

ВСТУП

— Чому я завжди думаю, що люди злі на мене? — запитую я свою терапевтку.

Це наш перший сеанс у спекотний день у Нью-Йорку. Її кабінет, оформлений у стриманих зелених тонах, розташований між Юніон-сквер і Челсі. Пронизливий звук сирен, що проносяться повз, долинає до кімнати, наче легкий вітерець. Мені двадцять років, я проходжу стажування в журналі про стиль життя після другого курсу коледжу. Я заощадила достатньо грошей, щоб дозволити собі п'ять-сім сеансів у неї протягом літа, тож мовчки молюся, щоб вона швидко мене зцілила.

У відповідь на моє перше запитання вона повільно киває й глибоко дихає, чекаючи, поки я скажу щось іще, а я чекаю, поки щось промовить вона. Терапевтка поправляє свої прямокутні окуляри в червоній оправі й перехрещує ноги, а мій погляд зупиняється на картині над її кріслом. Я мружу очі та нахиляю голову, намагаючись визначити, чи це зображення квітки, чи вагіни.

Наприкінці наших спільних п'ятдесяти хвилин, після того як розповіла їй про своє життя до цього моменту, я вийшла з її кабінету з липким від сліз обличчям і рекомендацією книги про дорослих дітей алкоголіків. Дивно, та нехай.

Я сподівалася, що терапевтка скаже мені, що зі мною не так, і запропонує триступінчастий план вирішення проблеми, подарунковий пакет і версію 2.0 мене самої. Натомість вона більшу частину сеансу розпитувала мене про моє дитинство, а під час наступних сеансів м'яко підвела мене до усвідомлення, що, хоча я вже не живу в батьківському домі, у деякому

сенсі все ще відчуваю себе там. Я більше не жила в очікуванні перепадів настрою батька, але тепер щоразу, коли мій бос надсилав мені повідомлення, чекала на звільнення. Я більше не аналізувала ритм мови батька, щоб зрозуміти, чи він уживав алкоголь, але тепер аналізувала, що може означати, коли моя подруга надсилає мені повідомлення з крапкою в кінці речення замість знаку оклику. Мені більше не потрібно було бути «ідеальною» і «хорошою», щоб зберегти мир у домі, але я зрозуміла, що досі боюся, що мене вважатимуть не ідеальною і не хорошою.

Така гіперпильність — несвідоме відчуття постійної готовності, настороженості — була ниткою, що проходила крізь моє дитинство, а також крізь моє доросле життя. Саме того літа я нарешті зрозуміла, що мої сучасні страхи — це не просто фобії, які потрібно подолати. Насправді вони виконували важливу функцію: захищали моє минуле «я». Те, що я вважала самосаботажем, було самозахистом.

Після того літа я усвідомила, що, можливо, зцілення — це не пункт у списку заради галочки, а болісний і заплутаний процес заглиблення в себе. Хм. Але я була мотивована. Я була твердо переконана в тому, що не хочу більше жити в такій глибокій страху. Відчувала, ніби моє «я» розділилося на дві частини: молодша частина, яка жила в страху, і мудріша, «батьківська» частина, яка відчувала, що можливе краще спокійніше життя. Я просто не знала, із чого почати.

Так багато людей, особливо жінок, постійно борються з думкою, що люди на них сердиті. Ми боязко запитуємо: «Ти злишся на мене?» — своїх партнерів (коли вони в поганому настрої), своїх найкращих друзів (коли вони не відповідають на повідомлення), своїх колег (які не привіталися, коли ми проходимо повз них на шляху з убіральної). Або, можливо, ми не запитуємо про це прямо, а натомість годинами мовчки розмірковуємо про це під душем чи коли лежимо з безсонням

і важким серцем у ліжку о першій ночі, допоки не виснажимося настільки, що не можемо більше про це думати.

Сьогодні може здатися дивним, що ми так переймаємося тим, як нас сприймають інші, враховуючи, що ми постійно спілкуємося один з одним. Але саме через це нескінченне отримання й надання зовнішнього схвалення та підтримки — надсилання повідомлень, вподобання повідомлень інших, вподобання їхніх дописів, дзвінки по *FaceTime*, відправлення відео в особисті повідомлення — ми потрапляємо у вир невпевненості. Коли наше тіло зникає до надмірної кількості взаємодії, а потім вона зменшується, це легко може активувати нашу систему, відповідальну за виживання. Є багато способів сказати комусь, що ти про нього думаєш, і через це є також багато можливостей почуватися забутим.

Я повернулася до навчання восени, після того як отримала досить сильний струс мозку, бо п'яний хлопець на вечірці з нагоди Гелловіна впав на мене, ударившись головою об мій лоб з досить вражаючою силою. Лікар наказав мені взяти відпустку від занять, не дивитися на екрани гаджетів і якомога більше відпочивати в темряві. Незалежно від того, чи усвідомлювала я це тоді, ця раптова пауза підштовхнула мене до медитації та духовних практик, які повернули мене на шлях до самопізнання. Саме під час цих місяців відновлення я була змушена — чи то через тверде чоло того хлопця, чи то через все-світ — перестати ігнорувати свої почуття, перестати вживати алкоголь, перестати відволікатися. Мусила осмислити свої емоції, спогади та рани, які так довго ігнорувала, що були заховані в маленьких запиленних куточках мого тіла та розуму.

Тут я мала б чітко й лаконічно розповісти вам, як саме я «зцілилася». Але моє емоційне зцілення було повільним і малопомітним — і триває досі. Протягом років я навіть не усвідомлювала, наскільки змінювалася, поки не озирнулася назад і не виявила, як по-іншому почуваюся в ситуаціях, які

раніше викликали в мене сильну напругу. П'ять хвилин медитації колись здавалися вічністю, коли я була схвильована дискомфортом у своєму внутрішньому світі. А потім одного дня я зрозуміла, що можу по-справжньому легко просидіти годину. Один місяць фактичної відмови від уживання алкоголю перетворився на сім років. Те, що колись занурювало мене в цикл надмірних роздумів, тепер здавалося менш приголомшливим. Я могла переживати складні емоції, ідентифікувати їх і усвідомлювати, що мені не потрібно їх змінювати; просто мала змінити свою реакцію на них.

Після коледжу я відчула непереборне бажання допомагати іншим людям у їхньому зціленні, поєднавши роботу над травмами з практиками усвідомленості. Я на власному досвіді переконалася в перевагах поєднання цих двох підходів. Я вступила до аспірантури Колумбійського університету, де здобула ступінь магістра соціальної роботи, спеціалізуючись у галузі клінічної практики, продовжуючи поглиблювати свою духовну практику і вивчати буддизм. Коли я закінчила аспірантуру й почала працювати терапевткою повний робочий день, мій графік швидко заповнився зустрічами — переважно з жінками, які боролися з тривогою, невпевненістю в собі й, найголовніше, з прагненням догодити іншим; з жінками, які намагалися побудувати стосунки й відшукати сенс життя.

У туманний вівторок у Сан-Франциско (зміни у житті: я переїхала на інший кінець країни) у мене була сесія з клієнткою, яка розповідала, як після світського заходу вона поверталася додому, нервово перебираючи в голові всі свої невдалі висловлювання. Жінка переконувала себе, що всі її ненавидять, придушуючи в собі бажання написати подрузі повідомлення з вибаченнями за щось, чого вона навіть не могла чітко визначити.

— Чому я завжди думаю, що люди на мене злі?

я сиділа на місці терапевтки і ніби дивилася в дзеркало на себе, ту двадцятирічну студентку. Мені задавали те саме питання, яке я колись поставила своїй першій терапевтці.

Пізніше того ж дня я опублікувала в соцмережах відео, в якому сказала: «Гей, у вас усе гаразд, ви в безпеці. Вони не зляться на вас потай. Ваш розум обманює вас, бо він наляканий. Я знаю, що ви можете боятися того, що глибоко в душі ви погана людина і що всі про це дізнаються, але насправді ви в безпеці».

За кілька годин відео розлетілося по всіх платформах соціальних мереж, і тисячі людей залишали коментарі на кшталт: «Гаразд, чому тоді я плачу?», «Звучить надто точно — й водночас цілком правдиво» і «Ви що, читаєте мої думки?».

Я продовжувала публікувати відео на цю тему, про це почуття, і щоразу вони безвідмовно викликали резонанс у людей по всьому світу — і я продовжувала приймати у своєму кабінеті клієнтів, що мали той самий внутрішній досвід, який був мені так добре знайомий на інтуїтивному рівні.

