств. Для Памелы самым трудным препятствием в эмоциональном плане был ее стыд из-за болезни и зависимости и даже просто из-за того, что теперь у нее было меньше энергии и сил, чем прежде. Со временем она научилась высказывать свой стыд, осознавать его, противостоять ему и уменьшать до нужного размера. Она не смогла избавиться от него совсем, но научилась приветствовать его, как и страх: словно незваного гостя, который приходит и уходит. И она уже не позволяла стыду мешать ей высказывать свои потребности и принимать сочувствие и помощь.

Сэм тоже научился не скрывать свои слабости. Он стал говорить себе: «Есть пределы моим возможностям». Он должен был обращать внимание, когда подвергал себя большему стрессу, чем мог вынести, на то, чтобы больше заботиться о себе самом. Для Сэма это было огромной проблемой, потому что, как правило, он не бросал начатого дела до полного физического истощения. Поэтому Сэм тоже стал чаще делиться своими слабостями, говорить Памеле, друзьям и членам семьи, когда ему нужна помощь и поддержка. Иногда он обвинял Памелу в том, что она слишком требовательна: она хотела, чтобы некоторые вещи для нее делал *только* он. Но в конечном счете он сам должен был разъяснить ей, что мог и чего не мог сделать.

Когда у одного из участников отношений есть особые потребности, научиться говорить о своей слабости — проблема для обеих сторон. Имеем ли мы дело с одним из родителей, братом или сестрой или близким другом, нам всегда трудно определить границы того, что мы можем дать или сделать, особенно если этот человек хочет, чтобы это дали или сделали именно мы, а не кто-то другой. Иногда трудно сказать: «Я люблю тебя, но нам обоим сейчас нужно больше поддержки. Признать это — болезненно для нас обоих. Я знаю,

как больно тебе проходить через это. А мне больно видеть твои страдания, потому что я очень тебя люблю. Но мы должны привлечь и других людей, потому что я не могу делать все сам (сама)».

Научиться не быть полезным

Сэм научился мириться с тем, что Памела говорит о своем горе, в полной мере дарить ей свое внимание, не пытаясь изменить ее чувства или засыпать ее советами. Он боялся, что, если действительно оставит место для горя Памелы и его собственного, они совсем утратят способность радоваться и надеяться. Разумеется, это было не так. Чувства — явление комплексное. Нельзя отрицать свои гнев, боль и уязвимость, не отвергая вместе с тем способности к радости, любви и близости. Отрицание горя не сулит ничего хорошего для большинства людей и в долгосрочной перспективе.

Научиться не давать советов, а задавать вместо этого вопросы («Какого последствия своей болезни для наших отношений ты боишься больше всего?»), стало для Сэма немалым достижением, потому что это противоречило модели поведения, на которую он был запрограммирован. Когда мы с Сэмом только познакомились, он считал, что его священный долг — исправлять других, и не обращал внимания на то, оценили ли его советы в конкретной ситуации. Когда Памела чувствовала себя эмоционально опустошенной, он тут же комментировал ее состояние и советовал, как ей следует изменить свое отношение к проблеме и улучшить здоровье. Он мог произнести перед ней зажигательную речь или попытаться духовно ободрить ее. Он полагал, что должен знать какой-то ответ, даже когда не нужно было никакого ответа.

Сэм сделал важный шаг вперед, когда понял, как не быть полезным, кроме тех случаев, когда Памела просит о помощи. Точнее, он осознал, что, когда Памела расстроена, лучший способ помочь ей — это задавать вопросы и предлагать ей простое

внимание и любовь. Когда он не был уверен, что именно поддерживает Памелу лучше всего, он научился спрашивать у нее. Хочет ли она, чтобы он просто слушал и задавал вопросы? Хочет ли она послушать о его чувствах по поводу ее ситуации? Хочет ли она совета или помощи в составлении плана дальнейших действий? Ободрит ли ее, если Сэм выразит уверенность в ее способности справиться с болезнью со временем, или же ей кажется, что его заверения ложные и приуменьшают тяжесть ее борьбы? Хочет ли она, чтобы он показал ей какое-нибудь кино, чтобы отвлечь от грустных мыслей?

Сэм научился плакать вместе с ней; замечательное достижение, тем более что до этого он ошибочно полагал, что «защищает» ее, скрывая свою печаль и стараясь «быть сильным» ради нее, когда она чувствовала себя слабой. Они узнали, что из-за того, что будут грустить вместе, они не утратят способность быть сильными. Напротив, это только сблизило их.

В этой истории — «урок» голоса для всех нас. Во многих случаях самое полезное, что мы можем сделать, — это *не* быть полезными. Напротив, мы, как правило, приносим гораздо больше пользы любимым людям, оказавшимся в тяжелой ситуации, просто заботясь о них, будучи рядом в эмоциональном плане, но при этом не отмахиваясь от их боли и не пытаясь ее снять.

