

**«Я НЕ МОГУ ЭТОГО СДЕЛАТЬ! МЕНЯ ОСУДЯТ».
ЗНАКОМЬТЕСЬ: ЖЕЛАНИЕ ОСТАТЬСЯ
НЕЗАМЕЧЕННЫМ**

Моя подруга — необыкновенный мемуарист, заслужившая определенную известность, — позвонила однажды вне себя по поводу своей книги. Написано уже более сотни страниц, а ее вдруг сковал страх. Книга была глубоко личная, мрачная, полная живописных деталей из исковерканного детства. Приятельница беспокоилась, как ее примет мир, как отреагирует семья и не объявится ли безрассудный отец-алкоголик, бросивший дочь еще в детстве, — чтобы преследовать ее. Назовем мою знакомую Джинной.

«А если от меня отрекутся?» — спросила она.

Вопрос Джинны похож на многие из тех, что я получаю. Каждый описывает в деталях масштаб и глубину своих страхов и тревог — а также причины, по которым они не могут высказать вслух свою незыблемую правду. И главное сомнение всегда одно и то же: «Что обо мне подумают?» В действительности за ним стоит беспокойство: «А если меня отвергнут?»

Над этим вопросом я неумоимо ломала голову всю жизнь. Подобно Джинне, в середине работы над книгой — любопытно, как раз после

написания около сотни страниц, — я ощутила прилив паники. В голове пронеслись многочисленные причины, по которым мою книгу будут порицать.

Чтобы избавиться от этого навязчивого шума, пришлось прежде всего вспомнить слова Шерил Стрэйд: «Есть книги, которые необходимо написать, и есть те, что стоит опубликовать». Редко это одна и та же книга. Пока мы не выделим себе время и место, чтобы написать то, что должно быть написано, и выразить свою правду из разряда *боже-неужто-я-действительно-оставляю-эти-слова-на-бумаге*, целительные свойства наших историй так и будут нам недоступны — и мы никогда не узнаем, что делать со своим детищем дальше. Только позволив внутреннему художнику полностью выразить себя, можем заниматься редактированием, оформлением и маркетингом. Но прежде, если мы обнаружили, что застряли — как случилось с Джиной и со мной, — этот ступор может сигнализировать, что мы прячемся от себя и пытаемся утаить историю, которую одновременно жаждем рассказать.

Так что окунитесь в это. Возьмитесь за те части истории, которые кажутся слишком провокационными, и опишите их настолько живо, насколько способны. Может быть, вы опубликуете это, а может быть, написанная история останется символом вашей личной экспансии. Тогда и только тогда — разрешив себе выразить то, что просило выражения, — вы узнаете, что делать с этим дальше.



Дневник Любопытства

Вверху страницы напишите: «Вещь, которую я ужасно боялся описывать, заключается в...»

Выпустите. Это. Наружу.

Испытав освобождающее чувство *ух-ты-мне-действительно-нужно-было-дать-этому-волю*, определившись, что делать со своей работой дальше, и почти решившись обнародовать ее, вы можете столкнуться

со страхом перед критикой. Именно это случилось с Джиной. И со мной. Вот почему я написала ободряющую речь для всех нас.

Вот она.

Да, вас могут осудить. Да, чужие слова могут глубоко ранить вас и ослабить силу духа. Не исключено, что вы рухнете на колени, обливаясь слезами. Возможно, даже обнаружите, что целыми днями валяетесь на диване с полкило мороженого, сомневаясь в своих способностях. Быть может, вы замкнетесь в себе, ощущая, как мир сумасшедше вращается вокруг.

В такой момент вы пожалеете, что вообще подали голос. Что попытались выразить свою истину. Вы решите все бросить и никогда больше не откликаться на призыв внутренней правды. Быть может, захотите заполнить пустоту новыми хобби и приключениями. Или найдете более спокойные и менее рискованные способы самовыражения. И это станет вашим двигателем, расширит ваши границы и увлечет вас так же, как однажды удалось этой брошенной работе. *Прекрасно*, если так!

Но этого может не случиться. Вы не ощутите той же глубины погружения. Не заметите тех же масштабов выражения своей мысли. Не почувствуете, что меняетесь, развиваетесь и растете в собственных глазах так, как могли бы меняться, развиваться и расти. И если случится именно это, единственное решение — вернуться к работе, ради которой, как вам известно в глубине души, вы рождены.

