

Оглавление

Часть I. Честность	9
Часть II. Смелость	101
Часть III. Освобождение	193
Источники	247
Благодарности	253
Об авторе	255

Часть I

Честность



Моя история — и ваша история

В 1987 году, в День матери, когда мне было всего несколько часов от роду, меня завернули в синее одеяло и оставили у скалы неподалеку от Мьюирского леса в Северной Калифорнии. При мне не было никаких свидетельств того, откуда я взялась. Меня обнаружили мужчина и женщина, которые вышли понаблюдать за птицами со своим маленьким ребенком. Они вызвали скорую помощь, которая и доставила меня в ближайший приемный покой. Я была здоровой, без каких бы то ни было повреждений, если не считать солнечного ожога. Спустя два дня другая пара — позже они официально стали моими родителями — забрала меня домой.

Я росла, зная, что меня удочерили. Позже мне рассказали, что меня выбросили. Хотя у меня были любящие приемные родители, это знание причинило мне много боли. Я не хотела ее никому показывать. Эту боль я игнорировала десятилетиями. Много лет я мечтала понять, откуда я взялась. Отсутствие информации о родной семье порой становилось мучительным. Я ненавидела, когда в школе мне давали задание нарисовать семейное древо. Я терпеть не могла, когда мне говорили, что я похожа на кого-то из родителей. Я не выносила рассказы подруг о том, что они унаследовали от своих родственников. Но больше всего я ненавидела себя за то, что я это ненавижу. Мне говорили, что я должна

чувствовать себя счастливой, благодарной, удачливой, но очень часто я ощущала себя просто грустной.

Я искала свои черты в незнакомках и часто задавалась вопросом, кем была моя родная мать и почему она бросила меня в лесу. Я пыталась вообразить ее себе, где-то там. Я рассматривала незнакомых женщин с темными волосами и голубыми глазами, похожими на мои, думая: а может, это она? Сама того не осознавая, я сформировала глубочайшую убежденность в том, что во мне чего-то не хватает. Со мной что-то не так. А с чего бы еще меня бросили умирать в лесу?

Чтобы ответить на этот вопрос, я стала рассказывать себе такую историю: меня никогда не полюбят и не примут такой, какая я есть, потому что во мне чего-то не хватает. История не была правдивой, но соответствовала ощущениям, которые глубоко меня тревожили. Она позволяла мне жить дальше с чувством контроля над событием, на которое я не могла повлиять. Звучит жестоко, но мне казалось, что это единственный возможный вариант.

Я проживала эту историю годами. Она пронизала каждый аспект моего существования. Я не верила, что смогу когда-то стать собой, поскольку с самого начала была никому не нужна. Я старалась избегать способов это изменить. Я опасалась заводить новых друзей, боялась, что они как-то поймут: со мной что-то не так. Я старалась это исправить. Я стремилась стать особенной, как можно более талантливой, уникальной и умной, думая, что *это* сделает меня достойной. В четырнадцать лет я оказалась на грани суицида и только тогда с помощью терапии и упражнений начала наконец исследовать свой жизненный сценарий и его влияние на мое самовосприятие, на мои отношения с собой и другими.

Этот процесс потрясал и пугал. Я не была уверена, что мой сценарий можно изменить. Меня этому не учили, об этом не говорили, когда я росла, и я понятия не имела, что это возможно. Но мне стало ясно, что я должна оспорить мою историю, исследовать ее и переписать, если хочу получить шанс на полноценную жизнь.

Я посещала психолога много недель и начала размышлять о своих убеждениях и истории, которая за ними скрывалась. Терапевт, которая со мной работала, специализировалась на проблемах приемных детей, и мне не пришлось много говорить, чтобы она поняла, какую боль я испытывала. Она видела меня насквозь. Я понимала это, ведь та тяжесть в груди, которую я как будто ощущала всегда, немного слабела, когда я была в ее кабинете. Я помню, как она сказала: «Многие приемные дети так себя чувствуют, многие приемные дети верят, что в них чего-то не хватало и вечно будет не хватать. Вы не одиноки, и чувствовать себя так нормально. Мы постепенно сможем это преодолеть». Я ощутила невероятно глубокое облегчение, узнав, что я не одна. Я никогда не общалась с другими приемными детьми, и эта информация дала мне чувство причастности, пусть и к людям, с которыми я никогда не встречалась.

Момент, когда я поделилась своей правдой с терапевтом, стал катализатором, позволившим мне исследовать мою историю. Я никогда не облекала ее в слова. Получив возможность выразить то, что я носила в себе, я обнаружила ясность. Возможность честно и открыто говорить о моей истории, которую я раньше держала в тайне, освобождала. Этот опыт направил меня на путь исцеления и роста, который был непросто и продолжается всю мою жизнь. Но в итоге он показал мне, что я обладаю куда большей властью над моей жизнью, чем я всегда считала. Как и все мы.


Откуда берутся наши истории

В этой книге я часто буду использовать слово «история». Вы могли бы спросить: а что такое история? Я использую это слово в двух смыслах: как то, что мы пережили, и то, что мы рассказываем себе о пережитом. Допустим, вы попробовали новый рецепт шоколадного торта, но передержали его в духовке, и он сгорел. Вот история, которую вы пережили: «Я сожгла шоколадный торт». История, которую вы рассказываете себе *о том*, что вы испытали, может быть такой: «Я даже шоколадный торт испечь неспособна».

Наши истории могут быть незначительными («мне не дается этот рецепт») и глобальными («я неудачница»). Иногда они нас поддерживают («я попробовала новый рецепт и сделала все, что могла»), но порой ранят («даже испечь шоколадный торт не могу, у меня никогда не получится ничего приготовить как надо»). Они не всегда правдивы, но мы часто воспринимаем их как истину, если повторяем достаточно часто. Джилл Болти Тейлор, нейрoанатом, говорит, что жизненный цикл эмоции составляет примерно 90 секунд. Правда, удивительно? Из этой информации я сделала вывод, что истории, которые мы себе рассказываем, говорят об отпечатках эмоций, которые остаются с нами. Сами по себе эмоции переменчивы. Пока не становятся историями.

Эмоция без истории — просто эмоция. Чувство — всего лишь чувство. Опыт — просто опыт. Но мы, люди, — машины создания смысла. С истоков времен людям свойственно в целях самозащиты находить смысл в том, что происходит в их жизни. Жизнь бывает хаотичной, ненадежной, пугающей. Придав смысл тому, что происходит вокруг и внутри нас, мы обретаем возможность двигаться вперед, подарив себе чувство безопасности.

*Наши истории всегда
рассказывают о том,
что мы пережили, и о том,
что, как нам кажется,
мы пережили.*

The bottom of the page features a decorative graphic consisting of several overlapping, wavy, horizontal bands in shades of gray, creating a soft, abstract background.

В частности, мы отчаянно хотим придать смысл миру в детстве. Доктор Даниэль Зигель, профессор психиатрии и выдающийся нейропсихиатр, рассказывает о важности четырех элементов привязанности: быть увиденными, находиться в безопасности, ощущать покой и надежность. Когда дети лишены этого, они нередко начинают выдумывать истории, объясняющие, почему их потребности не удовлетворены. Если вы выросли в обстановке небрежения, насилия, хаоса, ненадежности, отсутствия близости (список можно продолжать бесконечно, ведь негативные переживания детства разнообразны, как показывает педиатр и текущий руководитель здравоохранения Калифорнии доктор Надин Бёрк Харрис), вы, вероятно, создали историю, задача которой — вас оберегать.

Вот несколько примеров:

- Если ваши близкие часто злились, вы могли решить, что защититься от агрессии получится, если стать тихими и незаметными.
- Если ваши близкие были непредсказуемы, вы могли придумать такое объяснение, позволяющее управлять ожиданиями: вы не заслуживаете постоянной заботы, поэтому ее и не получаете.
- Если близкие причиняли вам физический или эмоциональный вред, ваша история может подсказывать, что с вами что-то не так. Так вы придаете смысл боли, в которой не виноваты.
- Если ваши близкие больше ценили то, что вы делаете, чем то, кто вы есть, то вы могли усвоить правило: чтобы вас заметили, нужно быть хорошими, идеальными и продуктивными.
- Если ваши близкие страдали от проблем с психикой, ваша история могла нормализовать перевернутые

детско-родительские роли, утверждая, что заботиться о других важнее, чем о себе.

Во всех подобных случаях дети пытаются найти смысл в том, почему близкие о них не заботятся, превращая себя в тех, в ком нуждаются родители или опекуны. Дети предполагают, что если бы они смогли угадать, как вести себя «правильно», то, возможно, они бы заслужили необходимую им заботу. Вы, наверное, понимаете, почему это становится тяжелой ношей.

