

The background features a stylized landscape illustration. A winding white path leads from the bottom center towards the middle ground, where it meets a dark blue body of water. The landscape is composed of various colored shapes representing hills and mountains: orange and red on the left, pink and red on the right, and green and yellow in the background. The sky is a light green color.

Лиза Оливера

# НЕ СОМНЕВАЙСЯ В СЕБЕ

Как перестать думать  
«со мной что-то не так»  
и изменить сценарий  
своей жизни

МИО

**Лиза Оливера**  
**Не сомневайся в себе. Как  
перестать думать «со мной  
что-то не так» и изменить  
сценарий своей жизни**  
Серия «МИФ Психология»  
Серия «Практики самопомощи»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67857945](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67857945)*

*Лиза Оливера. Не сомневайся в себе. Как перестать думать «со мной что-то не так» и изменить сценарий своей жизни: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2022  
ISBN 9785001955542*

### **Аннотация**

Руководство по возвращению истинного «я» от психотерапевта Лизы Оливеры. Поможет осознать, понять и трансформировать свой жизненный сценарий.

Перфекционизм, самокритика, синдром самозванца, желание всем угодить, глубокий стыд, сомнение в своих силах – все это проявления деструктивных историй, которые мы сами себе рассказываем. Когда-то они были защитной реакцией

на отсутствие поддержки, небрежение, насилие или другой негативный опыт прошлого. Теперь они тянут нас назад, не дают реализоваться и жить на полную.

В основе этих историй лежит ложное убеждение, что мы недостаточно хороши и недостойны любви. Если вы когда-либо чувствовали подобное, вероятно, пришло время рассказать себе новую историю.

В этой нежной, поддерживающей и полной надежды книге психотерапевт Лиза Оливера приглашает осознать, осмыслить и переписать негативные жизненные сценарии, напоминая о том, что мы сами творим собственную историю. Вы найдете здесь вопросы для самоанализа, примеры и практики, которые мягко направят вас по пути исцеления и помогут создать новую, жизнеутверждающую историю о себе.

### **Для кого книга**

Для тех, кто когда-либо чувствовал, что недостаточно хорош и достоин любви.

Для тех, кто хочет разобраться, какие жизненные истории из прошлого влияют на него настоящего.

### **От автора**

Эта книга о том, как быть честными и исследовать пути, которыми наши истории влияют на нас. Скорее всего, вы обнаружите, что их влияние намного сильнее, чем вы думали. Это книга о смелости, необходимой для трансформации своей истории и позволяющей выбрать новое отношение к себе. Она о той свободе, которую приносит интеграция всех частей себя,

как прекрасных, так и не очень, приводящая к истинной, более цельной и осмысленной жизни.

Я хочу поделиться с вами не просто техниками, но образом жизни, мышления и поведения, вопросами, которые разбудят вашу мудрость, и напоминаниями о том, что вы уже обладаете всем необходимым. Вы уже достаточно хороши. Вас не нужно исправлять, вам надо только вспомнить, кто вы, избавиться от ограничивающих мифов о себе, которым вы верили столько лет. И вы увидите, что вы прекрасны.

*На русском языке публикуется впервые*

# Содержание

Часть I. Честность	7
Моя история – и ваша история	7
Десять необязательных правил работы с этой книгой	21
Обращение к коллективной истории	24
Понимание наших историй	29
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Лиза Оливера**

**Не сомневайся в себе. Как  
перестать думать «со мной  
что-то не так» и изменить  
сценарий своей жизни**

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Copyright © 2022 by Lisa Olivera

Originally published by Simon & Schuster, Inc.