Если мы спешим дать совет или развеселить, то это может говорить о нашей неспособности к эмоциональному присутствию рядом с человеком перед его проблемой и болью или к ощущению собственной боли. Если мы слишком поспешно станем предлагать решения, человеку будет труднее ощутить собственную компетенцию и внутренние ресурсы, и мы невольно отнимем у тех, кого любим, возможность понять, что они чувствуют, и высказать это нам. Если мы научимся внимательно, участливо слушать и правильно задавать вопросы, мы поможем близким найти собственные решения. Кроме того, это поможет нам ощутить собственные слабости, что откроет путь для большей близости в отношениях.

МИФ О ЗАВИСИМОСТИ

У слова «зависимость» сложилась плохая репутация. («Нельзя ли говорить *взаимозависимость*?» — интересуется одна моя коллега.) Дело в том, что мы все от кого-то зависим. Это неотъемлемая часть жизни человека. Можно делать вид, что это не так, когда мы молоды, здоровы и успешны. Но даже когда все идет как по маслу, нам всем ежедневно нужны самые разные услуги, системы и структуры. Мы не замечаем этого, когда дела идут хорошо, как это обычно происходит с представителями среднего класса. Но представим себе, что у вас «полетел» компьютер, страховая компания отменила вашу медицинскую страховку, лучшая подруга уезжает навсегда, вашу машину украли, у вас заболел зуб и вы не можете найти стоматолога. Когда системы, которые вас поддерживают, ломаются, вы понимаете, до какой степени зависимы от других.

Акцент на независимости, присутствующий в нашей культуре, настолько силен, что мы действительно иногда стесняемся своей зависимости. Привычка стыдиться тех, у кого есть особые эмоциональные или физические потребности, настолько глубоко укоренилась, что мы даже не подвергаем ее сомнению, но это неправильно. Писательница Энн Фингер отлично выразилась: «Мы привыкли думать, что есть правильная и неправильная зависимость, — пишет она. — Нормально, когда вам нужен автомобиль, но ненормально нуждаться в инвалидной коляске. Нормально ходить в парикмахерскую, чтобы сделать прическу, но ненормально обращаться за помощью к сиделке, чтобы вымыть лицо и руки».

Кроме того, людям часто бывает стыдно из-за искренних страданий. Все страдают, но нас учат скрывать это, отрицать горе, а не приветствовать проявление чувств. Как отмечает белл хукс¹, часто мы ощущаем особенный стыд за длительное

¹ Глория Джинн Уоткинс (псевдоним — Белл Хукс; род. в 1952 г.) — американская писательница, феминистка и общественная активистка. — *Прим. пер.*

страдание: «Подобно пятну на одежде, оно делает нас несовершенными, портит нас. Цепляться за горе, хотеть выразить его — значит не соответствовать современной жизни, где самые модные не позволяют себе увязнуть в трауре».

Наша культура не предписывает уступать обстоятельствам или событиям более сильным, чем мы сами. У нас есть конституционное право на счастье (не на правду или мудрость), а «взять под контроль собственную жизнь» и самим управлять ею — наша задача и ответственность. Даже самые тяжелые потери мы должны превращать в возможность для личностного роста. Писатель Майкл Вентура называет это принятое в культуре ожидание нашим «потребительским отношением к опыту» и отмечает, что в других культурах такое отношение не считается естественным.

Зависимость и страдание — важные компоненты бытия человека. Рано или поздно в результате сурового опыта мы понимаем, насколько нуждаемся в других. Единственный по-настоящему постыдный аспект — это постоянная ложная убежденность общества в том, что люди способны сами пробить себе путь к здоровью, богатству и счастью. На самом деле будет благоразумно получить некоторый опыт в выражении своих слабостей, потребностей и ограничений в более спокойные времена, прежде чем Вселенная преподаст вам ускоренный курс знаний о том, насколько вам действительно нужны другие люди.

Боязнь попасть в зависимость — это «мужское» качество?

Существует культурное клише о том, что мужчины не могут спросить дорогу и, конечно, не способны просить эмоциональной помощи. К счастью, ситуация меняется. В прошлом мужчина редко приходил к психотерапевту ради решения проблемы в отношениях, если его жена на этом не настаивала или если он не рисковал потерять отношения

совсем. Сегодня некоторые смелые мужчины пытаются жить по-новому.

Дэн, молодой человек, который пришел ко мне на короткую консультацию, согласился с моим предположением, что он решил пройти через приключение с терапией в родном городе из-за проблем в отношениях с отцом. В благодарственном письме, адресованном мне, Дэн прокомментировал свое первоначальное сопротивление такой идее:

«Мужчинам часто кажется, что жизнь — нечто вроде спортивного соревнования, и получить “помощь” означает сделать ваш результат менее ценным, как, например, если вам “помог попутный ветер” при прыжке в длину. Я представлял себя 80-летним стариком, сидящим с довольным видом в парикмахерской и говорящим: “Ни разу не ломал ни руку, ни ногу и никогда не был у психотерапевта”. Как будто это то же самое, что подняться на Эверест без кислородных баллонов. Надеюсь, что меня и впредь будут разубеждать в подобных вещах».

Чтобы попросить о помощи, требуется мужество. Но стыдиться из-за проявления слабости и просьбы о помощи склонны не только мужчины. У многих женщин тоже присутствует эта проблема, особенно у старших дочерей, которые еще в детстве поняли, что не могут рассчитывать на компетентность и заботу родителей. В этих типичных обстоятельствах женщина способна обладать выдающейся компетентностью, но ей невероятно трудно выставлять на обозрение более чувствительные, уязвимые стороны своего «я». Для нее будет довольно серьезным достижением сказать партнеру, подруге или члену семьи: «У меня был ужасный день. Можно я приеду поплачусь?» Или: «Я выбилась из сил. Я больше не могу столько работать». Или даже: «У меня дома полная катастрофа, и я была бы очень благодарна, если бы ты смогла приехать в выходные помочь мне навести порядок».

КАКОВ ВАШ СТИЛЬ?

Что вы думаете о демонстрации слабости? Считаете ли вы, что оказываете честь людям своего круга, делаясь с ними своей болью и переживаниями? Или, наоборот, вы полагаете, что обрушиваете свои запутанные эмоции на членов семьи или друзей и тем самым ставите их в неловкое положение или портите им настроение? Считаете ли вы, что в людях, которые не жалуются, скрывают свою боль и молча решают личные проблемы, есть что-то высокое и благородное? Или, наоборот, вы думаете, что даже самые сильные, самые волевые люди обладают способностью раскрываться и высказывать как факты, так и полный спектр своих эмоциональных переживаний?

Помимо представлений о том, следует ли говорить о некоторых своих мыслях и чувствах, у всех нас есть устоявшиеся механизмы борьбы с тревожностью и восстановления комфорта в отношениях с главными людьми в нашей жизни. К примеру, и Памела, и Сэм, прежде чем принять в качестве постоянного спутника хроническую болезнь, были убежденными сторонниками чрезмерно активных действий. Это означало, что они оба быстро вмешивались в стрессовую ситуацию, чтобы посоветовать, спасти, взять на себя часть ноши. Им было трудно делиться своими слабостями, особенно с людьми, у которых, по их мнению, у самих полно проблем. Памела и Сэм считались «всегда надежными» и «теми, кто всегда рядом», и оба поддерживали этот имидж, не понимая, какую цену платят. До болезни Памелы никто из них не мог сформулировать свои сильные качества и слабости в сбалансированном виде.

Другие люди — стопроцентные сторонники недостаточно активных действий. В условиях стресса они становятся менее компетентными и перекладывают часть проблемы на других. Как правило, они в центре семейных сплетен, тревог или забот и нередко получают такие ярлыки, как «хрупкая»,

«эгоист», «проблемный ребенок», «безответственный». Им часто бывает трудно показать близким свои сильные стороны, и, кажется, они просто не в состоянии привести себя в порядок.

У каждого человека есть и сильные, и слабые стороны, но когда наша внутренняя гармония нарушается, уже не поможет просто «быть самим собой» и «говорить, что мы чувствуем». Вместо этого нам, вероятно, потребуется изменить то, как мы *преподносим* себя, чтобы расширить наше восприятие самих себя во взаимодействии с другими. Мы должны найти способы напоминать себе — даже обманываясь, что мы вообще это помним, — что каждый из нас способен реализовывать множество версий самого себя.

Большинству из нас трудно отключить автопилот, изменить непродуктивные стереотипы общения с близкими. Старая испанская пословица напоминает нам: «Сначала привычки — это шелковые нити, но постепенно они становятся канатами». Если вы склонны к чрезмерной активности, вы, возможно, не считаете, что другие люди могут предложить вам что-то действительно ценное. Вероятно, вам нужно тренироваться делиться своими более сокровенными, деликатными сторонами и прекратить давать советы другим. Если вам свойственна недостаточная активность, вам, возможно, потребуется делать как раз обратное, то есть умерить выражение слабости и увеличить выражение силы и компетентности, даже если вам кажется, что вы ими не обладаете. Вы можете вырабатывать истинный голос независимо от моделей своего поведения, если вы готовы учиться делать то, что кажется вам неестественным.

