

## Серьезные проблемы

Когда жизнь дает крученую подачу, что мы делаем? Иногда хочется просто упасть на колени и закричать: «За что?!» Гнев, скорбь, смятение, отчаяние бывают настолько сильными, что мы полностью теряем себя. Невозможно ни предвидеть, ни избежать всех неприятностей, которые может подкинуть нам жизнь: придется все это пережить и преодолеть. И в ходе этого преодоления мы находим возможности для исцеления и вдохновения. Проблемы могут оказываться самыми ценными дарами жизни. Мы способны найти способ отпустить, забыть, простить, сохраняя сердце открытым.

### Принятие

Сейчас я предложу собственный подход к решению особенно сложных проблем; он применим ко всем ситуациям, которые мы обсудим в этой и следующей главах. Чтобы преодолеть серьезные трудности, имеет смысл действовать поэтапно и не пытаться решить все проблемы сразу. Когда дело касается исцеления и принятия, нам требуется время, мы должны быть как можно терпеливее. Принятие похоже на переживание горя: сначала наступает отрицание (шок), потом гнев (сильные эмоции), компромисс, депрессия и затем уж принятие. Важно понимать, что это

[ 324 ]

процесс проживания сложного опыта. Когда случается нечто страшное, мы вынуждены смотреть правде в глаза. Чем настойчивее мы будем пытаться ее обойти, не заметить, проигнорировать, изменить, тем больше будем увязать в этом. Если понять каждый из этапов, будет легче прожить весь период, пережить случившееся и продолжить жить, расти и процветать.

*Я смогла удержаться на плаву, хотя мне приходилось много раз разочаровываться, менять мнение о том, чем я хочу заниматься; я переживала смерть друзей и родных, рушилась дружба, были проблемы с деньгами, и еще всякого случилось немало. Но лучшие уж так, чем пойти ко дну, и я думаю, что на третьем десятке все, что вы можете, — это именно держаться на плаву и не сдаваться, ведь в итоге все должно сложиться.*

Студентка юридического  
факультета, 25 лет, свободна

**Этап 1: шок и отрицание. «Не может быть, чтобы это на самом деле происходило».**

**Этап 2: сильные эмоции. «Я так зол, напуган, разочарован, мне стыдно, грустно, сердце мое разбито» и все в таком духе.**

**Этап 3: поиск поддержки. «Мне нужна помощь, в одиночку я с этим не справлюсь».**

**Этап 4: понимание. «Я хочу получить этот опыт и сделать выводы».**

**Этап 5: принятие. «Мне не нравится, что произошло, но я готов это принять».**

*Мне кажется, мы так привыкли всегда стремиться к большему, заставлять себя достигать поставленных целей и преодолевать любые трудности, что забыли уже, что можно вообще-то просто наслаждаться жизнью.*

Медсестра, 26 лет, свободна

Думаю, что лучший способ объяснить суть этого процесса — это разобрать пример. Сейчас я расскажу историю Жизель, которая прошла через все этапы. Подумайте, как вы можете использовать ее выводы и открытия в контексте сложных ситуаций, которые, возможно, переживаете.

[ 325 ]

**«Не понимаю!», Жизель, 26**

*О себе: все мы слышали, что такое случается, но никто не готов поверить, что это может произойти лично с ним. Никто из нас к такому не готов.*

Мой бойфренд, человек, которого я считала лучшим другом, не позвонил в назначенное время. Несколько часов я ждала звонка, с каждой минутой начиная все больше злиться на него. Наконец телефон зазвонил. Я ответила радостно, ведь Марк наконец-то нашелся. А на том конце тишина. «Марк?» — я все повторяла его имя, не понимая, что за странная шутка такая, а он молчал. А потом я услышала, как он всхлипывает.

Так я узнала, что такое реальный мир. Я родилась в хорошей, благополучной семье, и до этого мне в целом везло. Я верила, что люди всегда стремятся поступать друг с другом по-доброму, а несправедливость бывает только в каком-то параллельном мире, не в моем. Иначе говоря, мне просто везло... и, возможно, я была наивной.

Выяснилось, что мать моего бойфренда, рассматривая наши с ним фотографии, увидев мою филиппинскую наружность и осознав, насколько близкие у нас отношения, сказала: «Слушай, Марк, а ты понимаешь, что жениться на филиппинке — это все равно что жениться на собственной уборщице?» Марк тут же ответил, что она не права, разговор быстро превратился в спор на повышенных тонах об уважении к собственной семье, расовых различиях и ответственности.

После того как он закончил мне все это пересказывать, я лишь могла произнести: «Ничего не понимаю». Я,

[ 326 ]

конечно, понимала смысл слов, но не могла понять, к чему все это было сказано. Я-то считала, что стану отличной женой и невесткой. А она, видимо, думала, что я их семье не подхожу, я же не китаянка. Впервые в жизни мне захотелось стать кем-то другим, чтобы тому, кого я любила, было позволено любить меня.