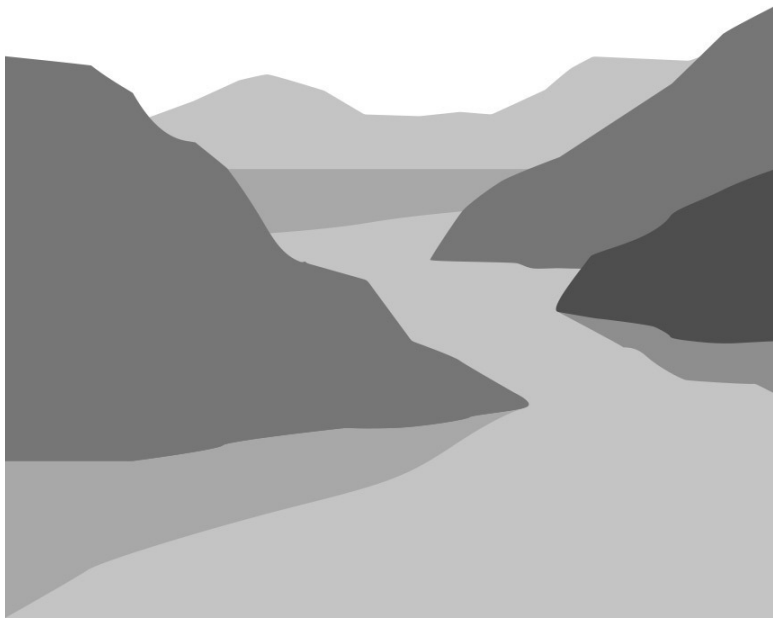
Cover design by Lauren Harms

© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

**\* \* \***

*Посвящается всем, вставшим на сложный, но  
прекрасный путь к своему истинному «я»*

# 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

непрост 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.

У меня много ролей, и одна из них – роль терапевта, который помогает клиентам распутывать их истории. Я не всегда думала, что буду предлагать людям то, в чем когда-то нуждалась сама. Изучая, как другие терапевты помогают людям раскрывать их истории, я поняла, что я столь долго чувствовала. Все эти специалисты дали мне шанс изучить происходящее внутри меня, а позже и в жизни моих клиентов. Среди них такие ученые, как профессор Брене Браун, совершившая революцию в исследовании смелости, уязвимости, эмпатии, стыда и – что особенно важно для нас – в присвоении своих историй. А еще Тара Браха, психолог, которая научила меня тому, что она называет радикальным принятием. Согласно этой концепции, поиск принятия позволяет нам вернуться к своему истинному «я». Среди них и такие люди, как Карл Роджерс, психолог, один из основателей гуманистической психологии, который напомнил нам, что мы уже достаточно хороши. А также Пема Чодрон, Мэри Оливер, Белл Хукс, Гленнон Дойл, Шерон Зальцберг, Шерил Стрэйд, Ирвин Ялом, Элизабет Гилберт и Рик Хэнсон, писатели и мыслители, которые по-разному повлияли на мою жизнь и работу. Упомяну и несколько направлений исследований: нарративную терапию, которая помогает рассматривать проблемы вовне, вместо того чтобы считать проблемой

себя; системную семейную терапию субличностей, позволяющую изучать и исцелять разные части личности, живущие внутри нас; терапию, основанную на осознанности, которая учит присутствию и безоценочной осознанности. Терапия, основанная на сострадании, побуждает нас испытывать сострадание к себе и другим. Методика семейных систем демонстрирует, как на нас влияют семья и происхождение; терапия принятия и ответственности исследует принятие, осознанность и эмоциональную гибкость. Все эти духовные учителя, творческие личности, лидеры и методы исцеления помогли мне сформировать мой взгляд на себя и мое мировоззрение.

Благодаря своей работе я поняла, что придумала свою историю не просто так. Я сформировала убеждение о том, что недостаточно хороша, чтобы придать смысл происходящему со мной. Поскольку у меня не было нужных мне ответов, я их придумала. То же происходит и с моими клиентами. Легко забыть о том, что наши сценарии отчасти помогают нам, пусть и приносят проблемы. Интерес к тому, что дает мне моя история, как бы болезненно это ни было, позволил мне понять, *почему* я ее проживаю. Это стало началом моего пути к исцелению. Клиенты часто обнаруживают, что их путь начинается там же. Я написала эту книгу, чтобы и вы могли начать и продолжить свой путь.