Когда вы научитесь справляться с голосом, твердящим: «Что обо мне подумают?» — и научитесь слышать: «Что я думаю о себе?» — вы станете выше чужих суждений и критики, увидев, что они отражают *не вас* и вашу ценность, а мировоззрение *этих людей*. Давайте проясним одну вещь: **вы не в состоянии контролировать восприятие вас окружающими и их реакцию**. Фокусируясь исключительно на *других*, вы отдаляетесь от *себя* и своего призвания. На планете более семи миллиардов человек. Ваша задача не в том, чтобы порадовать каждого из них и получить одобрение. Преследуя подобную цель, можно сойти с ума. Ваша миссия — выразить нечто уникальное, причем так, чтобы это нечто увидело белый свет.

Все может остаться именно на таком уровне: послание находит выражение через вас и появляется во внешнем мире. Либо, появившись благодаря вам, отыскивает путь к сердцу кого-то еще. Быть может, ваша идея затронет кого-то до такой степени, что выльется для него в смесь отчаянья и восторга — в равных частях. Ваше послание может оказаться как раз самым необходимым человеку в этот момент, чтобы увидеть себя со всей ясностью. То может быть знак надежды, или готовности отпустить что-то, или уверенности, что все будет хорошо. То может быть искра, катализатор, взрыв перед большими переменами. Ваше послание может все перевернуть с ног на голову и указать путь, которого не замечали. Вы можете открыть другому человеку *его самого*. А в процессе — открыть себя *себе*.

Мы пока не знаем, что будет. Но единственный способ узнать — вложить всего себя в работу, а затем отпустить детище в свободное плавание. Так покажите нам свои недостатки. Поразите историей о том, как двигались в полной темноте. Раскрасьте нас всеми оттенками своей жизни.

Да, вас, быть может, осудят. Но в действительности они будут судить себя.

СЛУШАЯ ЛЮБОПИТСТВО

ЕСЛИ БЫ ВАС НЕ БЕСПОКОИЛИ КРИТИКА
И ОСУЖДЕНИЕ, ЧТО БЫ ВЫ СДЕЛАЛИ?
ЧТО СКАЗАЛИ БЫ? НА ЧЕМ БЫ
СОСРЕДОТОЧИЛИСЬ?

Будьте собой на сто процентов — не меньше

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

«О БОЖЕ, ТОЛЬКО ПОСМОТРИ НА НЕГО». ЗНАКОМЬТЕСЬ: ОСУЖДЕНИЕ

Я приехала в Мексику, где должна была провести семинар, и вышла на крышу своего отеля, чтобы встретить закат; на следующий день прибывала моя группа. Устроившись там в хорошем расположении духа и потягивая текилу, я впитывала окружавшие меня виды и звуки, просматривала записи и вдруг заметила чуть поодаль женщину. Среди суеты, смеха и оживления она сидела, скрестив ноги и медитируя, добрые 45 минут.

«Интересный выбор места для медитации», — подумала я. А потом она встала, молитвенно сложила руки у груди и поклонилась. Она поклонилась самой себе. Поклонилась солнцу. А затем принялась танцевать, словно никто ее не видел. Как в экстазе. Будто здесь не было еще сорока с лишним человек. Танцевала, как в последний раз.

«Что за представление», — подумала я, закатывая глаза. Но все же не могла оторвать от нее взгляда. Никто из присутствующих не мог. «Похоже, ей не хватает внимания», — сказала я незнакомцу подле меня. «Нам оставить ей чаевых?» — ответил он со смехом.

Испытывая неловкость — оттого, что женщина компрометировала себя и что я никогда не позволила бы себе подобного самовыражения,

и потому, что она была так открыта и свободна, — я вспомнила слова моей подруги Ванды:

Невозможно одновременно судить кого-то и любить себя.

И вот я осуждала эту танцующую женщину, о которой ничего не знала. Осуждала человека, который осмелился свободно выразить свою чувственность. Женщину, которой, казалось, было все равно, наблюдаешь ты за ее представлением, смеешься над ним, получаешь от него удовольствие или ненавидишь. Да и не представление это было, а чистое удовольствие в движении.

И тогда меня как током ударило: я судила не ее. Я судила *себя*.

Осуждение — это зеркало. Отражение. Оно показывает, что мы отрицаем и подавляем в себе. Оно высвечивает наше лицемерие. Это карта, в которой указано место, куда вы боитесь сунуть нос. Как сказал Карл Юнг, «все, что раздражает нас в других, может помочь нам разобраться в самих себе». То, что мы критикуем в окружающих, желает любви и признания в нас. Это заброшенная часть нас самих, призывающая: «Эй! Посмотри на меня. Заметь меня. Люби меня». Но мы слишком часто направляем свое внимание на *других* и упускаем важное знание о том, что осуждение пытается достучаться до *нас*.