В тот вечер мы говорили о том, что стоит прекратить отношения, но все же не сделали этого. Следующие несколько месяцев прошли в неопределенности, мы скрывались, встречались урывками, но нам по-прежнему было хорошо вместе. Возможно, из-за страха Марк иногда бросал трубку, когда кто-то из родителей входил в его комнату. В одиночку я эту проблему решить не могла, но часто возвращалась к ее обсуждению. А Марк предпочитал все это просто игнорировать. Любые разговоры на эту тему выводили его из себя, он терялся и злился, преимущественно на себя. Мне было сложно, я считала, что проблема во мне. В общем, наши отношения портились.

Я знала, что мы любим друг друга, и не была готова так легко сдаться. Поначалу мне казалось, что я жертва этой ситуации, что меня незаслуженно отвергают. Я почувствовала гнев и даже ненависть. Но вообще мне не нравится осуждать других, поэтому я все пыталась понять точку зрения родителей Марка.

Я стала заходить на интернет-форумы и пытаться обсуждать проблему в филиппино-китайском сообществе: мне хотелось увидеть разные точки зрения, среди которых, вероятно, были и созвучные с мнением его родителей. Я начала учить их язык. Я пыталась взглянуть на ситуацию более открыто, принять и полюбить их, ведь, несмотря ни на что, это были родители мужчины, с которым я собиралась прожить всю жизнь.

*Я то и дело замечаю, что пытаюсь доказать другим свою состоятельность в профессиональной сфере.*

*Когда тебе двадцать с небольшим, дискриминацию по возрасту довольно сложно пережить.*

СПЕЦИАЛИСТ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ  
МЕРОПРИЯТИЙ, 24 года,  
СВОБОДНА И ДОВОЛЬНА ЭТИМ [327]

Все это тянется довольно долго, но я верю, что смогу победить их, вопреки всем их словам и поступкам. Мы молимся, чтобы они изменили свое мнение и начали смотреть на нас как на пару. Мы с Марком продолжаем видеться и решили, что не позволим этому конфликту помешать нашей любви, тому, как мы ее выражаем, тому, как мы ценим друг друга.

Нам больше не кажется, что весь мир против нас. Мы осознали, что вообще-то нам повезло найти друг друга: наша любовь помогает нам преодолеть неприятности. А еще у нас есть мои родители, которые всегда нас поддерживают.

Когда происходит нечто неожиданное и неприятное, причем вызывающее сильные эмоции (как столкновение Жизель с явным проявлением расизма), мы поначалу испытываем шок и ярость. Наши представления о мире требуют серьезного пересмотра, и вполне естественно спросить себя: «Почему это происходит со мной? Почему именно я?» Я вам очень советую не заикливаться на поиске ответа на эти «почему». Возможно, ответы появятся позже. А поначалу для вашего исцеления гораздо важнее полностью прочувствовать все, что вы ощущаете, будь то гнев, печаль, паника, стыд, ревность, страх, горе, да что угодно, а не пытаться найти логическое объяснение произошедшего. Именно поиски причин будут заставлять вас дольше оставаться на этапе шока и отрицания.

Жизель рассказывает, что чувствовала гнев, ненависть, стыд и не только позволила себе испытать эти эмоции, но и признала их существование и взяла на себя ответственность за них. Выражение и осознание всего, что мы чувствуем, — важнейший шаг, и на этом этапе я советую вам вести дневник, говорить с другими, плакать, кричать — делать все, что позволяет выплеснуть эмоции в безопасной и закрытой обстановке.

[ 328 ]

По мере того как мы переживаем и выражаем эмоции, мы должны начинать активно искать поддержку; это следующий этап нашего процесса. Вполне вероятно, что эмоции вас захлестнут. Вам может казаться, что вы теряете контроль, можете даже пугаться силы собственных эмоций. Чтобы уменьшить боль, мы иногда прибегаем к алкоголю, наркотикам, можем работать почти круглосуточно, слишком много есть, искать успокоения в других формах нездорового и подавляющего эмоции поведения. Все это не решит проблему, а лишь усугубит и затянет ее. Жизель в поисках поддержки нашла в интернете группы, где обсуждаются актуальные для нее темы. Она смогла пообщаться с людьми, которые и выразили сочувствие, и смогли понять, что с ней творится. Именно это дают хороший психотерапевт и группа поддержки: они формируют контекст для наших чувств (да, твоя реакция нормальна; нет, ты не сходишь с ума) и прокладывают мостик к пониманию.