Тут заключена проблема поиска смысла. Изначально этот ресурс нас поддерживает. Но если значение, которое мы придали чему-то, некорректно, возникают осложнения. Деб Дана, ведущий эксперт по поливагальной теории^{*}, часто говорит, что «история следует за состоянием». Она имеет в виду, что наши истории часто возникают как ответ на реакцию нашей нервной системы на происходящее. И пока мы растем, то, что возникло как защитная мера, превращается в историю о себе, которая велит оставаться незаметными, испуганными и лишенными связей.

Вопросы для исследования собственных процессов поиска смысла:

- Какими были ваши отношения с родителями?
- Какие послания вы часто слышали в детстве?
- Как ваш опыт повлиял на то, какими вы выросли?
- Как вы узнали, что вам нужно делать для того, чтобы сохранить отношения с близкими?
- К каким выводам вас привели ваш опыт и все пережитое?

^{*} Она же теория блуждающего нерва. Объясняет, как вегетативная нервная система обеспечивает выживание, какую роль в этом процессе играет чувство безопасности и почему мы получаем травмы. Помогает в лечении посттравматического стрессового расстройства. *Прим. ред.*

Дополнительные факторы, вносящие вклад в наши истории


Даже если вы росли в сравнительно «здоровом» доме, окружающая среда, культура, само общество могли повлиять на ваши убеждения о себе. Наши истории вытекают из разных источников; иногда важно не то, откуда они взялись, а то, как они проявляются в нашей повседневной жизни.

Семья

В детстве мы постоянно получаем информацию от семьи. Это начинается еще до рождения: окружение наших матерей, то, что они говорят себе, их опыт, отсутствие или наличие поддержки начинают влиять на нас еще в утробе. Исследования показывают, что пренатальный стресс, настроение и переживания воздействуют на новорожденных и даже на формирование их мозга. Например, выявлено, что на развитие плода во время беременности могут повлиять гормоны стресса, что, в свою очередь, иногда повышает риск проблем с обучением и поведением в будущем.

Многие наши истории зарождаются еще раньше. Мы наследуем и носим бремя историй, которые даже не имеют к нам отношения. Исследование межпоколенческой травмы показывает, что ее передают из поколения в поколение через истории, которые мы наследуем, осознанно или нет. История нашей семьи влияет на то, кем мы станем. Она в нашем теле. Вспомните, например, детей и внуков жертв холокоста. Согласно исследованиям, потомки людей, переживших его, имеют пониженный по сравнению с ровесниками уровень кортизола — гормона, который помогает нам реагировать на стресс.

*Факторы, влияющие
на формирование наших
историй, включают семью,
травму, окружение, СМИ
и общество.*

The bottom of the page features a decorative graphic consisting of several overlapping, wavy horizontal bands in shades of gray, creating a soft, abstract background.

Так травма изменила их биологию. То же можно сказать и об ином травматическом опыте, который пережили наши предки и пронесли с собой.

Родившись, мы замечаем всё, что видим и слышим. Мы, как маленькие губки, впитываем всё, что переживаем, еще до того, как начинаем понимать происходящее. Если ваши близкие постоянно критиковали ваш вес, вы могли усвоить историю о том, что ваша ценность зависит от худобы. Если вы наблюдали, как близкие отрицают свои эмоции, вы могли усвоить историю о том, что чувства нужно скрывать. Если вы видели, как близкий человек заглушал свою боль алкоголем, покупками или едой, вы могли решить, что тяжелые чувства нужно отбрасывать, а не проживать. Если ваши близкие говорили вам «терпи», «не будь неженкой», вы могли усвоить, что чувствительность равносильна слабости. Когда у нас нет других примеров, мы знаем лишь то, что знаем. А в детстве то, что мы знаем, зависит от того, что мы видим и переживаем.

Поскольку у многих наших близких вряд ли были техники, умения или подготовка для работы с травмой, регулирования эмоций, построения здоровых отношений, они делали что могли, используя свои знания. У них не было такого доступа к информации, как у нас. Все мы неидеальные люди, взаимодействующие с другими неидеальными людьми, и это приводит к тому, что мы наследуем убеждения и истории, которые не всегда отражают нас настоящих.

Только обретя независимость, мы можем распознать привычные семейные сценарии. После этого нам под силу, если мы сами того захотим, оспорить истории, которые унаследовали и в которых уже не хотим участвовать. Это может привести к ощущению угрозы разрыва

с семьей, вызвать страх, что нас разлюбят, бросят, изгонят. Вот почему многие продолжают следовать семейным убеждениям, традициям и историям, которые на самом деле не отражают ни их ценностей, ни правды.

Травма

Кроме межпоколенческой вы могли столкнуться и с личной травмой. Бессел ван дер Колк, ведущий исследователь травмы, говорит, что травма — «это все, что превосходит способность тела справляться». Мы часто думаем, что это значительное событие, например автомобильная авария или война, но травма также может быть результатом повторяющихся менее заметных, но глубоко ранящих переживаний: эмоционального отвержения, отсутствия глубокой связи, ненадежного окружения или отношений, игнорирования потребностей, соприкосновения с насилием, маргинализации в обществе... Есть много переживаний, которые стоит считать травмой, и они куда более распространены, чем мы думаем.

Осознание такого опыта в своей жизни позволит нам понять наши истории. Он вновь напоминает, что если мы не в курсе альтернатив, то знаем лишь то, что знаем. Мы приложили все усилия к тому, чтобы найти смысл в произошедшем, опираясь на ту информацию, которая у нас тогда была.

Окружение

Если не считать моего брата, в юном возрасте я не была знакома с другими приемными детьми. Я помню, что не понимала, почему я не знаю больше никого, кого бы удочерили, и задумывалась, что это говорит обо мне.

Значит ли это, что я не на своем месте? Или я какая-то странная? Со мной что-то не так? Я задавала себе эти вопросы много раз. Отсутствие информации о людях, похожих на меня, отчасти сделало мой детский опыт тяжелее. К тому же я сливалась с окружением. Я была похожа на моих родственников. Все предполагали, что я «обычный» ребенок. Все думали, что всё в порядке. Именно поэтому было очень легко поверить, что я сама виновата в своих мыслях, будто что-то не так, а значит — что-то не так *со мной самой*.

Порой я думаю о том, что бы изменилось, если бы я общалась с другими приемными детьми, если бы у меня был простор для изучения этой части моей идентичности в компании людей, которые ее понимали. Из-за отсутствия таких связей в моем окружении я стала задаваться вопросом, как глубоко на нас влияет среда — и не только то, что в ней есть, но и то, чего в ней нет. На нас воздействует все, чем мы окружены или не окружены, все, что мы видим и чего не видим, все, что мы слышим и чего не слышим, все, чему мы становимся свидетелями или нет. Наше окружение влияет и на то, к чему у нас есть доступ, какие ресурсы нам принадлежат, как мы связаны с сообществом и получаем ли от него поддержку. Наше окружение — своего рода дом, который мы носим внутри себя. Оно тоже влияет на то, как мы относимся к себе и друг к другу. Исследуя, как ваше окружение проявляется в вашей истории, вы можете получить информацию о том, как вы стали теми, кто вы есть. Как ваше окружение повлияло на вас?

Примечание: эта книга не касается травмы напрямую и может не подойти для работы с ней. При поиске исцеления от травмы крайне важно работать с профессионалами

и получать личную поддержку. В книге есть ссылки на источники, которые пригодятся вам при исследовании вашей жизни.

Медиа

Наши истории родом из детства, но это не единственный их источник. На всех этапах жизни нас заваливают историями о том, кем мы должны быть и что значит быть «хорошими», «приятными», «желанными» и «успешными».

Огромный мир медиа идеализирует определенные истории, тела, образ жизни, цели... ну, вы понимаете. Нам без конца демонстрируют идеальные образы, которые влияют на создаваемые нами истории. Это истории о том, что наши тела недостаточно стройны, отношения недостаточно прекрасны, цели недостаточно глобальны, дома недостаточно элегантны, а мы сами недостаточно молоды. Наши истории основаны на информации, которой мы питаемся и которая может воздействовать на нас так, что мы этого даже не замечаем.

Сегодня, в эпоху соцсетей и интернета, где еще проще столкнуться с подсказками культуры о том, к чему мы обязаны стремиться, это особенно верно. Мы видим предлагаемый образ идеала ежедневно, так что сравнения неизбежны. Наши внутренние истории часто опираются на внешние ожидания, нормы и системы, которые не всегда создавались ради нашего благополучия.

Если мы прислушиваемся к этим историям достаточно долго, мы их усваиваем. Порой мы даже начинаем оценивать себя исходя из того, отвечаем ли мы этим внешним стандартам, тому, какими мы «должны» быть и как «должна» выглядеть наша жизнь.

Понимание посланий, которые мы ежедневно слышим, и того, насколько мы их переняли, — ключ к выявлению жизненных сценариев, вообще-то не имеющих отношения к нашей жизни.

Общество

Мы живем не в пузыре, а в обществе, у которого есть свои истории, влияющие на нашу жизнь разными способами. Медиа — только часть этого процесса, истории проявляются повсеместно, начиная со школьных программ и заканчивая указами правительства и религиозными доктринами, вплоть до социальных норм. Сегодняшняя Америка погружена в культуру капитализма, патриархата и превосходства белой расы. Богатых ценят выше, чем бедных, мужчин выше, чем женщин, гетеросексуальных — выше, чем ЛГБТ+, здоровых выше, чем больных, худых выше, чем толстых, а белых выше, чем людей с другим цветом кожи. Американские истории укрепляют эти ценности. Соня Рене Тейлор, автор книги *The Body Is Not an Apology* («За тело не нужно извиняться»), показала мне, как системы, в которых мы живем, влияют на наш внутренний мир. Какие истории вы унаследовали о том, что значит быть мужчиной, женщиной или не отождествлять себя ни с каким гендером? Какие истории вы узнали о цвете своей кожи? А о том, сколько у вас денег? О вашей одежде? О вашем районе?

Нас постоянно окружают истории, в которых нам говорят, какими мы «должны» быть, как «должны» действовать, по какому графику нам жить и кем мы «обязаны» стать в силу культурных норм и стандартов (все они созданы искусственно). А какие истории вы унаследовали

о том, что вам можно и нельзя делать? Как можно и нельзя себя чувствовать?

В моем детстве все было пронизано историями нашего общества. То же происходило и во времена, когда росли мои родители. Так что они стали не только общественными историями, но и семейными. Наши личные истории сформированы семейными, которые определяются общественными историями. Вполне естественно пытаться искать причину в себе, но также стоит знать, как наши личные истории сплетены с теми, которые мы унаследовали и услышали.

Это особенно важно для тех, кто чувствует, будто у них было хорошее детство, но все равно ощущает внутреннюю боль. Ее легко сравнивать... легко предположить, что раз кому-то было хуже или чья-то история была тяжелее, то ваши боль и история не засчитываются и не имеют значения. Нас учили выстраивать иерархии, оценивать себя и признавать лучшими или худшими, большими или меньшими. Правда в том, что у каждого своя уникальная, индивидуальная жизнь и потому своя личная боль и история. Вам не нужно доказывать, что вам больно, что у вас есть свои проблемы, негативный опыт, объяснять, почему вы испытываете тяжелые чувства. Достаточно уважать свою индивидуальность и позволить другим делать то же.

Как видно, наши истории могут начинаться в разных местах и вся наша жизнь — история. Наши убеждения — история. То, что мы думаем о себе, — это история. Чувства, которые у нас при этом возникают, — тоже история. Размышляя о том, что все эти части личности можно представить в виде историй, я испытываю чувство освобождения. Ведь если истории сочиняют, значит, их можно изменить. Надеюсь, читая эту книгу, вы тоже это

почувствуете. Мы способны принять уроки, которые нам преподало повествование, и перелистнуть страницу. Наша жизнь — история, и по мере того как мы ее изучаем и разбираемся в том, куда она нас ведет, мы вспоминаем о своей способности самостоятельно влиять на ее ход.

Как наши истории проявляются в нашей жизни

Наши истории могли зародиться в детстве, но затем проникнуть во все сферы нашей жизни.

В начале наших отношений, за год до того, как я выступала на семинаре со своей историей, мы с моим парнем сидели в моей машине на парковке магазина и затеяли спор. За окнами было темно, и внутри я тоже ощущала мрак. Спор был из тех, которые начинаются из ничего, но быстро превращаются в нечто. Я выключила радио и наполнила салон пустотой и тихим унынием, что отражало мои внутренние ощущения. Он пытался меня утешить, но я не принимала его слов. «Ты просто бросишь меня, — сказала я. — Ты собираешься уйти. Я не заслуживаю тебя. Я ошибка, а теперь я еще и твоя ошибка».

Я часто повторяла эти слова. Я делала все возможное, чтобы заставить его признать, что он хочет уйти, поскольку где-то внутри меня таилась история о том, что я недостаточно хороша, чтобы кто-то со мной остался. Если моя родная мать не смогла, с чего у него должно получиться?

Я продолжала отталкивать его, настаивая, что ему все равно, что он на самом деле не хочет быть со мной. Каждый раз, когда он пытался сказать мне, что останется, что