Танцующая женщина пролила свет осознанности на те области моей жизни, которые требовали особого внимания. Например, на ту часть, что постоянно беспокоилась, какой меня видят другие. Я боялась, что, если буду самовыражаться на людях слишком свободно — как эта танцующая женщина, — меня отвергнут, надо мной посмеются. И делать это в столь чувственной манере? Это же привлечет внимание мужчин. Создаст проблемы. И будет «моей ошибкой». А если я привлеку «слишком много» внимания или буду сиять «чересчур ярко», расстрою и задену этим других людей — и не смогу этого вынести.

То были заблуждения Тревоги, которые танцующая женщина вывела для меня на поверхность, позволив взглянуть на себя ясными глазами. И установки, в которые нужно было нырнуть, чтобы пересмотреть их.

Она сделала это, просто будучи собой. Выражая свой внутренний мир. *Это настоящий дар.*

Я вспомнила совет Ванды. Когда ловишь себя на том, что осуждаешь кого-то, прислушайся к себе, посмотри на человека, на которого указываешь пальцем, и скажи про себя: «Ты — аспект меня самого. Мы неразделимы. Спасибо за дар осознания». Я попробовала этот метод, и он сработал. Он помог мне преодолеть осуждение и вернуться на территорию любви и принятия. Ради нее и ради меня.

А что у вас? Есть ли в вашей жизни кто-то, кого вы всегда осуждаете и в чем-то вините? Кто постоянно раздражает и вызывает желание бубнить критические замечания себе под нос? Тот, кто сыграл для вас роль танцующей женщины?

Этот человек — ваш учитель. Ваше зеркало. Ваш дар. Этот человек — сигнал, что стоит покопаться в себе и полюбопытствовать:

Что именно я в нем осуждаю?

О какой моей особенности это говорит?

Помните: этот человек — аспект *вашей* личности. Вы неразделимы. Вы одно целое.

СЛУШАЯ ЛЮБОПЫТСТВО

Я ЧУВСТВУЮ _____ ПО ОТНОШЕНИЮ
(эмоция)
К _____, ПОТОМУ ЧТО _____
(имя) (ситуация)

Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ЭТОТ ЧЕЛОВЕК _____
(действие)

ЕСЛИ ОН СДЕЛАЕТ ЭТО, Я ПОЧУВСТВУЮ _____
(эмоция)

Я МОГУ САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЫЗВАТЬ
ЭТО ЧУВСТВО, ЕСЛИ _____
(действие)

ЭТОТ ЧЕЛОВЕК ВЫСВЕЧИВАЕТ
ВО МНЕ _____
(презрение)

«ЭТОТ человек» — ваше отражение

«ЭТОТ ЧЕЛОВЕК — УГРОЗА?» ЗНАКОМЬТЕСЬ: РЕВНОСТЬ

Думаю, теоретически всем известно, что ревность способна разрушить самые ценные отношения. Но приходит время, когда ты встречаешься с этим чувством лицом к лицу. Не так давно, когда я писала на нашем чердаке в Бруклине, отлично проводя там время, я взяла в руки iPad Фархада, чтобы сменить песню. В ту же секунду, когда я подняла планшет, на его экране возникло уведомление о сообщении на Facebook:

«Классные были у нас времена, правда? ;)» — писала бывшая Фархада.

Насколько мне было известно, эти отношения закончились разбитыми сердцами и болью. Так что сообщение меня просто ошеломило. Причем настолько, что сердце начало выпрыгивать из груди. А пятью секундами позже возникло следующее сообщение:

«Так и есть ;)» — отправленное Фархадом.

«Так и есть?! — подумала я. — Да о каких таких классных временах они говорят?! И что за подмигивания? И с чего это он отвечает ей с такой скоростью?!»

Пока я стояла там, наблюдая, как разворачивается диалог, чувствовала себя так, будто кто-то ударил мне под дых и волоком потащил по полу. Прежде чем снова обрести самоконтроль, я уже была на странице этой девушки в Facebook, одержимо выискивая информацию о происходящем в ее жизни, чтобы доказать своему эго, будто я лучше. Еще я просматривала каждую ее фотографию, а затем критиковала себя, находя свидетельства стального пресса, узкой талии и крепкого миниатюрного тела, — ведь я при этом чувствовала себя горой теста. По венам устремились ревность и ярость, ноздри принялись вздуться, а тело приготовилось к чему-то вроде драки. Я прокрутила в голове все, что сказала бы, имея возможность проникнуть сквозь экран и встать между Фархадом и этим монстром в виде его бывшей. Чего я не осознавала в ту минуту — в какого монстра эта ситуация превратила *меня*.