Жизель стремится понять культурные различия (это и помогает найти ответ на некоторые «почему»), учиться с любовью принимать своего бойфренда и даже его родителей, хотя они не сделали и шага ей навстречу. Ей удалось перейти на стадию принятия, когда она поняла, что расизм не связан с ней лично, и испытала благодарность за все, что у нее есть.

*Долгое время мне казалось, что эмоции невозможно контролировать, они просто есть. Теперь я умею осознанно выбирать реакцию на происходящее и не позволяю эмоциям и чувствам управлять мной.*

ВЕТЕРИНАРНЫЙ ФЕЛЬДШЕР, 29 ЛЕТ,  
СОСТОИТ В СЕРЬЕЗНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Принятие часто оказывается сложнейшим этапом. Мы работаем с эмоциями, приходим к пониманию, но все же не можем принять или простить. Мы можем думать так: «Я ни за что не смогу простить этого человека или принять произошедшее». А я говорю вам: сможете! Будда говорил: «Держаться за гнев — это все равно что схватить горячий уголь, чтобы в кого-нибудь его бросить. Обожжетесь только вы сами». Как бы другие люди ни повели себя

в отношении нас, мы обжигаем лишь самих себя и делаем собственную рану еще глубже, если продолжаем держаться за горячий уголь эмоций. Как только мы отпускаем переживания и переходим к принятию, мы испытываем невероятное облегчение: это даже приятнее, чем рухнуть в кровать после тяжелого долгого дня. Принятие открывает пространство чувству благодарности, любви и изменениям — именно поэтому Жизель смогла увидеть, как ей на самом деле повезло, и оставила возможность родителям ее друга измениться.

[ 329 ]

### **Упражнение «Процесс принятия»**

1. Шок и отрицание.
2. Сильные эмоции.
3. Поиск поддержки.
4. Понимание.
5. Принятие.

Сейчас я предложу вам упражнение, которое можно выполнять и в уме, хотя эффективнее делать на бумаге. Возьмите какой-нибудь особенно сложный случай из своей жизни и разберитесь, на каком этапе процесса принятия находитесь. Не застряли ли вы на одном из них? Не пытались ли перескочить через этап, удивляясь, что не чувствуете никакого облегчения? Для выполнения упражнения можно вспомнить и какой-то прошлый опыт. Как вы прошли через этот процесс? Возможно, на какой-то стадии вам стоило копнуть глубже? Разбираясь, как лично вы справляетесь или справлялись с серьезными жизненными неурядицами, вы оттачиваете этот навык.

## **Минное поле межличностных отношений**

Как и Жизель, многие из нас на третьем десятке обнаруживают, что мир гораздо сложнее, чем представлялось. Мы внезапно оказываемся в неожиданных ситуациях и не знаем, как себя вести. Одни люди могут нас раздражать, другим мы не нравимся, третьи

[ 330 ]

умудряются нащупать в нас такие «секретные кнопки», каких мы раньше в себе и не замечали. Конфликты с родными, проблемы в браке, неприятный начальник, который начинает отравлять нам жизнь: иногда кажется, что ад — это и правда другие.

Все эти люди предлагают нам выучить какой-то важный урок. Это наши учителя. Ставя нас в сложные ситуации, они помогают нам стать сильными, независимыми, самодостаточными, устойчивыми. Мы учимся передвигаться по минному полю и находим способы пережить даже самые сложные, страшные, неприятные столкновения с минимальными потерями. Не верите мне? Надеюсь, истории, которые я привожу в этом разделе, вас убедят.

### **Предупреждение: найдутся люди, которым вы не понравитесь**

Возраст от двадцати до тридцати — это время, когда уверенность в себе нередко слабеет. Мы только учимся любить самих себя, это бывает непросто — и именно в этот период так хочется, чтобы хотя бы окружающие нас любили. Но обязательно находятся те, кому мы просто не нравимся, и это может быть даже сложнее пережить, чем когда мы и правда «что-то сделали не так».

Знать, что есть человек, которому вы явно не нравитесь, по меньшей мере неприятно. Из истории Жизель и тех историй, которые вы прочитаете далее, мы видим, что для того чтобы вернуть себе спокойствие, важно проработать собственные эмоции, понять точку зрения этого человека и прекратить попытки ее изменить. Не тратьте силы на заведомо проигранный бой, лучше продолжайте жить собственной жизнью как можно лучше.

#### **«Моя личная “мыльная опера” в роли второй жены»,**

**Анжела, 27 лет**

*О себе: теперь я знаю, что все происходит не просто так. Раньше я надеялась докопаться до причин, а теперь просто живу.*

Я встретила своего будущего мужа, когда мне было 22 года. До этого он был женат, у него было двое сыновей, одному



шесть, а другому восемь лет. Я переехала к нему еще до помолвки; в этом доме он жил со своей бывшей женой. С моей стороны это было большой ошибкой.

[ 331 ]

Поначалу его бывшая жена была со мной довольно приветлива. Я помню, как с ней познакомилась. Я нервничала, переживала, думала, как все сложится. Какой я была наивной! Она приехала в наш дом, где и сама раньше жила, вела себя вполне дружелюбно, даже слишком. Я решила, что мне очень повезло.

Но вскоре везение закончилось. Все началось, когда она заехала, чтобы завести мальчикам парадные ботинки перед нашей свадьбой. И у нее было такое особенное выражение лица: я со временем научилась его узнавать. Первые я столкнулась с кем-то, кому искренне не нравилась.

Моя жизнь стала похожей на «мыльную оперу». Вначале мне запретили делать с мальчиками уроки. Потом на меня стали странно посматривать матери других детей из футбольной команды, школьные учителя стали отводить глаза, и даже соседи начали сторониться. Самое неприятное началось тогда, когда его родители перестали нам звонить, а начали общаться с ней. Я все мучила себя вопросами: «Да что же это такое? Почему это все происходит?»

Я отчаянно пыталась ей понравиться. Чем больше я безуспешно старалась, тем тяжелее мне было. Я продолжала быть хорошей женой и мачехой. Я делала все, чтобы все были счастливы. Но чем больше я делала и чем лучше у меня это получалось, тем хуже становилась моя жизнь.

Я не знала, что делать. Мне было больно, грустно, я была подавлена и очень зла! Никогда раньше люди не обращались со мной так ужасно. Я понимала, что ничем не заслужила подобного отношения. Я не была тайной любовницей — просто полюбила мужчину с двумя детьми. Я очень хотела разобраться в причинах этой «мыльной оперы». Интуиция подсказывала мне, что его первая жена ненавидела меня за то, чем я отличалась от нее, за все то, что я даю ее

мужу, от которого она ушла. Внезапно я увидела все очень ясно. Я же заняла ее место, только жизнь моя складывалась лучше! У меня были хорошие отношения с ее детьми, благодаря мне у них появился счастливый дом и настоящая семья.

Прошло пять лет, она нисколько не изменилась, а я переменилась совершенно. Я повзрослела и начала понимать, что на самом деле важно в жизни. Я не смогу ей понравиться. Каждый день приносит какие-то проблемы, и я все еще мучаюсь от того, что обстоятельства не сложились лучше для всех нас, особенно для детей. Но я хочу жить полноценной жизнью, ни о чем не сожалеть, быть рядом с мужем и приемными детьми и благодарить Бога за то, что меня окружает много замечательных людей. Мы — семья.

### **Изменить мы можем лишь самих себя**

Когда Анжела осознала, что не нравится бывшей жене своего мужа, она попыталась это исправить, изменить мнение этой женщины о себе. Думаю, вера в то, что можно изменить другого человека, свойственна многим на третьем десятке. Однако это невозможно. Как Анжела убедилась на собственном опыте, такое стремление может давать обратный эффект: человек становится с вами еще злее, грубее и жестче. Гораздо правильнее научиться принимать эту ситуацию. Мы должны сфокусироваться на собственной реакции, а не на другом человеке.

Мне нравится, что Анжела поняла, что тратит силы не на то. После того как она направила силы на саму себя и родных, ей стало легче переживать эту драму. Когда она смогла выйти из этих эмоций, она стала понимать, какие мотивы движут бывшей женой ее мужа, и научилась «не обращать внимания». Она перестала быть наивной и обрела мудрость. Как только нам удастся найти в душе понимание и прощение, жизнь становится гораздо лучше, хотя сложная ситуация остается нерешенной. Мы остаемся жертвами негативного поведения других людей только до тех пор, пока сами это позволяем.

Столкнулись со сложными отношениями? Научитесь любить себя настолько сильно, чтобы чужое негативное отношение вам уже ничем не угрожало. Стройте здоровую эмоциональную основу собственной жизни — и будете готовы отразить атаки неприятных людей. Будьте терпеливы: чтобы обрести внутреннюю устойчивость, которая выдержит любой «ураган», требуется время. С опытом и возрастом все будет даваться легче!

[ 333 ]

**«Мой жизненный урок в форме урагана», Брианна,  
26 лет**

*О себе: не стоит позволять другим контролировать свою жизнь, это бессмысленная трата сил.*

С Линдси Ураган, так я ее называла, мы познакомились в школе дизайна и стали партнерами. Мы обе были талантливыми девушками, много работали, и вроде бы из нас должна была получиться отличная команда. Единственная проблема заключалась в том, что мы друг друга ненавидели и во всем были полными противоположностями. Я называю Линдси ураганом потому, что она громкая, заносчивая, привыкла всех контролировать, совершенно не следит за собой и позволяет себе, не задумываясь, говорить все, что у нее на уме. При этом она очень быстрая и эффективная в работе. Я же неторопливая, рассудительная, тихая, подтянутая и привлекательная. Получается хрестоматийная «война сестер», хоть мы и не родственники.