Словарное определение исцеления – «процесс восстановления целостности или здоровья». Мы понимаем, что это

значит в физическом смысле, когда речь идет о выздоровлении после болезни или травмы. Но это применимо и к нашему эмоциональному здоровью. Мне бросается в глаза слово «процесс». Я хорошо поняла на своем опыте, как важно помнить о том, что исцеление – это процесс. Ведь и я переживала взлеты и падения на пути к новой жизни. У исцеления нет конечной точки, есть лишь приливы и отливы, которые мы постоянно ощущаем. Увы, в нашей культуре к нему слишком часто относятся как к простой задаче, которую можно быстро решить и вычеркнуть из списка дел.

Печальная правда в том, что исцеление – любого рода – не происходит за ночь. Это не однократное переживание, оно не линейно, его невозможно завершить полностью. Исцеление не означает исправление, забвение, стирание или отмену. Это интеграция болезненных частей нашей истории, позволяющая стать более цельными, полными версиями себя. Оно означает, что мы сможем принять нашу историю, но не позволим ей поглотить себя.

Прекрасная правда в том, что исцеление всегда нам доступно и это всегда процесс, а значит, оно всегда возможно. Я выяснила это благодаря исследованию моей истории и наблюдению за историями моих клиентов.

Наши сценарии – опыт, который мы получили, убеждения, которые сформировали, сюжеты, которые сочинили *в ответ* на этот опыт и убеждения, – влияют на нас во многих аспектах. Они влияют на наше чувство собственного «я»

и наши отношения; на то, какой выбор мы делаем и как заботимся о себе. Они влияют на призму, через которую мы рассматриваем мир, и на то, как мы себя в нем проявляем. Они влияют на нас множеством способов, и мы даже этого не понимаем, пока не присматриваемся повнимательнее. Именно поэтому так важно их исследовать.

Хотя мы рассказываем себе *очень* много историй, я заметила, что у нас, как правило, есть одна или две самые громкие. Когда мы размышляем об этих громких историях, то часто можем проследить их происхождение до определенного события или конкретного момента в период нашего взросления. Когда я думаю о своем опыте, большая его часть сводится к выводам, которые я сделала из того, что меня бросили и удочерили. Ребенком я фантазировала, что никому не нужна, всеми брошена и должна быть как можно ближе к идеалу, чтобы меня полюбили. Все сводилось к вере в то, что я недостаточно хороша.

На своем опыте я убедилась, что истории других людей часто вырастают из аналогичной посылки. Многие решили, что они недостаточно хороши. Что почему-то они должны изменить часть себя или действовать так, чтобы их любили, слышали и видели, понимали и принимали. Я предполагаю, что убежденность в собственной неполноценности – из числа коренных.

Коренное (или глубинное) убеждение – центральная идея, которая влияет на то, как мы относимся к себе и миру. Имен-

но из него вытекают наше самовосприятие, истории о том, кто мы есть, формируется наш способ пребывания в мире. Есть много вариантов поведения, которые вырастают из коренного убеждения. Кто-то, например, начинает всем угождать, чтобы чувствовать себя хорошим, а кто-то отрицает свои потребности, чтобы заслужить любовь. Неважно, как это выглядит в вашем контексте, результат одинаков. Все вырастает из корня. Если в наших корнях таится порицание или отрицание, процветать сложно. Когда мы исследуем наши сценарии, мы сможем разобраться, что из них выросло (или не выросло). Если наши корни недостаточно сильны и здоровы, мы неспособны развиваться. Если же они достаточно крепки, чтобы пережить шторм, то мы можем процветать. Вот почему важно изучать свою историю. Она прольет свет на то, что долго было скрыто, и позволит узнать, откуда взялись наши мысли, убеждения и свойственное нам поведение. И тогда мы сможем выбрать: что удобрить, а чему дать усохнуть.

Нас не учат задумываться и разбираться в том, правдивы ли наши истории или, что еще важнее, полезны ли они на самом деле. Работая с клиентами, я заметила, что этот вопрос становится для них открытием. Наблюдение за тем, как люди исследуют, почему думают так или иначе, чувствуют так или иначе, взаимодействуют с другими так или иначе и как они пришли к своим сценариям, производит невероятно сильное впечатление. Я наблюдала множество незабы-

ваемых моментов. Когда сидишь напротив кого-то в мягко освещенном кабинете, зная: тишина означает, что в сознании человека что-то сдвигается. Когда проливаются слезы, поскольку мы медленно и аккуратно исследуем закономерности поведения. Когда радуешься, услышав фразу: «Как от радно знать, что я стала такой по конкретной причине. Не потому, что я не такая, а потому что со мной что-то произошло». Когда слышишь благодарность, потому что клиенты добились реальных изменений в своем эмоциональном состоянии. Эти мгновения изменяют жизнь, и каждый человек заслуживает такого исцеления.

Непосредственная работа с людьми напомнила мне о том, сколько у нас общего, когда мы отбрасываем различия и добираемся до сути. Все мы хотим чувствовать себя любимыми, надеемся, что нас услышат и увидят. Все мы желаем быть понятыми. Нам необходимо, чтобы в нас нуждались.

Мы хотим знать, что мы то, что надо, мы хороши такими, какие мы есть.

Вот что я обнаружила на моем пути исцеления.

Когда-то я рассказала себе историю: меня никогда не любят, не примут, я не стану своей, потому что я недостаточно хороша.

И я переписала ее. Моя новая история звучит так: «Я человек, которого можно полюбить, принять, который хорош сам для себя, а значит, и для мира. Я достаточно хороша такая, какая есть». И теперь, используя этот новый сценарий

(пусть и не 100 % времени), я живу совсем иначе с точки зрения как восприятия себя, так и проявления в мире. Переписав свою историю, я изменила свою жизнь.

Если вы когда-либо чувствовали себя не на своем месте, словно вы ничего не стоите, недостаточно стараетесь... возможно, и вам пора рассказать себе новую историю.

Эта книга о том, как быть честными и исследовать пути, которыми наши истории влияют на нас. Скорее всего, вы обнаружите, что их влияние намного сильнее, чем вы думали. Это книга о смелости, необходимой для трансформации своей истории и позволяющей выбрать новое отношение к себе. Она о той свободе, которую приносит интеграция всех частей себя, как прекрасных, так и не очень, приводящая к истинной, более цельной и осмысленной жизни.

Эта книга – руководство, компаньон и любовное письмо. Она научит, на какие инструменты опираться, когда исцеление кажется сложным. Напомнит, что вам стоит сохранять свой старый опыт, но одновременно и освободить место для возможного нового. Подскажет, как найти связи и поддержку, доказательство того, что вы не одни. Именно это помогло мне на собственном пути исцеления.

Буду с вами предельно честна: я пока в процессе исцеления. Он не завершился, не закончен, не пришел к финалу. Я не выяснила абсолютно все и не перебралась на «другую сторону». В популярной психологии часто можно встретить своего рода иерархию. Одних людей возносят на пьедестал и

назначают «экспертами», «гуру» или «авторитетами», словно они обладают тем, чего нет у нас. Я не верю в иерархии и не собираюсь навязывать вам очередную сказку в духе «Я смогла – и у вас получится!». Я здесь, чтобы поделиться частью своего опыта, тем, что я узнала по пути, чтобы и вы могли поделиться своей правдой. Я человек, как и вы, и продолжаю находить новые грани своего исцеления, открывая новые части себя. Я пишу эту книгу и для себя.

Как я уже говорила, у исцеления бывают приливы и отливы. Несмотря на всю внутреннюю работу, что я проделала, я продолжаю исследовать истории, которые рассказываю себе. Все еще случаются дни, когда мне кажется, будто я не понимаю, что делаю. У меня до сих пор бывают мгновения полной растерянности и разлада. Я все еще испытываю приливы депрессии. Порой меня заносит. Я пишу, преподаю и работаю исходя из того, что, как и вы, продолжаю свой путь. Я продолжаю исцеление и позволяю себе в первую очередь быть человеком.

Вот главное, что я узнала об этом: я не должна стыдиться быть человеком, как и вы. Мы не обязаны стать идеальными, чтобы быть хорошими. Когда мы позволяем себе отказаться от сценариев, в которых малы и слабы, мы можем снова осознать свои лучшие стороны. Эти хорошие стороны всегда были с нами, скрытые от нас, пока мы жили своей жизнью. Мы часто забываем о хорошем в себе. Часто не верим или не видим его. Но мы родились с этими хорошими сторонами и

всегда будем ими обладать, неважно, сколько боли нам придется пережить. Потому что вы – мы – всегда были что надо.

На страницах этой книги я поделюсь многими практиками и идеями, которые поддерживали меня и других на пути исцеления; я разделила их на три части: «Честность», «Смелость» и «Освобождение». В части о честности речь пойдет о том, как осознать и исследовать наши убеждения и истории, которые из них выросли, как они проявляют себя в наших жизнях и воздействуют на нашу личность. Понимание сценариев, вплетенных в наши жизни, даст нам осознанность, которая позволит двигаться вперед с ясностью. Часть о смелости посвящена работе по трансформации историй, которые удерживают нас на месте, и созданию новых. Этот процесс позволит нам сделать выбор, решить, кто мы. Часть о свободе посвящена нашему будущему. В ней рассказано о том, как воплотить все, что мы открыли благодаря непростой, но замечательной работе, проделанной ранее. Воплотить, полностью реализовав нашу человечность, хорошие стороны, полноценность. Такая работа позволяет нам обрести контроль над тем, как разворачиваются наши истории и наша жизнь.

В этой книге я поделюсь своим опытом и опытом вымышленных героев, чьи истории составлены на основе моей работы с людьми. Надеюсь, их примеры проиллюстрируют типичные формы влияния сценариев на нашу жизнь и то, как можно преобразовать их и создать новые. Хотя у всех разный опыт, думаю, многие наши истории схожи. Люди очень

часто делятся убеждениями, что они обязаны быть идеальными, чтобы быть достойными, что их потребности не важны; говорят о синдроме самозванца, потребности себя критиковать, чтобы получить право на свое место, и об отсутствии собственного места в жизни. Все это исходит из коренного убеждения, что мы недостаточно хороши, но проявляется по-разному.

Я хочу поделиться с вами не просто техниками, а образом жизни, мышления и поведения, вопросами, которые разбудят вашу мудрость, и напоминаниями о том, что вы уже обладаете всем необходимым. Вы уже достаточно хороши. Вас не нужно исправлять, вам надо только вспомнить, кто вы, избавиться от ограничивающих мифов о себе, которым вы верили столько лет. И вы увидите, что вы прекрасны.

Надеюсь, эта книга сделает ваше исцеление человечным и отдаст должное вашему пути. Я хочу, чтобы она говорила вам не об исправлении, а о том, как вспомнить себя. Надеюсь, она освободит и вашу красоту, и ваш хаос. Пусть она станет вашим убежищем. Пусть поддерживает вас, пока вы выясняете, как поддерживать себя.

*Добро пожаловать! Я так рада, что вы здесь.*

# Десять необязательных правил работы с этой книгой

1. Наши истории – дело личное, щепетильное, сакральное. Прошу вас относиться к себе с максимально возможным сочувствием и добротой, пока вы пытаетесь разобраться в историях, из которых вы произошли и в которых живете. Сделайте себе подарок, позвольте себе в процессе быть нежными и милосердными.

2. Эта книга учитывает многие темы, но не все. Она может не затронуть конкретно ваш опыт, ведь вы уникальный человек с уникальной историей. И она не касается людей с тяжелыми травмами или проблемами психики. Я уточняю это, чтобы вы не решили, будто с вами что-то не так, если все в этой книге не перекликается с вашими обстоятельствами. Вам стоит обратиться за индивидуальной поддержкой, например терапией, коучингом или наставничеством (есть и другие варианты, о которых я расскажу в книге!). Мы не обязаны решать свои проблемы в одиночестве. И никогда не должны были.

3. Авторы многих книг делают вид, будто они точно знают, что вам нужно, чтобы стать совершенно, полностью, абсолютно реализованными личностями... прямо сейчас. В этой книге вы такого не встретите. Быстрые решения привлекательны, но их результат обычно неустойчив. Исцеление – это

надолго, друзья мои, и если вы позволите ему стать процессом, а не пунктом назначения, вы скорее примете себя такими, какие вы есть. Воспринимайте истории, техники, инструменты и ресурсы этой книги как рекомендации, а не указания. Я не хочу быть очередным авторитетом, который говорит вам, что делать. Надеюсь, книга станет даром, идеей, сотрудничеством, приглашением, напоминанием о том, что внутри вас уже есть все необходимое для исцеления, роста и процветания.

4. Эта книга содержит мой опыт, наблюдения, итоги моего обучения, мои идеи и догадки. Некоторые могут отличаться от ваших, и это нормально. Надеюсь, вы будете отмечать, с чем вы не согласны, и размышлять почему. Я не всегда права.

5. Вы ваш лучший целитель. Надеюсь, эта книга поможет вам начать черпать из собственных источников, пока вы исследуете, как проживать свою историю и двигаться вперед.

6. В жизни есть свои взлеты и падения. Некоторые времена сложнее, другие кажутся легче. Надеюсь, вы будете помнить об этом, исследуя собственную историю, зная, что вы не обязаны достигать определенной точки, чтобы попробовать что-либо из того, чем я делюсь в этой книге.

7. Иногда исцеление оказывается тяжелым. Не забывайте делать паузы, смеяться, искать поводы для радости, наслаждения, практиковать легкомысленность и просто быть собой. Вы поймете, что такие моменты и поступки – крайне

важная часть исцеления. Работа над собой может затянуть, и в итоге мы рискуем забыть, что мы не проекты, которые надо довести до совершенства, а люди.

8. Исцеление – это не очередная точка приложения вашего перфекционизма. Идеал недостижим и не нужен. Ни в исцелении, ни в чтении книги, ни в работе по предложенной схеме... ни в чем. Мы часто хотим идеально исцелиться, расти, меняться и чтобы окружающим при этом было комфортно. Если процесс будет слегка хаотичным, исцелению это пойдет только на пользу. Я считаю, что в хаосе уже заключается некая магия.

9. На каждом этапе пройденного пути благодарите себя за то, что вы решили сделать шаг вперед. Я вижу вас и горжусь вами.

10. Вы всегда можете начинать снова, и снова, и снова.

# Обращение к коллективной истории

В популярной психологии редко говорят о том, как коллективная история влияет на личную. Под коллективной историей я имею в виду ту, что разворачивается в системах, в которых мы живем, ведь все они влияют на наши личные истории. Мы склонны приписывать людям полную ответственность за их исцеление, не касаясь реальных и серьезных внешних факторов, которые вносят свой вклад в формирование непростых личных историй. Представьте себе людей, которые предлагают темнокожей женщине отвечать на грубость «любовью и светом». Или тех, кто советует представителям ЛГБТ+-сообщества помедитировать над чувствами, вызванными преступлениями на почве ненависти. Я думаю о нашей культуре, которая советует нам отдыхать, одновременно делая приоритетом и поощряя безграничную производительность. О культуре, настаивающей, что позитивное мышление исцелит даже тех, кто живет в небезопасных условиях. Мне, как привилегированной белой женщине с высшим образованием, очень легко говорить и писать о самопомощи, исцелении и принятии себя. Но я хочу отметить, насколько эта задача сложнее для людей, которым не хватает денег на обед, которые подвергаются угнетению и насилию, живут там, где мало что доступно, кроме самого примитивного. Не все наши проблемы мы можем решить сами – неко-

которые нужно признавать и решать системно.

Я упоминаю об этом, поскольку мировоззрение и техники из моей книги (да и любой другой) не исцеляют всех. Сострадание к себе неспособно победить расизм. Осознанность сама по себе не улучшит положение маргинальных сообществ. Ведение дневника не поможет затянуться ранам оттого, что в вас не видят человека. Медитация не спасет от неравенства. Я не хочу притворяться, что внутренняя работа способна исправить внешний мир. Это не так. Осознавать это нелегко. Попытка жить более полноценно, когда мир недостаточно безопасен, выглядит как борьба с превосходящим противником. И тогда практики и идеи, которыми я делюсь, становятся банальностью. Я замечала, наблюдая за клиентами, что никакие практики и техники неспособны отменить реальные травмы, которые люди приобретают в силу внешних причин.

Многие чувствуют, что они обязаны «исправить себя» – и тогда на них перестанут влиять внешние факторы. У кого-то это может и сработать, но я считаю неправильным возлагать такую ответственность на людей, когда необходимо изменить систему, чтобы они могли ощущать себя в мире уверенно и безопасно. Как профессионал и человек, считаю необходимым заявить об этом, ведь, храня молчание, я становлюсь частью проблемы. А говоря о ней, я помогаю создать пространство настолько безопасное, насколько возможно (что не всегда достижимо) для людей, которые в нем

отчаянно нуждаются.

Так что до того, как мы двинемся дальше, я хочу сделать паузу и признать, что прекрасно понимаю, почему для многих эти идеи и практики сложны. Я глубоко уважаю людей, которые с трудом продолжают двигаться вперед в мире, не признающем их. Я согласна с тем, что несправедливо просить вас работать над собой в обществе, которое не собирается трудиться над тем, чтобы вы чувствовали себя ценными, защищенными и любимыми. Вы заслуживаете мира и пространства, которое принимает вас с открытыми объятиями, признаёт вашу внутреннюю ценность, уважает вашу уникальность, благодарно вам и вашим талантам, несмотря на все различия. Вы важны, и ваше существование важно, и мне жаль, что общество не всегда с этим согласено.

И пусть мне ясно, что то, чем я делюсь в этой книге, не отменит и не исправит внешние факторы, ежедневно влияющие на многих из нас, надеюсь, что некоторые идеи и практики позволят вам найти способы проявить себя, пусть мир и не на вашей стороне. Надеюсь, эти предложения помогут вам открыть свои внутренние силы, даже если вы не обязаны оставаться сильными перед лицом такой действительности. Надеюсь, исследование ваших историй позволит вам отчасти защитить себя от навязанных сценариев, какими бы громкими они ни были. Пусть эта книга напомнит о том, что вы не одиноки и способны контролировать свою жизнь, хоть проблемы и не исчезнут, когда изменятся ваши внутренние ис-

тории.

Найдя внутри себя способы исцеления, мы должны также признать и обсудить то, как вредят людям наши коллективные истории. Конкретный человек не обязан постоянно заниматься лечением симптомов, навязанных обществом. Мы (особенно привилегированные белые люди) должны говорить о том, как поддержать себя и близких, выступая за политические изменения. Через голосование. Через демократию. Через волонтерскую работу, если у вас есть на нее эмоциональные силы. Через изучение истории угнетения и дискриминации. Через признание привилегий. Через слушание. Через принятие других. Через сострадание и эмпатию.

Задача продолжать надеяться и бороться в этом мире может показаться нерешаемой. Но я по крайней мере всегда оставляю место для надежды. Я часто говорю клиентам: я буду надеяться за вас, если вы не можете сделать это сами. Я продолжу верить, что мир и общество могут измениться и мы найдем способы исцеления и изменения коллективной истории, которую мы все переживаем по-разному. Я глубоко благодарна темнокожим, представителям коренных народов, небелым людям, ЛГБТ+-сообществу, бодипозитивному сообществу и всем остальным группам, которые ведут нас вперед, обучая, как интегрировать эту работу в наши жизни.

Вот некоторые из тех, у кого я учусь, узнавая нашу коллективную историю: Триша Херси, Рэйчел Рикеттс, Адриенна Мари Браун, Ресмаа Менакем, Соня Рене

Тейлор, Рэйчел Каргл, Дженнифер Муллан, мои группы  
клинической супервизии и супервизоры.

## Понимание наших историй

Я впервые проговорила вслух часть моей истории вне кабинета психолога на семинаре в Калифорнийском университете в Санта-Крузе. Я посещала курс по моральной философии, и для зачета мне нужно было подготовить получасовую презентацию о каком-либо аспекте жизни, который меня беспокоит. Я решила поговорить о моем чувстве покинутости, неутомимом поиске идентичности, опыте депрессии (ну, знаете, обычные, легкие темы). Я стояла перед однокурсниками и чувствовала, будто нахожусь на краю пропасти.

«Я понимаю: то, что меня бросили, не имеет отношения к тому, какой я человек, или к моей ценности как новорожденной, – сказала я. – Но на меня это повлияло, у меня сформировались определенные убеждения о себе, неважно, верны они или нет. Я пронесла их сквозь всю мою жизнь».

Я рассказала, как мои убеждения проложили дорогу нездоровым отношениям с собой и проблемным отношениям с другими. «Все не так плохо, – сказала я. – И между тем, какой я была в 14 лет и какой стала, лежит огромный путь, но мне предстоит еще немало пройти».

Я призналась в том, о чем говорила лишь с несколькими людьми. Поделилась частью себя, которую считала необходимым скрывать и предпочла бы похоронить. Я все еще ее стыдилась. В конце выступления я прочла вслух письмо, ко-

торое написала моей биологической матери: «Моя душа тоскует о том, чтобы встретиться с тобой, и не только для того, чтобы задать тебе вопросы, но и чтобы обнять тебя и сказать, что все хорошо. Все хорошо. Пусть мне было непросто, но и тебе тоже. Я знаю, что, когда я каждый свой день рождения вспоминаю о тебе, возможно, и ты где-то думаешь обо мне».

Я поблагодарила мою биологическую мать – за то, что ей хватило смелости выносить меня, чтобы отпустить. Я поблагодарила ее за то, что она дала мне шанс любить, ощущать боль, испытывать радость, обнимать друзей и родных и открыть, кто я и чего хочу от этой жизни. «Без тебя меня бы не было», – сказала я.

Я с трудом смогла дочитать письмо до конца. В горле стоял ком. Голова кружилась.

Когда я закончила, несколько секунд стояла тишина. Я уставилась в пол, сердце быстро билось. Когда я подняла взгляд, то заметила, что большинство слушателей были в слезах. Моя преподавательница прижала руку к сердцу. Все они видели меня, и все они встречали меня с распростертыми объятиями.

Я стояла на ватных ногах, в благоговении перед тем, что произошло, когда я решилась поделиться тяжелой частью моей истории, когда решилась наконец сказать правду.

Я часто вспоминаю этот момент. Написав это письмо, я изменила себя, а прочитав его вслух, изменила еще больше. Оно стало мощным напоминанием о том, для чего нужно

раскрывать наши истории. Это позволяет и *нам самим* перестать скрываться. Понимание моей истории не исправило и не изменило то, что произошло в моей жизни, но позволило людям увидеть меня как цельную личность, а мне – исцелиться. И мы все этого заслуживаем.

Преобразование начинается с понимания. Очень сложно сочувствовать историям, которые вы не понимаете, тем более делиться ими с другими. Вот почему глубокое понимание наших историй так сильно все меняет. Вот почему мы начинаем с этой точки.

Рассказывать истории естественно для человека. В 1944 году психологи Фриц Хайдер и Марианна Зиммель провели эксперимент, во время которого люди смотрели мультфильм о фигурах, движущихся по экрану. Психологи обнаружили, что большинство подопытных, когда их просили объяснить, что происходит, сочиняли историю. Это наш способ придать смысл тому, что мы испытываем. Он дает нам ощущение контроля. Сочинение внутренних историй – порой бессознательный процесс. Мы можем даже не понимать, что рассказываем себе, пока не сделаем паузу и не начнем обращать на это внимание. Именно тут вам поможет книга: аккуратно и мягко настроит на восприятие собственных историй, чтобы вы смогли трансформировать те их части, которые вам мешают, и двигаться дальше, став более цельными. Понимание, преобразование и затем интеграция вашей истории – часть исцеления. Став честными, вы стано-

витесь смелыми, а смелость освобождает.

**Мягкое напоминание:** возможно, вам уже немного не по себе из-за всплывших воспоминаний о какой-то вашей истории. Это нормально. Рекомендую двигаться в собственном темпе, разрешить себе делать паузы и дышать. Исцеление – процесс, а не график. Так что сверяйтесь с собой, пока читаете, и поблагодарите себя за то, что взялись за эту работу.

## **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*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.