ГЛАВА 5

ВО СЛАВУ ПРИТВОРСТВА

Обладание истинным голосом не означает, что мы говорим все, что думаем, или выражаем все свои чувства. Скорее это значит, что мы способны думать о том, что хотим выразить и чего рассчитываем достичь. Чтобы быть лучшим из своих возможных «я», мы должны проявлять сдержанность, даже *притворяться*, если это необходимо.

Притворство может потребовать незаурядных творческих способностей. Например, делая радостный или храбрый вид, мы вполне реально можем спровоцировать эффект самосбывающегося прогноза: помочь нам открыть в себе или развить способность к этим позитивным чувствам. Как это ни парадоксально, мы в силах понять, что правда, что возможно или какие еще есть черты в нас и в других людях, экспериментируя с новыми моделями поведения, которые изначально могли казаться неестественными для нас.

СПУСК ПО ГОРНОЙ РЕКЕ

Иногда я высказываю страх совершить ошибку. Пример, который приходит на ум, — это мой первый опыт рафтинга на реке с порогами.

В приливе огромной смелости или ввиду полного незнания я присоединилась к группе коллег, проводивших семинар для топ-менеджеров на тему поведения человека. Этот недельный семинар проводится не в знакомом — и сухом — кампусе Menninger Clinic, где я работаю: участников решили повезти на реки Ямпа и Грин в штатах Юта и Колорадо. Основная команда Menninger довольно регулярно проводила семинары на реках в сотрудничестве с программой Outward Bound¹ штата Колорадо. Некоторые из моих коллег стали ветеранами рафтинга, но для меня это было впервые.

Я записалась на поездку с рафтингом, не обладая практикой даже пеших туристических походов. Единственным моим опытом на воде были прогулки по тихим озерам в шлюпках и каноэ, причем, как правило, греб кто-то другой. Как назло, в этой поездке из-за проливных дождей почти невозможно было ни согреться, ни оставаться сухой, река поднялась, а течение ускорилося по сравнению с предыдущими годами. Мне было очень трудно осваивать буквально все: от надежного привязывания снаряжения к рафту до понимания, какие команды я должна выкрикивать, чтобы направлять плот по порогам, когда наступала моя очередь быть капитаном. Я была самым испуганным и некомпетентным человеком во всей группе, и это состояние только усугублялось тем, что женщин там было раз-два и обчелся.

Чем тревожнее мне становилось, тем чаще я приковывала к себе критические или озабоченные взгляды. Я так открыто выражала свой страх и неумелость, что участникам стало сложнее видеть мои сильные стороны, хотя я оставалась опытным преподавателем, консультантом и руководителем небольших групп, — собственно, по этим причинам я и находилась там. Лишь в середине семинара я поняла, что

¹ Некоммерческая организация, предлагающая программы личного роста через различные испытания в дикой природе. — *Прим. пер.*

нужно было выглядеть смелой и выбирать по своему усмотрению тех, кому я могла доверять.

Я догадалась об этом вовремя, еще до того, как нам предстояло преодолеть самый сложный и неумолимый порог. Большую часть ночи перед этим я не спала, воображая свою скорую смерть, и, когда наступило утро, была совсем разбита. Но я решила попробовать действовать уверенно и поэтому отозвала в сторону одного коллегу, Нолана Бронау, чья зрелость и доброта внушали мне доверие, и излила ему душу. Я рассказала, в каком диком ужасе находилась, и поручила передать несколько слов моему мужу Стиву и сыновьям в случае, если утону. Нолан внимательно выслушал и спокойно изложил, что думает по этому поводу и что его смущает. Он не перегнул палку, но и не проявил равнодушия. Он не стал преуменьшать своих страхов или заверять меня в том, что все будет хорошо. Когда мы направились к ужасному порогу, он не начал опекать меня, но и не дистанцировался. Он был рядом и тепло общался со мной, не относился ко мне как к «проблеме» и помнил о том, что в принципе-то я многое знаю и могу.

Со всеми остальными я заставляла себя притворяться смелой. Я решила, что допустить, чтобы мой страх перекинулся на группу, будет нецелесообразно. Действительно, когда я начала симулировать мужество и спокойствие, это помогло мне найти в себе эти самые качества, и люди, с которыми я находилась там, стали относиться ко мне как к настоящему члену команды, а не как к слабому звену в цепи. В итоге я пережила на реке один из лучших периодов в своей жизни — конечно, когда избавилась от самых ужасных чувств.

Безусловно, отношения на работе — не то же самое, что близкие отношения. Основная задача на работе — соответствие профессиональным требованиям, тогда как главная цель в близких отношениях — лучше узнать друг друга.