*Бывает, что люди плохо к вам относятся по причинам, которых вы никогда не узнаете. Не стоит тратить время на переживания и попытки разобраться в этом.*

Директор по коммуникациям,  
28 лет, свободна и счастлива

Во время учебы у нас были очень непростые отношения, мы много спорили и ссорились, но работать вместе было отлично и результаты получались ошеломительные. Приближался выпуск, пора было искать работу; я понимала,

что для меня важно разъехаться с Линдси в разные города. Но когда она предложила мне вместе начать работу в Нью-Йорке, в самой крутой фирме в нашем бизнесе, я не смогла отказаться. Хотя должна была бы.

В жесткой корпоративной среде соперничество между нами только усугубилось, и меня это просто убивало. Я была подавлена. Так плохо мне никогда не было. Я чувствовала, что полностью подчинилась Линдси. Она начала унижать меня в присутствии других, давая понять, кто в нашей команде босс. И так как открытая конфронтация была для меня слишком болезненной, я по большей части уступала. Я стала осторожной, начала сомневаться в собственных творческих способностях и думать, что уже ничего не смогу изменить. В общем, я стала относиться к себе так же плохо, как она относилась ко мне.

Но мне хотелось разобраться в причинах. Почему я допускала все это, почему позволяла ей управлять собой, вынуждая проявлять худшие мои стороны? Работу бросать не хотелось: здесь были интересные возможности. Я начала разбираться в себе и стала понимать, что Линдси словно жуткий контролирующий меня монстр, который выходит наружу всякий раз, когда я теряю уверенность в себе. Единственный способ победить ее — победить монстра, сидящего внутри меня, и показать себе, на что я способна, несмотря на ее нападки. Если я научусь не впускать монстра в собственную душу, он не сможет меня больше мучить. Первым делом я пожалела ее за то, что с ней никто не хочет иметь дела. Потом стала искать в себе давно забытые способность к сочувствию и мягкость к другим. Вот так начались мои победы.

Я стала находить новые занятия, вне работы, научилась ценить свою способность к творчеству, даже когда другие ее не ценили. Во время очередной выходки Линдси я напоминала себе, что она злится на себя, а я просто напоминаю ей обо всем, чего она сама лишена. Я стала терпеливее,

более понимающей, прекратила принимать ее поведение на свой счет. Теперь я чаще даю ей отпор, так как больше себя ценю.

[ 335 ]

Постепенно я прекратила обращать на нее так много внимания; все ее психозы и атаки теперь легко отбиваю, и очередной неприятный инцидент с ней выбивает меня из колеи не на пять дней, а на пять минут. Она почти перестала мной манипулировать, потому что я практически не обращаю на нее внимания. Теперь я и сама могу ей управлять, чтобы не допускать никаких взрывов (ну да, возможно, какое-то соперничество между нами все еще есть).

Я многое поняла. Самое важное заключается в том, что не имеет никакого смысла позволять другим контролировать мою жизнь, это просто потеря сил и времени. Мы не можем контролировать других людей. Мы и собственной-то жизнью не всегда управляем, но именно здесь, в собственном мире, у нас есть шанс добиться значительных изменений. Как сказал Том Роббинс\*, каждый из нас — лишь «прыщ на заднице великого творения». Не стоит так уж переживать из-за прыща.

Люди, которые умело находят в нас слабые места и бьют именно туда, делают это, чтобы вызвать вполне определенную реакцию: они хотят, чтобы мы начали спорить, защищаться, жаловаться, противостоять им или сыграли роль жертвы. Брианна поняла, что для прекращения конфликта порой достаточно просто не поддаваться, не глотать наживку. Нередко наше ответное поведение на нападки обидчика только затягивает конфликт, и кажется, что мы соглашаемся на роль обиженного и побежденного почти добровольно. Иногда достаточно взглянуть на собственное поведение глазами другого человека, и это становится очевидным. Как только мы находим силы управлять собой в рамках таких отношений и обезличиваем конфликт, открывается возможность для принятия и прощения, и мы можем наконец

\* Том Роббинс (р. 1932) — американский писатель; несколько его романов, например «Натюрморт с дятлом», переведены на русский язык. *Прим. ред.*

[ 336 ]

двигаться дальше. Научившись понимать, что движет обидчиком, мы убеждаемся, что не являемся главной причиной негативного поведения, что дело тут в картине мира, которая сложилась у этого человека, и мы не имеем к ней отношения.

### **Упражнение «Поставить себя на место обидчика»**

Если вы кому-то не нравитесь или кто-то плохо обращается с вами по непонятным причинам, попробуйте на время забыть о собственных чувствах и самолюбии и посмотреть на мир и на себя глазами этого человека. Мы ведь не рождаемся вредными. Но с людьми случаются неприятные, даже страшные вещи, и вместо того чтобы сделать выводы, некоторые занимают оборонительную позицию, начинают осуждать других, становятся злыми, даже агрессивными.

Так вот, попробуйте поставить себя на место вашего обидчика. Как он видит мир? Что он пережил? Возможно, вы, сами того не подозревая, задели его уязвимые места? Возможно, обидчик превращает вас в злодея или жертву, чтобы оправдать собственные действия? Может, этот человек проецирует на вас свои страхи или гнев? А его самого кто-нибудь обижает?

Можно рассказать этому человеку о себе, чтобы вызвать его сочувствие. Не заикливайтесь на поведении, пробуйте разглядеть самого человека, а не его нынешний образ. Ведь у любого обидчика есть сердце.

### **Развод**

Разрыв отношений — естественная часть опыта на третьем десятке, но не развод. В обществе существует табу в отношении столь ранних разводов, поэтому человеку в возрасте от двадцати до тридцати особенно сложно признать необходимость развода. И что из этого следует? Неужели лучше оставаться в неудачном браке лет до сорока, когда уже появятся дети, ипотека, домашние животные? Не думаю. Развод — это всегда тяжело и сложно с эмоциональной, социальной, финансовой, юридической точек зрения. Если по какой-то причине вы чувствуете, что ваш брак нельзя спасти, что отношения с супругом не удастся восстановить, то вполне возможно, что лучшее решение — признать, что брак не сложился, и расторгнуть его. Если вам пришлось развестись,

очень вас прошу не стыдиться этого: вы и так достаточно пережили, правда?

[ 337 ]

**«Держу слово, данное самой себе», Джози, 30 лет**

*О себе: самым сложным оказалось решение развестись и начать заботиться о себе.*

Еще до тридцати лет «я получила все»: успешную карьеру, диплом MBA, хороший дом, свадьбу, как в сказке, с человеком, которого встретила и полюбила еще в колледже. У меня не было серьезных неудач, особенно в тех областях, над которыми я по-настоящему серьезно работала. Как же так случилось, что до тридцати я и развестись успела?

Вскоре после свадьбы я серьезно заболела. Я обошла массу врачей, и никто не мог поставить диагноз: одни говорили, что у меня опухоль мозга, другие подозревали рассеянный склероз. Какой бы диагноз ни подтвердился, он означал бы, что моя жизнь должна радикально измениться. Но у меня хотя бы был муж, готовый меня поддержать. Или нет?

В этот период я впервые в жизни почувствовала, что очень сильно нуждаюсь в поддержке. Раньше я пять раз в неделю ходила в спортзал, а теперь до туалета не могла идти самостоятельно. Родители помогали, как могли, но я же была замужем и рассчитывала, что обо мне позаботится муж. Но этого не случилось: он был рядом физически, но не эмоционально.

Наверное, в этот момент я и начала понимать или наконец призналась самой себе, что брак мой не вполне идеален и длиться он может совсем не так долго, как я рассчитывала. Я заболела — и быстро стало видно, что я хочу получить от партнера и чего не хватает в наших отношениях. Никогда я еще не чувствовала себя такой одинокой, хотя жила не одна.

Я изо всех сил старалась сохранить отношения. Я готова была отказаться от многих своих желаний, лишь бы не разводиться. Мне нужно было общение, внимание, время,

смех, эмоциональная связь. Я перестала быть собой. Чтобы продолжать называться женой, я жертвовала самым главным — собой.

По моей настоятельной просьбе мы сходили к консультанту по вопросам брака, потом разъехались, пытались восстановить отношения, но все становилось только хуже. Я предложила развестись; это было самым сложным решением в моей жизни. Я так переживала из-за того, что подумают и скажут обо мне другие; я боялась, что все сочтут меня неудачницей. Теперь-то я понимаю, что если бы осталась в этом браке, то была бы еще большей неудачницей. Я не хочу сказать, что нужно разводиться, как только появляются проблемы. Нужно разбираться в том, как и на чем строится ваш брак. С возрастом наши потребности и желания меняются, и, к сожалению, мои отношения с мужем развивались так, что мы не смогли в нужный момент поддержать друг друга. Он вроде бы и старался помочь мне, но мне нужно было совсем другое. Он оставался собой, я оказалась другой, и союза у нас не вышло.

Я убеждена, что «у всего есть причина». В момент развода я не представляла, что это может быть за причина. Я так много плакала и все думала: «Что же я сделала не так? Как мне это исправить? Что обо мне будут думать после того, как я разведусь?» Я думала, что никогда не приду в себя и не перестану плакать, но оказалась не права. Потребовалось немало времени, чтобы боль немного утихла, но я это пережила. Я по-настоящему горевала. Я потеряла отношения и человека, который был со мной целых десять лет. Позже я поняла, что вовсе не неудачница: я наконец-то смогла уделить внимание собственным желаниям и собственной жизни.

Сейчас мне почти тридцать, и я гораздо сильнее и даже счастливее, чем была. Во время развода я боялась даже думать о будущем и не понимала, как буду дальше жить, смогу ли прийти в себя. Однако сейчас я счастлива, и все потому, что не изменила себе.



## Сила прощения

[ 339 ]

Повторю: самым сложным этапом переживания непростых ситуаций часто оказывается последний, когда мы должны простить и принять. Многие мои клиенты на этом этапе заходят в тупик: они думают, что прощение будет означать, что они в известном смысле оправдывают поведение другого человека. Но простить не значит согласиться с чужим поведением или одобрить то, что сделал или сказал другой. На этом этапе важно принять ситуацию и перестать обвинять других, злиться на то, что кажется несправедливым, оправдывать себя или пытаться изменить чьи-то чувства. Прощение дает нам возможность раскрыться, избавляет от злобы, обиды, боли. Научившись понимать другого человека, мы чувствуем облегчение и освобождение.

Прощая человека, мы вовсе не обязаны сообщать ему об этом. Прощение происходит внутри нас, и главная цель этого процесса — позволить нам вернуться к нормальной жизни и двигаться вперед. Мне лично здорово помогают так называемые письма прощения (их пишут, но не отправляют адресатам), я их пишу и другим, и себе. Переходя на стадию прощения, старайтесь относиться к себе с любовью и терпением, ведь это совсем не легко.

Сейчас вы прочитаете историю, которая демонстрирует красоту и силу прощения и показывает, что простить всегда можно, как бы ни были горьки утрата и переживания.

### **«Восстановление», Жаклин, 24 года**

*О себе: решив не поддаваться страхам и обидам, я смогла найти мир, прощение и любовь.*

Из всего, с чем я пока сталкивалась, сложнее всего мне было разобраться в отношениях с мамой. Самые ранние воспоминания о матери сформировали у меня жуткий страх перед ней. Как-то раз я смотрела фильм *The Color Purple*\* и дошла до сцены, где героиню, Софию, бьют по голове. И тут я вспомнила, что видела, как мать ударила

\* «Цветы лиловые полей» — драма Стивена Спилберга. Прим. ред.

мою старшую сестру; мне тогда было года три. Не помню уже, что именно сестра натворила, чтобы мать пришла в такое «плохое настроение», но лично я с этим настроением сталкивалась не единожды. Тогда я испугалась и постаралась спрятать это воспоминание подальше, в подсознание, но оно оказалось травмирующим, поэтому я так и не смогла полюбить ее.

Возможно, этот инцидент объясняет, почему я никогда не называла ее мамой, а обращалась к ней «тетя Мари» (на суахили это звучит «йя Мари»). Видимо, в раннем детстве я не верила, что эта женщина могла быть моей матерью, она ведь никогда не проявляла ко мне любви.

Мне было четырнадцать, мать вернулась домой после очередного визита к врачу. Хорошо помню ее силуэт в дверном проеме: она казалась совершенно обессиленной, изможденной. С обычным металлом в голосе сказала: «Врач говорит, что у меня лимфома. Это рак». Меня эта новость потрясла, ведь я представила, что она скоро умрет. «Видишь, — сказала мать, увидев слезы в моих глазах, — поэтому я и не хотела тебе говорить, знала, что ты обязательно заревешь».

Мне было пятнадцать, когда она умерла. За неделю до ее смерти я узнала, что у нее был СПИД. А еще выяснилось, что, когда она привезла меня четырехлетнюю из Африки в Штаты, совершенно легально, она не подала документы на получение для меня гражданства. И вот я осталась сиротой без права проживания в собственной стране.

Я была возмущена тем, что она бросила меня совсем одну. Я ненавидела ее за то, что она не говорила, что у нее СПИД. Я презирала ее за то, что она ни разу не сказала, что любит меня: неужели меня было так сложно любить? Я решила, что никогда не прощу ее за то, что она не обеспечила мне хотя бы стабильного будущего: если бы ей не было наплевать, она хотя бы подала документы на получение гражданства.

Я считала себя жертвой своей матери и ее ошибок и обвиняла в том, что она не обеспечила мне гражданство. Она не заботилась обо мне, никогда не была со мной откровенной, и из-за этого я оставалась эмоционально неразвитой. Сохраняя такой взгляд на вещи, я могла не думать о проблемах в наших отношениях и делать вид, что не вижу, в какой ужасной ситуации оказалась.

В итоге мне пришлось самой заниматься получением иммиграционного статуса, и я все обвиняла мать в том, что она не обеспечила мне получение вида на жительство. После многочисленных попыток получить необходимые документы стало ясно, что придется использовать историю о жестоком обращении в детстве. Меня заставили выступать в суде с обвинениями в адрес собственной матери, рассказывать в подробностях о ее поведении и насилии надо мной — и совершенно чужие люди, слушавшие меня, должны были решить, достаточно ли я настрадалась, чтобы заслужить право остаться в стране.

Это был совершенно чудовищный, мучительный опыт. Я говорила, а сердце мое обливалось кровью. Мне вдруг захотелось оправдать и защитить свою мать, объяснить ее поведение, найти в ней хоть что-то хорошее.

Я решила, что постараюсь вспомнить все, что смогу, чтобы увековечить ее память. Я делала это не только для нее, но и для самой себя. Мне пришлось выкапывать из памяти наше прошлое и пересматривать его нынешними глазами. Чтобы поставить себя на ее место и разглядеть в ней человека, я не могла рассматривать историю матери лишь с позиции ее дочери. Эта женщина перенесла несколько выкидышей, трижды была замужем, и все ее мужья позволяли себе физическое насилие и изменяли ей; шестеро ее детей были фактически похищены у нее, когда она не смогла их содержать. Она пережила своего последнего мужа, от которого, возможно, и заразилась СПИДом. Последние годы жизни мать мучилась, скрывая страшный

[ 342 ]

секрет от меня, своей младшей дочери, и это не только убило ее, но и уничтожило наши с ней отношения. Я начала понимать, как много она страдала. Внезапно для самой себя вместо женщины-монстра я увидела тонкую раненую душу. Мать стала в моих глазах обычной женщиной, совершившей массу ошибок.

Она любила меня, как умела, и это у нее плохо получалось, ведь сама она получила в жизни гораздо больше боли, чем любви. Моя ненависть и страх стали понемногу стихать, и внезапно я поняла, что начинаю любить свою мать... и даже саму себя.

### **Вызванные воспоминания и подавленные чувства**

Жаклин рассказывает, как сцена из фильма вызвала в ней детские воспоминания. Это вообще довольно часто происходит с людьми в возрасте от двадцати до тридцати, когда детские инстинкты «выживания» и (или) «зависимости» слабеют и разум становится более открытым к информации, в том числе и той, которую мы долго старались забыть. Часто сложные и неприятные воспоминания остаются глубоко спрятанными до тех пор, пока мы не достигнем нужного уровня эмоциональной зрелости, чтобы их пережить. Так действует наш защитный механизм — лишь один из многих, являющихся частью нашего подсознания. Ведение дневника в формате потока сознания и упражнение «Поиск ключей» (из главы 9) — отличные способы включить подсознание и выпустить на волю подавленные воспоминания.

*Я горжусь тем, что мне хватило смелости обратиться за помощью, когда стресс стал просто невыносимым. Как хорошо, что существуют более эффективные способы пережить слишком тяжелые чувства.*

СУПЕРВАЙЗЕР, 24 ГОДА, СВОБОДЕН

Жаклин также поняла, что, обвиняя мать, она не позволяет себе пережить и прочувствовать гнев и печаль в ее отношении на более глубинном уровне. На третьем десятке мы учимся

управлять собственной жизнью и часто стараемся хоть в чем-то сохранить устойчивость, подавляя некоторые старые чувства или игнорируя проблемы. Иными словами, мы боимся, что если признаем эти чувства и вследствие этого переживем эмоциональное потрясение, то вся наша жизнь рассыплется на части. Как и Жаклин, мы боимся иногда идти вперед, пока обстоятельства не заставят нас сделать шаг. Мы можем думать или говорить, что с нами все в порядке, но важно обращать внимание на любые ощущения или проявления гнева, подавленности, чрезмерного стресса, зависимого поведения. Все это может быть признаками подавленных чувств, которых мы пытаемся не замечать, вызывая в себе бесчувственность. Не ждите «срыва», чтобы признать существование этих чувств и начать процесс исцеления.

[ 343 ]

Пройдите через все этапы переживания, как будто неприятные события произошли только что: прочувствуйте все эмоции, найдите поддержку (особенно в этом может помочь психотерапевт), стремитесь достичь понимания и принятия. Может казаться, что переживание подавленных чувств или воспоминаний — дело слишком тяжелое. Жаклин обнаружила, что иногда самый болезненный опыт может помочь нам найти любовь и вернуться к нормальной жизни.