Тому я й написала цю книгу, бо колись саме така книга була мені вкрай необхідна, і я вірю, що вона стане у пригоді багатьом людям.

Існує багато книг про співзалежність і бажання догодити іншим, але часто в них відсутня справжня причина таких моделей поведінки, те, що передує потребі догоджати іншим собі на шкоду, а також контекст, у якому ми це робимо. Бажання догодити іншим — це поведінка, до якої ми вдаємося, коли боїмося розчарувати когось, потрапити в халепу, щоб відчувати себе в небезпеці. Це поведінка, яка помилково відкидає неприємне відчуття, що ми зробили щось не так. Ми не можемо працювати над собою, якщо не можемо бодай звернути увагу на те, що відбувається всередині нас, тому що ми надто зосереджені на зовнішньому світі, на сприйнятті та реакціях інших людей. Книга розкриває глибинну причину цієї

повторюваної поведінки — реакцію догоджання. Саме звідти й починається справжнє зцілення.

Ми, жінки, звикли перенапружуватися, надмірно пояснювати, надмірно вибачатися. Ми — доглядальниці. Піклувальниці. Миротвориці. Нас учать бути хорошими дівчатками, класними дівчатками, погоджуватися з усім і всіма, і, заради бога, обіймати дядька Річарда, навіть якщо це приносить нам дискомфорт. Нас учать не бути надто вимогливими і не прагнути занадто багато, тому ми звикаємо бути незадоволеними своїм життям. Нас учать задовольняти у першу чергу потреби інших, аніж свої, і в процесі цього ми втрачаємо можливість пізнати себе, свої потреби, уподобання та бажання.

Особливо це стосується людей, які виростили в дисфункціональних, напружених, конфліктних або емоційно байдужих сімейних умовах, де питання «Вони зляться на мене?» було саме тим внутрішнім питанням, яке давало їм відчуття безпеки. Існує поширена думка, що молоді люди, особливо міленіали, люблять звинувачувати своїх батьків у всіх негативних аспектах свого життя. Але ця робота не про звинувачення. Вона про те, щоб нарешті усвідомити рани, які так просять визнання, зрозуміти, як минулі рани просочуються в наше сьогоднішнє, щоб ми могли рухатися вперед, зважаючи на це.

Я підходжу до написання цієї книги так само, як і до своєї клінічної роботи: поєднуючи усвідомленість, духовність, теорію прив'язаності та терапію внутрішніх сімейних систем — усе це через призму психологічної травми. Я черпаю знання як із західної, так і зі східної психології та філософії, зокрема буддизму, інтегруючи розум, тіло та дух.

«Ти злишся на мене?» — це про те, щоб ставитися до себе з тією мірою співчуття, якої ми завжди прагнули, але вважали, що не заслуговуємо. Це про те, щоб позбутися захисних механізмів, які тримають нас у минулому і віддаляють від сьогоднішнього. Вона про те, щоб відмовитися від переконання, що

• Вступ

ми повинні нехтувати собою заради комфорту інших людей. Про те, щоб позбутися умовних рефлексів і блоків, які відсторонили нас від справжньої сутності того, хто ми є і чого хочемо від життя. Про те, щоб виробити в собі відчуття внутрішньої безпеки, — адже коли все навколо здається хаотичним і непередбачуваним, у нас має залишатися місце, куди можна повернутися.

Це не миттєве рішення, тому що ми не якийсь механізм, що потребує ремонту, і я не всезнаюча істота, яка володіє секретом вашого зцілення. Сподіваюся, що ця книга розкриє те, що ви завжди знали, але що було заблоковано вашим болем і умовностями. Зцілення — це недосконала тривала практика усвідомлення того, що ми ніколи не були «зламаними». Це постійне коливання між втратою мудрості та її поверненням. Моє найбільше сподівання — що ця книга допоможе вам згадати ваше істинне єство. Якщо, дійшовши до останньої сторінки, ви зрозумієте свої шаблони більш чітко і будете ставитися до себе з більшою співчутливістю, я виконала свою роботу.

Бо коли ми перестаємо так сильно зосереджуватися на тому, що думають інші, ми можемо згадати, хто ми є.