Вместо того чтобы изрыгнуть огонь на нее (образ, который моментально промелькнул в моем воображении), я написала Фархаду.

«С чего это ты пишешь своей бывшей?! — сформулировала я в своей тихой, спокойной и сдержанной манере. — И почему отвечаешь ей так быстро? Ты даже мне не отвечаешь с такой скоростью! Кстати, тебе даже не могло прийти в голову, что я могу любопытствовать? Я взяла твой планшет, чтобы сменить песню, когда начали всплывать эти сообщения! Я жутко зла!!!»

Фархад тут же мне позвонил.

«Детка, — сказал он, — я понимаю, что тебя расстроило. Не о чем беспокоиться. Я люблю *тебя*. Да, я ответил ей быстро. Но это не связано с тобой. Просто, когда она пишет, это заживляет *мои* раны».

Не связано с тобой. Не связано с тобой. Не связано с тобой. Эти четыре слова звучали в моей голове снова и снова, подобно гонгу, ударяя в живот даже больше, чем классное время, которое они с бывшей некогда проводили вместе. Когда волна ревности подкатила из живота к горлу, я была готова к яростной схватке. Вместо этого сделала глубокий вдох, взяла себя в руки и оценила ситуацию.

Да, разговор действительно не имел ко мне отношения, это я приписала все себе. Да, я приписала все себе, потому что сомневалась, не превосходят ли его чувства к ней чувства ко мне и не считает ли он ее тело сексуальнее моего. Да, то, что им было хорошо в прошлом, не обесценивает нашего настоящего. Да, мой приступ ревности вел нас в никуда, и если бы я заняла оборонительную позицию и проявила недоверие, то, несомненно, захлопнула бы дверь, которую, наоборот, можно открыть. Я поняла, что выход один: распахнуть эту дверь настежь.

«Ты прав, — ответила я в действительно тихой, спокойной и сдержанной манере. — Это я приписала происходящее себе. Все это со мной никак не связано. Я рада, что для тебя это способ исцеления. Я люблю тебя. Поговорим об этом позже».

На самом деле я *не* хотела говорить об этом позже и предпочла бы забыть, что отреагировала подобным образом, сделать вид, что ничего не было (потому что моя реакция показалась мне довольно унижительной). Но я вспомнила слова психотерапевта Эстер Перель: «Большинство людей не говорят о ревности, потому что само это чувство считается табу». И это печально, потому что «ревность присуща всем людям, это часть сложного переживания любви». В отличие от зависти, которая заявляет: «Я хочу то, что есть у тебя», ревность зиждется на другом: «У меня есть нечто, чего тебе как будто бы хочется, и я боюсь, что ты придешь это забрать». И это ощущение угрозы — которое, если к нему прислушаться, оказывается призывом стать ближе, — путь к укреплению отношений.

Я старалась помнить об этом, когда вечером Фархад вернулся домой. У меня было достаточно времени, чтобы успокоиться и освободиться от налета своей крайне неразумной реакции, полной неуверенности и ревности. Я вновь подняла тему, и мы от души посмеялись над ситуацией. В разгар смеха, когда щеки мои горели от смущения, я ощутила возможность углубить нашу связь. Глядя на Фархада любящими глазами, со всем равнодушием попросила рассказать о прошлом, об отношениях, которые разбила ему сердце, и о том, как он вновь собрал эти осколки. Следующие несколько часов он делился подробностями своей жизни, рассказывал, почему его тянуло к этой женщине, что ранило

и какие сомнения всплыли на поверхность, когда они расстались. К концу вечера случилось кое-что любопытное. Мы тесно прижались друг к другу. Смотрели друг другу в глаза. А грудь распирало от ощущения любви и привязанности. И все потому, что я не позволила ревности, неуверенности и огнедышащей ярости завладеть мною целиком. Я превратила их в более глубокую форму близости, какой раньше мы лишь едва успели коснуться.

Не на это ли стоит обратить внимание, когда в любви возникает напряжение? Остановиться, когда ведешь себя подобно монстру — тому, что мешает углубляться все дальше и дальше, — чтобы пойти другим путем?

Да, именно на это. И мы всегда можем выбрать распахнутую настежь дверь вместо закрытой наглухо.

Всегда открывайте дверь нараспашку. Как можно шире.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книги, бесплатные главы и новинки:

