

Стань сильнішим
Брене Браун

Брене Браун – американська письменниця й психолог, професор Г'юстонського університету, яка вивчає проблеми сорому та вразливості. «Стань сильнішим» – книга про те, як знайти в собі мотивацію та сили здолати життєві негаразди й втрати. Бестселер за версією «The New York Times», який уже понад рік залишається однією з найпопулярніших книг із психології за рейтингом Amazon.

Гумор і відвертість, що дозволяють Брене достукатися до зневірених сердець, також зробили популярними її публічні виступи: відеодповідь письменниці про вразливість на щорічній Американській інтелектуальній конференції TED стала п'ятою у світі за популярністю серед виступів президентів та нобелівських лауреатів, зібравши більше ніж 25 мільйонів переглядів.

Жінка, яка пережила болісне розлучення, чи менеджер після невдалого проекту – немає різниці, боретесь ви з особистими чи професійними труднощами. Після падіння необхідно підніматися. Важливо лише одне: не ховати в собі біль невдачі в очікуванні емоційного вибуху, депресії чи хвороби, а отримати знання про свої почуття. Вони стануть основою нових, кращих стосунків! Розпізнати свої емоції, проаналізувати, що у ваших думках є правдою, а що – вигадками та припущеннями, – і написати нове, щасливе закінчення власної історії. Брене Браун вважає: найкращий психолог, який дасть лад вашому життю, – це ви самі!

Брене Браун

Стань сильнішим

Деякі імена й характери згаданих людей змінено з метою приховати їхню особистість. Будь-яка подібність із живими або померлими людьми є випадковим і ненавмисним збігом

Усім відважним і з розбитим серцем, які навчили нас підводитися після падіння.

Ваша відвага заразлива

Нотатки про дослідження і розповіді як метод

У 1990-х, коли я почала вивчати теорію соціальної роботи, у цій царині вже тривали суперечливі дебати про природу знань і істини. Чи знання, отримані з досвіду, цінніші за дані, отримані методом контрольного наукового дослідження? Які дослідження потрібно описувати в спеціалізованих виданнях, а які не варто? Це була запекла суперечка, вона нерідко викликала помітне напруження між викладачами.

Нам, докторантам, частенько доводилося брати чийсь бік. Наші наукові керівники переконували нас віддавати перевагу доказам над досвідом, аргументам над вірою, науці над мистецтвом і точним даним над оповідями. За іронією долі, водночас наші звичайні викладачі вчили нас, що фахівці із соціальних питань мають остерігатися фальшивих дихотомій – формулювань типу «ти або такий, або інший». По суті, нас учили, що, коли постає дилема «або – або», перше питання, яке ми повинні поставити, – «Хто отримує зиск від того, що примушує людей обирати?»

Поставивши питання «Кому вигідно?» у суперечці про соціальну роботу, отримуєш очевидну відповідь: учені, які спеціалізуються на кількісних дослідженнях, отримують перевагу, якщо їхня спеціалізація вважається єдиним шляхом до істини. У моєму коледжі перевагу віддавали традиційним методам, практично не навчаючи нас якісним методам дослідження і дозволяючи користуватися тільки кількісними методами під час написання наукових робіт. У нас був лише один підручник з якісних досліджень – через ніжно-рожеву обкладинку його прозвали «дівчачим».

Ця дискусія стала для мене особистою, коли я закохалася в якісні дослідження – обґрунтовані теоретичні дослідження, якщо бути точною. Я будь-що їх використовувала, знаходячи соратників в коледжі і за його межами. Я обрала своїм методистом Барні Глейзера з Медичної школи Каліфорнійського університету в Сан-Франциско, який разом з Ансельмом Штрауссом є творцем методу обґрунтованої теорії.

Я досі перебуваю під сильним враженням від прочитаної ще в 1990-х статті «Численні шляхи пізнання» («Many Ways of Knowing»). Її написала Енн Гартман, впливова редакторка одного з найпрестижніших часописів того часу. У своїй передовиці вона писала:

«Ми дотримуємося позиції, що існує безліч істин і безліч способів пізнання. Кожне відкриття поглиблює наше знання, а кожен спосіб пізнання поглиблює наше розуміння і додає наступний вимір до нашої картини світу... Наприклад, масові дослідження тенденцій в шлюбі нині надають корисну інформацію про соціальний інститут сім'ї, що швидко змінюється. Але занурення в історію одного-єдиного шлюбу, як в п'єсі «Хто боїться Вірджинії Вулф?», уповні демонструє складність конкретного шлюбу, призводячи нас до нового розуміння болю, радощів, очікувань, розчарувань, інтимності й межі самотності в стосунках. Науковий і художній методи є

різними шляхами пізнання. І справді, як зазначив Кліффорд Гірц, мислителі-новатори у багатьох галузях розвивають жанри, знаходячи мистецтво в науці, а науку – в мистецтві і соціальній теорії у різноманітних видах людської творчості й діяльності».[1 – Hartman, A. (1990). Many ways of knowing. Social Work, 35, 1: 3-4.]

Я піддалася страху й сумнівам (побоюючись, що обраного мною методу досліджень недостатньо) протягом декількох перших років викладацької і дослідницької кар'єри. Я відчувала себе аутсайдером, займаючись якісними дослідженнями, отож для безпеки намагалась триматися якомога ближче до поширеного переконання: «Якщо чогось не можна виміряти, його не існує». Це відповідало моїм політичним поглядам і моїй глибокій антипатії до невизначеності. Але я не могла викинути цю статтю з голови та серця. І сьогодні я з гордістю називаю себе дослідником-оповідачем, позаяк вірю, що найважливіші знання про людську поведінку базуються на життєвому досвіді. Я надзвичайно вдячна Енн Гартман за її сміливість встати на цю позицію, професору Полу Реффоулу, який дав мені прочитати цю статтю, і Сюзен Роббінс, яка відважно підтримувала мене на вченій раді.

Читаючи цю книжку, ви зрозумієте, що я не вважаю віру й аргументи природними ворогами. Я вірю, що властиве всім людям прагнення до визначеності і наше часто розпачливе бажання «мати рацію» призвело нас до цієї фальшивої дихотомії. Я не довіряю теологу, який заперечує красу науки, і вченому, який не вірить у силу таємничості.

Завдяки цьому переконанню я нині знаходжу знання й істину у безлічі розмаїтих джерел. У цій книжці ви зустрінете висловлювання вчених і авторів пісень. Я цитуватиму дослідження і кінофільми. Я поділюся листом від свого наставника, який допоміг мені розібратися в тому, що означає мати розбите серце, і статтею про ностальгію, написану соціологом. Звісно, я не ставлю знак рівності між «Crosby, Stills & Nash»[2 – Відома музична група. (Тут і далі прим. ред., якщо не зазначено інше.)] і вченими, але також не хочу применшувати здатність митців вловлювати істину про людську душу.

Також не збираюсь вдавати, ніби я є експертом із кожного важливого питання, що виринає в цій книжці. Натомість я поділюся з вами працями інших дослідників і експертів, чий роботи підтверджують те, що з'ясувалося у моїх дослідженнях. Я нетерпляче чекаю на те, щоб познайомити вас із деяким із цих мислителів і митців, які присвятили свою кар'єру дослідженню внутрішнього устрою емоцій, думок і поведінки.

Я переконалася в тому, що усі ми хочемо відкриватися і проявляти себе у власному житті. Це означає, що усі ми боротимемося і зазнаватимемо поразок; ми дізнаємося, що означає бути відважними попри розбите серце.

Я вдячна за можливість вирушити в цю подорож разом з іншими. Як мовив перський поет Румі, «усі ми просто мандруємо від одного будинку до іншого».

Щоб отримати більше інформації про мою методологію і поточні дослідження, відвідайте мій сайт: brenebrown.com.

Дякую, що приєдналися до мене в цій пригоді.

* * *

Істина в тому, що падати боляче.

Сміливість у тому, щоб не втрачати відваги і намацувати способи підвестися

Істина та відвага

Вступ

Під час інтерв'ю в 2013 році журналіст розповів мені, що після прочитання «Дарів недосконалості» і «Надзвичайної відваги» [3 – Brown, B. (2010). The gifts of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are. Center City, Minn.: Hazelden; Brown, B. (2012). Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead. New York: Gotham Books.] йому захотілося почати працювати над власними проблемами, пов'язаними з уразливістю, мужністю і автентичністю. Він засміявся і сказав: «Здається, це довгий шлях. Чи можете ви сказати мені, які в нього плюси?» Я відповіла йому, що кожною клітиною свого професійного й особистого ества я вірю, що вразливість – готовність показати себе і бути побаченим без упевненості в позитивному сприйнятті – це єдина стежка до більшої любові, відданості й радості. Він не забарився з питанням: «А мінуси?» Цього разу засміялася я: «Ви спотикатиметеся, падатимете й отримуватимете копняків під дупу».

Після тривалої паузи він промовив: «І після цього ви мені кажете, що все одно варто бути відважним?» Я відповіла палким «так», після чого зізналася: «Я кажу зараз тверде "так", позаяк не лежу долілиць після болісного падіння. Але навіть у розпалі боротьби я б сказала, що проробити цю роботу не тільки варто, ця робота необхідна для того, щоб жити щирим життям. Однак я певна, якби ви запитали мене про це у процесі падіння, я була б не такою завзятою і значно розлюченішою. У мене не дуже добре виходить падати і намацувати спосіб підвестися».

Після того інтерв'ю минуло два роки – два роки тренування сміливості і неймовірних зусиль, але вразливість і досі залишається некомфортною, а падати боляче. Так буде завжди. І все ж таки я вчуся тому, що боротьба і проходження через біль дають нам не менше, ніж намагання виявити сміливість і відкритися.

Протягом декількох останніх років мені пощастило поспілкуватися з дивовижними людьми. Серед них були найуспішніші підприємці і лідери компаній з рейтингу «Fortune 500», подружжя, які живуть у коханні більше тридцяти років, і батьки, котрі працюють над зміною системи освіти. Поки вони ділилися зі мною своїм досвідом й історіями про відважність, падіння й підйоми, я повсякчас запитувала себе: «Що спільного у людей, пов'язаних міцними стосунками; батьків, що підтримують глибокий зв'язок зі своїми дітьми; учителів, що плекають творчість і жагу до знань; священників, що ведуть людей до віри, і лідерів, які викликають довіру?» Відповідь була очевидною: усі вони усвідомлюють силу емоцій і не бояться душевного дискомфорту.

Позаяк уразливість породжує чимало жаданих нами явищ, як-от любов, відданість, радість, творчість і довіру, процес відновлення нашої емоційної стабільності під час боротьби випробовує нашу мужність і загартовує наші цінності. Після падіння ми стаємо сильнішими, плекаючи щирість у нашому житті; цей процес найкраще показує нам, хто ми такі.

Протягом останніх двох років ми з членами моєї дослідницької групи щотижня отримуємо листи від людей, які пишуть: «Я наважився на відважність. Я був сміливим. Але мені дали копняка, і тепер я в ауті. Як мені підвестися?» Працюючи над «Надзвичайною відвагою» і «Дарами недосконалості», я знала, що неодмінно напишу книжку про падіння. Я постійно збирала дані, і те, що я довідалася про тамування болю, повсякчас рятувало мене. Рятувало та в процесі дослідження змінювало.

Ось таким я бачу прогрес у своїй роботі.

«Дари недосконалості» – бути собою.

«Надзвичайна відвага» – зібратися з усіма силами.

«Стати сильнішим» – впасти, підвестися і зробити нову спробу.

Головна тема, що об'єднує усі три книжки, – це наша жага жити щирим життям. Я називаю щирим життям буття, побудоване на почутті власної гідності. Це означає виховання сміливості, співчуття і встановлення такого зв'язку зі світом, щоб прокидатися зранку і думати: «Не важливо, що зроблено і скільки залишилося зробити, я самодостатня людина». Лягати увечері в ліжку, думаючи: «Так, я недосконала і вразлива людина й іноді боюсь, але це не змінює того, що я смілива людина, гідна кохання і щирих стосунків».

«Дари недосконалості» і «Надзвичайна відвага» – це книжки, які закликають до боротьби. У них йдеться про сміливість показати себе і бути побаченим, навіть якщо це означає ризик зазнати невдачі, біль, сором і, ймовірно, навіть розбите серце. Навіщо? Тому що намагання сховатися, вдавати байдужість і протистояти вразливості вбивають нас, нищать наш дух, надії, потенціал, нашу творчість, здатність керувати, наше кохання, віру і радість. Гадаю, ці книжки знайшли такий сильний відгук у серцях людей із двох простих причин: нам набридло боятися і ми втомилися від гонитви за підвищенням самооцінки.

Ми хочемо бути сміливими і в глибині душі розуміємо, що сміливість вимагає від нас вразливості. Хороша новина полягає в тому, що, на мою думку, ми робимо серйозний поступ. Я скрізь зустрічаю людей, які розповідають мені, що вчаться визнавати власну вразливість і невпевненість і як це змінює їхні стосунки й професійне життя.

Ми отримуємо тисячі листів від людей, котрі розповідають про свої спроби практикувати десять принципів із «Дарів недосконалості», навіть таких важких, як розвиток творчих здібностей, гру й співчуття до себе. Я працювала з виконавчими директорами компаній, учителями й батьками, які докладають великих зусиль задля досягнення культурних змін, ґрунтованих на ідеї відкритися і виявити надзвичайну сміливість. Це значно більше досягнення, ніж я уявляла собі шістнадцять років тому, коли мій чоловік Стів запитав мене: «Якою ти бачиш свою кар'єру?» – а я йому відповіла: «Хочу почати глобальну розмову про вразливість і сором».

Якщо ми наважуємося ризикнути і покохати когось усім серцем, ми ризикуємо залишитися з розбитим серцем. Якщо ми збираємося спробувати щось нове, інноваційне, то ризикуємо зазнати невдачі. Якщо наважуємося ризикнути, турбуючись і віддаючись справі усією душею, – можемо розчаруватися. Не важливо, чи викликаний наш біль болісним розривом стосунків або чимось незначним на зразок грубого зауваження колеги або суперечки з родичем. Якщо ми навчимося прокладати свій шлях через цей досвід і свої власні історії боротьби, то зуміємо написати для них наше власне, сміливе закінчення. Маючи за плечима свій власний досвід, ми уникаємо пастки, де стаємо учасниками історій, які розповідають інші.

Епіграф до «Надзвичайної відваги» – це потужна цитата з промови «Людина на арені» Теодора Рузвельта, проголошеної 1910 року:

«Не критик, який все прораховує; не людина, що вказує, де сильний спіткнувся або де той, хто щось робить, міг би впоратися краще, – хвала належить людині, яка насправді перебуває на арені; людині з обличчям, вимашеним порохом, потом і кров'ю; людині, яка відважно змагається;...людині, яка знає найкраще, що в разі великої перемоги опиниться на вершині, а зазнавши поразки, знатиме, що програла, виявивши принаймні надзвичайну відвагу».[4 – Roosevelt, T. (1910). «Citizenship in a Republic», промова в Сорбонні, Париж, 23 квітня 1910 року. www.theodore-roosevelt.com/images/research/speeches/maninthearena.]

Ця натхненна цитата стала для мене провідною зорею. Однак як людина, яка чимало часу проводить на арені, я б хотіла зупинитися на одному уривку із цієї промови Рузвельта: «Хвала належить людині, яка насправді перебуває на арені, людині з обличчям, вимашеним порохом, потом і кров'ю...» – СТОП. (Уявіть собі звук голки, що дряпає платівку.) Зупинімося тут. До того як я почую ще щось про тріумф або досягнення, я б хотіла сповільнити час, щоб з'ясувати, що відбуватиметься далі.

Ми лежимо долілиць на арені. Можливо, юрба замовкла, як це трапляється на футболі або на хокейних матчах моєї дочки, коли гравці призупиняють гру, позаяк один з них отримав травму. Або, можливо, люди почали свистіти і

знушатися. Або, можливо, ви бачите все наче крізь шори і лише чуєте, як ваші батьки кричать: «Вставай! Підводься!»

Наші «доленосні падіння» можуть бути значними, як-от звільнення чи виявлення зради, або незначними – наприклад, дитина збрехала про свої оцінки чи ми зазнали розчарування на роботі. При слові «арена» ми завжди уявляємо собі щось велике, але ареною є кожна мить або місце, де ми ризикнули показати себе і бути побаченими. Ризикнути показатися невмілим і нерозумним під час нового уроку – це арена. Управління колективом на роботі – це арена. Складні миті виховання також виштовхують нас на арену. Закоханість – це, безумовно, арена.

Почавши міркувати про це дослідження, я проаналізувала дані і запитала себе: «Що відбувається, коли ми лежимо ниць? Що відбувається цієї миті? Що спільного у людей, які змогли успішно зіп'ястися на ноги і знайшли відвагу для нової спроби? Який на вигляд процес підйому?»

Я не мала певності, що сповільнення часу допоможе мені роздивитися цей процес у деталях, але мене надихнув серіал «Шерлок» і я вирішила спробувати. На початку 2014 року я загрузла в даних, і моя впевненість почала танути. Також я щойно виходила з важкого періоду, провівши більшу частину запланованої відпустки в боротьбі з вірусом, що ураганом пронісся по Г'юстону. Одного лютневого вечора я вместилася на дивані разом із дочкою Еллен, щоб подивитися найновішу серію шедеврального «Шерлока» з Бенедиктом Камбербетчем і Мартіном Фрیمانом.[5 – Masterpiece's Sherlock: Moffat, S. (2014). «His Last Vow,» Sherlock, третій сезон, епізод 3, BBC Home Entertainment.] (Я велика прихильниця цього серіалу.)

У третьому сезоні є епізод, коли Шерлока ранять. Не хвилюйтеся, я не розповідатиму, хто або як, але... Ого, я цього не чекала. Коли в нього поцілили, час зупиняється. Замість того щоб негайно впасти, Шерлок потрапляє в свій власний «палац пам'яті» – це божевільний когнітивний простір, у якому він витягає з картотеки мозку спогади, наче схеми транспортних маршрутів, і виявляє незбагненні зв'язки між випадковими фактами. Упродовж наступних десяти хвилин в його голові виникають різноманітні персонажі, кожен з яких є експертом у своїй галузі знань і підказує йому найкращий спосіб залишитися в живих.

Першою з'являється патологоанатом, до нестями закохана в Шерлока. Вона підбадьорює Шерлока, який здається цілком приголомшеним своєю нездатністю зрозуміти, що відбувається. Вона питає: «Не так, як у фільмах, Шерлоку?» За допомогою криміналіста зі Скотленд-Ярда і трізного на вигляд брата Шерлока вона пояснює, як саме він повинен впасти, як діє шок і що він може зробити, щоб не знепритомніти. Усі троє попереджають його про біль і про те, чого він може очікувати далі. Те, що триває в житті, ймовірно, близько трьох секунд, на екрані триває більше десяти хвилин. Я визнала сценарій геніальним, і це надихнуло мене продовжити свій власний проект уповільнення часу.

Працюючи над цією книжкою, я ставила собі за мету уповільнити процес падіння і підйому: показати усі варіанти, які розгортаються перед нами в ці моменти дискомфорту і болю, а також дослідити наслідки наших дій. Як і в інших своїх книжках, аби розкрити свої знахідки, я використовую дослідження й оповідки. Єдина відмінність цієї книжки полягає в тому, що

тут я ділюся переважно особистими історіями. Ці оповіді дають мені можливість не тільки спостерігати за сценою з першого ряду, але також зазирнути за лаштунки думок, почуттів і вчинків. У моїх історіях є подробиці. Це наче дивитися режисерський монтаж фільму або обрати DVD з бонусом і почути, як режисер розповідає про свої задуми і процес зйомки. Це не означає, що я не можу видобути ці подробиці з чужого досвіду – я роблю це постійно. Я просто не можу зіткати з історією, контексту, емоцій, поведінки і роздумів щільне полотно.

Протягом останніх стадій розробки теорії підйому після падіння я зустрічалася з людьми, які були знайомі з моєю роботою, щоб поділитися своїми відкриттями й отримати зворотний зв'язок, дізнавшись про їхні погляди на вдатність і адекватність теорії. Чи була я на правильному шляху? Пізніше двоє учасників тих зустрічей поділилися своїм досвідом застосування процесу підйому після падіння у їхньому житті. Зворушена їхніми історіями, я попросила дозволу розмістити їх у цій книжці. Вони обоє погодилися, за що я їм вдячна. Їхні історії є натхненними прикладами підйому після падіння.

Гадаю, що на культурному рівні відсутність щирого спілкування щодо непростого процесу підйому після падіння на арені призвела до двох небезпечних наслідків – схильності до приховування під золоту обгорткою болючої правди і дефіциту «крутизни».

Під золоту обгорткою

Усі ми падали, і наші обідрані коліна й розбиті серця це доводять. Але про шрами легше розповідати, ніж їх демонструвати, оголяючи почуття, що залишилися в пам'яті. І ми рідко бачимо рани, які перебувають у процесі загоєння. Я не впевнена, чи відбувається це тому, що нам надто соромно дозволити іншим побачити інтимний процес подолання болю, або тому, що, навіть зібравши всю мужність, щоб поділитися своїм усе ще неповним зціленням, люди рефлекторно відвертаються.

Ми воліємо, щоб оповіді про падіння і підйоми були натхненними й очищеними від бруду. Наша культура рясніє подібними байками. У тридцятихвилинній промові фразам штибу «І я знайшов шлях назад», або «А потім я зустрів іншу людину», або, як у випадку з моєю TED-промовою, «Це була важка битва» зазвичай присвячують не більше тридцяти секунд.

Нам подобається, коли в цілющих історіях лише побіжно згадують про чорні смуги, отож ми можемо швидше почути рятівне закінчення. Мене непокоїть, що брак ширих зізнань про подолання невдач створив позолочене століття поразок. Протягом останніх декількох років спостерігаємо зростання числа конференцій невдач, фестивалів поразок і конкурсів невдач. Не зрозумійте мене неправильно. Я прихильниця того, щоб вважати невдачу частиною будь-якого вартого уваги прагнення. Але говорити про поразки, уникаючи згадок про супутній біль і страх та складний підйом після них, – це спроба заховати правду під золоту обгорткою. Приховуючи емоційні наслідки

невдачі, ми позбавляємо концепцію мужності та стійкості якостей, які роблять її такою важливою, – твердості, завзяття і витривалості.

Так, інновації, навчання і творчість неможливі без невдач. Але невдача болісна. Вона провокує роздуми на кшталт «потрібно було і можна було», що часто означає очікування критики і сорому.

Так, я згодна з Теннісоном, який писав: «Краще любити й втратити любов, аніж ніколи не любити зовсім».[6 – Tennyson, A. (2003). In memoriam A. H. N., ed. Gray, E. I. Norton Critical Edition. New York: W. W. Norton. Уперше надруковано в 1850 видавництвом «Мохон».] Але велике горе збиває з ніг, а почуття втрати й самотності можуть зробити підйом з ліжка завданням неймовірної складності. Навчитися знову довіряти і любити може здаватися неможливим.

Так, якщо ми досить відверті й сміливі, розчарування неunikненні. Але у хвилини, коли розчарування переповнює нас і ми розпачливо намагаємось досягнути розумом і серцем, що станеться або чого не станеться, загибель надій буває невимовно болючою.

Робота, виконана Ешлі Гуд, – чудовий приклад того, як зарадити собі зі складними емоціями при падінні. Гуд – засновниця і виконавчий директор соціального підприємства «Fail Forward» («Вчися на поразках»),[7 – Джерело: failforward.org/vision and failforward.org/the-team.] покликаною допомагати організаціям розвивати культуру прийняття ризику, креативності й адаптивності, необхідної для інновацій. Вона працювала фахівцем із соціального розвитку в Гані для канадської організації «Інженери без кордонів» (EWB), брала участь в аналізі діяльності EWB для звітів про невдачі, а також розробляла сайт AdmittingFailure.com – інтернет-ресурс, куди кожна людина може надіслати власну історію поразки й отриманого досвіду.

Ці перші звіти стали сміливими спробами припинити замовчування невдач у неприбутковому секторі, залежному від зовнішнього фінансування. Розчаровані тим, що через це замовчування організації втрачають можливість вчитися на власних помилках, люди з EWB вирішили зібрати історії власних поразок і помістити їх у річному звіті. Діяльність організації покликана вирішити деякі із найважчих світових проблем, таких як бідність, а це вимагає інноваційних підходів і знань, отож «Інженери без кордонів» поставили на перше місце досягнення результатів, а не бажання здаватися кращими, чим спровокували революцію.

У своїй привітальній промові на щорічній конференції з невдач у Норвегії «FailCon Oslo» Гуд попросила присутніх назвати слова, які асоціюються в них зі словом «невдача». Учасники конференції почали вигукувати: «сум», «страх», «посміховисько», «розпач», «паніка», «сором» і «горе». Потім вона прочитала доповідь про невдачі і пояснила, що тридцять глянцевого аркуші містять чотирнадцять історій невдач, яких протягом останнього року зазнали «Інженери без кордонів». Потім вона запитала присутніх, якими словами вони могли б описати цю доповідь і людей, котрі поділилися своїми історіями. Цього разу із зали було чути слова: «великодушний», «здатний допомогти», «відкритий», «компетентний», «хоробий», «натхненний».

Гуд зробила важливе зауваження про те, що існує суттєва різниця між тим, як ми сприймаємо слово «невдача», і тим, що ми думаємо про людей і організації, які наважилися поділитися історіями своїх поразок з метою пізнання й зростання. Удавати, що ми можемо стати здатними допомогти, відчайдушними й хоробрими, не подолавши такі складні емоції, як розпач, сором і паніка, – глибоко небезпечне і помилкове припущення. Замість того щоб загортати складні емоції в позолочену обгортку і надавати презентабельності невдачам, краще навчитися вбачати красу в правді й стійкості.

Дефіцит «крутизни»

Я знаю, «крутизна» – це дивний термін, але, щоб висловити те, що я маю на увазі, інше слово не спадає мені на думку. Коли я бачу людей, котрі не бояться подивитися правді у вічі, або коли бачу, як хтось впав, підвівся і сказав: «Чорт, це справді боляче, але це для мене важливо, тому я спробую знову!» – моя перша реакція: «Оце крутелик!»

Надто багато людей сьогодні замість того, щоб відчувати біль, відіграються за цей біль; а замість визнати біль – завдають болю іншим. Замість того щоб ризикнути розчаруватися, вони обирають жити в розчаруванні. Емоційний стоїцизм – це не крутизна. Легковажне позерство – це не крутизна. Бундючність – це не крутизна. А досконалість навіть поруч не стоїть із крутизною.

Для мене «справжній крутелик» – це людина, яка каже: «Наша родина насправді переживає важкий період. Ми готові скористатися вашою підтримкою». Або батько, який говорить синові: «Смуток – це нормально. Ми всі сумуємо. Нам просто потрібно говорити про це». Або жінка, яка каже: «Наша команда напартачила. Ми маємо припинити звинувачувати одне одного і серйозно поговорити про те, що сталося, щоб виправити усе і йти вперед». Люди, які сміливо вирушають у зону дискомфорту і вразливості та розповідають правду про себе, – ось справжні крутелики.

Відважність – необхідна риса для подолання світових проблем, які здаються нездоланими: бідності, насильства, нерівності, нехтування громадянськими правами і забруднення довкілля. Але окрім людей, які готові показати себе і бути побаченими, нам також потрібна критична маса крутеликів, готових ризикувати, падати, проходити через складні емоції і знову підводитись. І потрібно, щоб ці люди очолювали, моделювали і формували культуру в кожній царині, як батьки, вчителі, адміністратори, керівники, політики, духовенство, митці і громадські активісти.

Дуже багато з того, що ми чуємо нині про мужність, – це пихата й порожня риторика, яка маскує особистий страх бути непривабливим, непопулярним, нездатним забезпечити певний рівень добробуту і соціальний статус. Нам потрібно більше людей, готових продемонструвати, що означає піти на ризик і пережити невдачу, розчарування і жаль; людей, готових відчувати власний біль, а не зганяти його на інших; людей, готових сприйняти події у своєму житті, дотримуватися власних цінностей і бути відкритими. Мені дуже

пощастило протягом останніх кількох років працювати зі справжніми крутеликами – від учителів і батьків до виконавчих директорів компаній, режисерів, ветеранів, фахівців з підбору персоналу, шкільних радників і терапевтів. Далі у цій книжці ми дослідимо, що в них спільного, але в кількох словах скажу: вони цікавляться світом емоцій і не бояться вийти із зони комфорту.

Я сподіваюся, що процес, описаний у цій книжці, дасть вказівки і схему, які допоможуть нам знову ставати на ноги. Я ділюся усім, що знаю, відчуваю, у що вірю і що досвідчила про те, як стати сильнішим після поразки. Повторю ще раз: те, що я дізналася від учасників дослідження, знову і знову рятує мене, і я щиро їм за це вдячна. Правда у тому, що падати боляче. Сміливість у тому, щоб не втрачати відваги і намацати спосіб підвестися.

* * *

Ми перекладаємо те, чому навчилися, з наших голів до наших сердець за допомогою наших рук

1. Природа вразливості

Коли йдеться про людську поведінку, емоції й мислення, вислів «Що більше я дізнаюся, то менше знаю» є цілком доречним. Особисто я навчилася відмовлятися від гонитви за визначеністю і бажання пришпилити її до стіни. Іноді мені бракує уміння вдавати, ніби визначеність є досяжною. Мій чоловік Стів завжди знає, що, ховаючись у кабінеті і слухаючи кілька разів поспіль пісню Девіда Грея «My Oh My», [8 – David Gray, «My Oh My»: Gray, D., and McClune, C. (1998). «My Oh My,» White Ladder, Iht Records.] я оплакую своє колишнє завзяття молодого дослідника. Мої улюблені слова:

Що ж відбувається в моїй голові?
Ти знаєш, я звик до впевненості.
Ти знаєш, я звик до визначеності.

І йдеться не лише про слова; ідеться про інтонацію, з якою він співає слово «ви-зна-че-ність». Іноді мені здається, що він зарозуміло глузує над вірою в те, що ми можемо все знати, а іноді здається, що злиться, позаяк ми не можемо знати всього. У будь-якому разі, підспівуючи, я відчуваю себе краще. Музика завжди допомагає мені не почуватися самотньою посеред хаосу.

У моїй галузі насправді не існує незаперечних абсолютів, але є істини про спільний досвід, який перегукується з тим, у що ми віримо і що знаємо. Наприклад, цитата з промови Рузвельта, яка стала епіграфом до мого дослідження про вразливість і сміливість, відкрила для мене три істини.

Я хочу бути «на арені». Я завжди хочу бути сміливою. А коли ми обираємо надзвичайну відвагу, то готуємось отримати копняків. Ми можемо обрати хоробрість або комфорт, але не можемо мати їх одночасно.

Уразливість полягає не в тому, щоб виграти або програти; тут ідеться про сміливість відкритися і бути побаченим, не маючи впливу на результати. Уразливість – це не слабкість; це наша найбільша міра хоробрості.

Багато дешевих глядацьких місць посіли люди, які ніколи не ризикнуть вийти на арену. Вони лише вигукують зарозумілі зауваження і дають вказівки з безпечного місця. Проблема в тому, що, припинивши непокоїтися думкою інших і страждати від їхньої жорстокості, ми втрачаємо здатність налагоджувати зв'язки. Але коли ми зважаємо на те, що скажуть люди, нам бракує сміливості стати вразливими. Тому потрібно фільтрувати відгуки, які ми впускаємо у своє життя. Як на мене, якщо ви не на арені і не дістаєте копняків, ваша думка мене не цікавить.

Я не вважаю це правилами, але для мене особисто вони, безумовно, стали провідними принципами. Гадаю, що перед тим, як ми почнемо, корисно засвоїти деякі основи хоробрості, ризику вразливості і подолання невдач. Вважаю їх основними законами емоцій: це прості, але потужні істини, які допомагають нам зрозуміти, чому сміливість призводить до змін і водночас так рідко зустрічається. Ось правила процесу підйому після падіння.

1. Якщо ми досить часто виявляємо достатню сміливість, ми падатимемо; це фізика вразливості. Наважившись відкритися і ризикуючи зазнати невдачі, ми насправді погоджуємося з поразкою. Сміливець не скаже: «Я готовий ризикнути удачею». Сміливець скаже: «Я знаю, що рано чи пізно зазнаю невдачі, але це мене не стримає».
2. Одного разу впавши через власну сміливість, ми можемо ніколи не повернутися на ту саму позицію. Ми можемо підводитися після невдач, хибних кроків і падінь, але вже ніколи не зможемо повернутися туди, де перебували до того, як виявили хоробрість, або до того, як впали. Сміливість змінює емоційну структуру нашого існування. Ця зміна також часто спричиняє глибоке відчуття втрати. У процесі підйому ми інколи тужимо за місцем, якого більше не існує. Ми хочемо повернутися до миті перед виходом на арену, але повертатися нам нікуди. Ситуацію ускладнює новий рівень усвідомлення нами того, що означає бути сміливим. Ми не можемо більше прикидатися. Тепер ми знаємо, коли відкриваємось, а коли ховаємось, коли живемо своїми цінностями, а коли – ні. Наше нове знання може надихнути – відродити розуміння мети і нагадати про наше прагнення до широкого життя. Подолання нервового напруження, яке з'єднує містком бажання повернутися до моменту, що передував ризику і падінню, і більшу сміливість, – неодмінний етап процесу здобуття духовної сили.
3. Ця подорож тільки ваша і нікого іншого; однак ніхто не здатен успішно відбутися її наодинці. Споконвіку люди знаходять спосіб підвестися після падіння, але торованої стежки немає. Усі ми повинні прокладати власний шлях, озираючись на загальновідомий досвід інших, але відчуваючи таку самотність, неначе ми першопрохідці в незвіданих краях. Складності додає те, що замість того, щоб покладатися на безпеку второваних шляхів або постійного супутника, нам доводиться вчитися покладатися на притулок у тимчасових попутників, їхню підтримку й бажання вряди-годи

пройти частину шляху пліч-о-пліч з нами. Для тих із нас, хто боїться самотності, подолання самотності, яка є невід'ємною частиною цього процесу, – це завдання, що страшить. Для тих із нас, хто воліє відмежовуватися від світу і зцілюватися наодинці, проблемою стає вимога спілкуватися з іншими – звертатися по допомогу та отримувати її.

4. Ми створені природою для розповідей. У культурі дефіциту і перфекціонізму існує напрочуд проста причина, з якої ми хочемо накопичувати, завершувати історії власної боротьби і ділитися ними. Ми робимо це, тому що відчуваємо себе підбадьореними, спілкуючись з іншими і сміливо розповідаючи їм про себе, і це наша біологія. Розповіді стали повсюдними. Це платформа для всього: від творчих поривів до маркетингових стратегій. Але сама думка про те, що потреба розповідати закладена в нас від народження, – це не просто гучна фраза. Фахівець з нейроекономіки Пол Зак виявив, що вислуховування розповіді – історії з початком, кульмінацією і закінченням – змушує наш мозок вивільняти кортизол і окситоцин. Ці хімічні стимулятори відповідають за унікальні людські здібності до соціальної комунікації, співчуття і знаходження сенсу.[9 – Zak, P. J. (2012). The moral molecule: The source of love and prosperity. New York: Dutton.] Розповіді буквально закладені в нашій ДНК.
5. Творчість впроваджує знання, щоб вони стали практикою. Ми перекладаємо те, чому навчаємось, із наших голів до наших сердець за допомогою наших рук. Ми творці від народження, і творчість – цей остаточний чинник інтеграції – це те, як ми впроваджуємо досвід у наше буття. Упродовж своєї кар'єри найчастіше я ставлю собі питання: «Яким чином я сприймаю те, що дізнаюся про себе, і як це змінює моє життя?» Після вісімнадцяти років навчання студентів, що обрали за фах соціальну роботу, після розробки, впровадження і оцінки двох навчальних програм протягом останніх восьми років, провівши понад сімдесят тисяч студентів через онлайн-курси і поспілкувавшись із сотнями творчих особистостей, я дійшла висновку, що креативність – це механізм, який дозволяє знанням проникати в наше існування і ставати практикою. У племені асаро, що мешкає в Індонезії та Папуа Новій Гвінеї, є гарне прислів'я: «Знання – це тільки чутки, поки вони не починають жити в м'язах». Те, що ми розуміємо і дізнаємося про підйом після падіння, – це лише чутки, поки не проживемо їх і не інтегруємо через будь-яку форму творчості, щоб вони стали частиною нас.
6. Підйом після падіння – це той самий процес, незалежно від того, боретесь ви з особистими чи професійними труднощами. Я присвятила однакову кількість часу дослідженням особистого і професійного життя, і хоча більшість із нас хотіли б вірити в існування особистої та професійної версій підйому після падіння, це не так. Незалежно від того, чи ви юнак, котрий страждає від розбитого серця, чи пара пенсіонерів, що долають розчарування, чи менеджер, котрий силкується отямитися після невдалого проекту, практика однакова. Не існує окремих ліків для бізнесу, що занепав. Нам доведеться зануритися у сипучі піски таких явищ, як образа, горе й пробачення. Як нагадує нам невролог Антоніо Дамасіо, люди – це не лише мислячі або лише чутливі механізми, але радше чутливі машини, що думають. Те, що ви перебуваєте в офісі, класі чи майстерні, не означає, що ви можете вилучити емоції

з процесу. Не можете. Пригадуєте крутеликів, згаданих мною у вступі? Ще одна спільна для них особливість – це те, що вони не намагаються уникати емоцій: вони чутливі механізми, які думають і взаємодіють зі своїми емоціями й емоціями людей, яких вони люблять, виховують і очолюють. Найефективніші і найстійкіші лідери, з якими я працювала протягом своєї кар'єри, мають три спільні риси. По-перше, вони визнають чільну роль взаємовідносин і розповідей в культурі й стратегії, а також не втрачають зацікавлення своїми власними емоціями, думками і поведінкою. По-друге, вони розуміють і цікавляться тим, як емоції, думки та поведінка поєднуються в їхніх підлеглих і яким чином це впливає на взаємовідносини і сприйняття. І по-третє, вони здатні і готові увійти до зони дискомфорту й вразливості.

7. Порівняння страждань – це ознака страху і браку впевненості. Падіння, помилки і болісні переживання часто призводять до сумнівів у власних судженнях, недовіри до себе і навіть втрати гідності. Твердження «Я – самодостатня людина» може поволі перетворитися на питання «А чи справді я самодостатня людина?». Якщо впродовж останнього десятиліття я щось та й довідалася, то це те, що страх і дефіцит упевненості миттю провокують порівняння, і навіть біль та образа не мають імунітету від оцінки й порівняння: «У мене помер чоловік, і це горе важче за ваше бідкання над спорожнілим гніздом». «Я не можу собі дозволити відчувати розчарування через те, що мені не вдалося отримати підвищення, у той час як мій друг щойно дізнався, що в його дружини рак». «Вам соромно, бо ви забули, що син бере участь у шкільній виставі? Бог із вами, це ж не світова проблема; у світі щохвилини вмирають від голоду люди». Протилежністю до дефіциту впевненості є аж ніяк не її надмір, а звичайна впевненість. Співпереживання (емпатію) не можна виміряти, а співчуття – це не піца з восьми шматків. Коли ви співпереживаєте і співчуваєте, не роззирайтеся за тим, кому дісталось менше. І навіть більше за те; любов – це остання річ у цьому світі, яку потрібно дозувати. Сирійській біженці не полегшає, якщо ви прибережете свою доброту для неї і не поділитесь нею із сусідом, який розлучається. Звісно, перспектива важлива. Але я упевнена, що скажитися – це нормально, поки ми розлучені і стогнемо, що не бачимо світла в кінці тунелю. Біль – це біль, і якщо ми шануємо нашу власну боротьбу і боротьбу інших, співпереживаємо та співчуваємо, то зцілення, яке настає, позитивно впливає на нас усіх.
8. Неможливо перетворити емоційний, вразливий і відважний процес на легку, універсальну формулу для всіх і кожного. Насправді я вважаю, що спроба продати людям легке рішення для позбавлення від болю – це найгірша з усіх згубних отрут. Ця книжка не пропонує рішення, рецепту або покрокової інструкції. Вона знайомить з теорією, побудованою на обґрунтованих даних, які пояснюють основні моменти соціального процесу, що його досвідчують чоловіки і жінки, працюючи над підйомом після падіння. Це дорожня карта, яка допомагає орієнтуватися в найбільш значущих моделях і темах, виявлених під час дослідження. З розповідей інших людей і зі свого власного досвіду я дізналася, що цей процес може тривати двадцять хвилин або й двадцять років. Я бачила людей, які застрягали, розбивали табір і залишалися на одному місці впродовж десяти років. Хоча цей процес, здавалося б, має кілька моделей, формули або суто лінійного підходу до нього не існує. Це маятниковий, циклічний та інтуїтивний процес, який набуває різних форм

для різних людей. Не завжди можливо виявити зв'язок між зусиллями й отриманим результатом. Ви не можете розіграти його по нотах чи вдосконалити так, щоб він став простим і швидким. Здебільшого вам необхідно просто намацати свій власний шлях. Внесок, який я сподіваюся зробити, полягає у формулюванні понять процесу, усвідомленні деяких явищ, з якими, можливо, нам доведеться зіткнутися, якщо ми хочемо стати сильнішими, і просто розповісти людям, що вони не самотні.

9. Сміливість заразлива. Підйом після падіння змінює не лише вас, але й людей навколо. Стати свідком людської здатності змінюватися завдяки вразливості, сміливості й стійкості – це або заклик до ще більш надзвичайної відваги, або болісне віддзеркалення власних переживань для тих, хто застряг після падіння, не в змозі визнати поразку. Ваш досвід може суттєво вплинути на людей навколо, свідомі ви того чи ні. Чернець-францисканець Річард Рор пише: «Після будь-якого справжнього досвіду ініціації розумієте, що ви є частиною набагато більшого цілого. Життя – це не те, що буде надалі, ви і є самим життям».[10 – Rohr, R. (2004). *Adam's return: The five promises of male initiation*. New York: Crossroad Publishing.]
10. Підйом після падіння – це духовна практика. Щоб підвестися на ноги після падіння, не треба бути знавцем релігії, теології або філософських доктрин. Однак усі без винятку концепції духовності несуть украй важливий компонент стійкості і подолання труднощів. Я створила визначення духовності, спираючись на дані, зібрані впродовж останніх десяти років: «Духовність – це визнання і возвеличення того, що усі ми нерозривно пов'язані одне з одним силою більшою, ніж ми самі, і що наш зв'язок із цією силою і один з одним ґрунтується на любові і почутті відданості іншим. Практика духовності приносить в наше життя відчуття перспективи, сенсовності і мету». Хтось називає цю силу, більшу за нас, Богом. Дехто – ні. Дехто плекає свою духовність у церквах, синагогах, мечетях або інших культових спорудах, у той час як інші знаходять благодать у самотності, під час медитації або в природі. Я, наприклад, належу до тих багатьох, хто вірить, що риболовля – це храм, а один з моїх найближчих друзів вважає пірнання з аквалангом священним досвідом. Виявляється, наше розуміння духовності різниться так, як різняться самі люди. Коли наші наміри й вчинки скеровані духовністю – нашою вірою у взаємозв'язок і любов, то будь-який повсякденний досвід може стати духовною практикою. Ми можемо перетворити на духовну практику освіту, керівництво і виховання дітей. Прохання про допомогу й отримання її може також стати духовною практикою. Розповіді і творчість можуть стати духовними практиками, тому що розвивають усвідомлення. Оскільки всі ці дії можуть стати духовною практикою, процес підйому після падіння також має стати духовною практикою. Підйом вимагає фундаментальної віри у взаємозв'язки між людьми і боротьби за бачення перспективи, сенсу і мети. Нещодавно в Instagram Елізабет Гілберт мені трапився вислів – гадаю, він досконало підсумовує сказане: «Благоговіння приведе вас туди, куди не зможе допровадити метушня».

Середина процесу – це найбезладніший час, але саме тут відбуваються дивовижі

2. Цивілізація зупиняється на ватерлінії

Якось я склала карту свого серця і посередині цієї мапи намалювала озеро Тревіс. Це озеро в долині річки Колорадо, у розкішній гірській місцевості, просто на західній околиці Остіна в Техасі, простягається майже на сто кілометрів. Холодну бірюзову воду оточують кам'яністі береги, приголомшливі скелі і мескитові дерева.

У дитинстві я відпочивала на озері Тревіс щоліта. Саме тут я навчилася ловити окунів, закидати невід на сомів, вирізувати з дерева, будувати будинки на деревах, і навіть склала пристойний столик. Моя тітонька Лоренія і її чоловік, дядько Джо, мали будиночок у Воленте. У ті часи територія навколо озера була сільським районом, оселею для сільських мешканців з фургонами і вудками – вони не вважали себе мешканцями Остіна, вони просто «жили на озері». Нині це місце вважають передмістям Остіна, і тут набудували особняків і огорожених ділянок.

Зовсім поруч із тіткою Лоренією мешкала тітка Беа, а матуся і татусь Болдвіни з дочкою Едною Ерл і зятем Волтером жили нижче по вулиці. Една Ерл і тітка Лоренія були найкращими подругами до самої смерті. Я годинами босоніж бігала від будинку до будинку, повсякчас грюкаючи за собою дверима. Ми грали в карти з тіткою Беа, потім я квапилася до будинку тітки Лоренії пекти пиріг. Я збирала камінчики і ловила світляків разом з матусею і татусем Болдвінами. Една Ерл любила слухати мої веселі історії.

Тітка Лоренія розповсюджувала косметику Avon. Я напрочуд яскраво пам'ятаю, як улітку допомагала їй пакувати товари і «опрацьовувати маршрути». Відколи я пішла до четвертого класу, ми застрибували разом до пікапу – вона на водійське сидіння, я на пасажирське, прилаштувавши поміж нами пневматичний пістолет Red Ryder, сумки з косметикою, кремами і парфумами. Я відповідала за взірці помад – блискучу пластикову коробочку із сотнями помад усіх ймовірних кольорів і характеристик.

Ми подорожували довгими, посипаними щебіркою дорогами, потім паркувалися біля металевої брами клієнтки. Тітка Лоренія виходила першою, щоб відчинити браму, і перевіряла, чи не ховаються десь дикі тварини й гримучі змії. Перевіривши територію, вона гукала: «Неси помаду. Залиш пістолет». Або: «Неси помаду. Захопи пістолет». Я вилазила з пікапу з помадами, а інколи з пістолетом в руці, і ми йшли до будинку.

Закінчивши ранкову доставку косметики Avon, ми робили бутерброди, запаковували їх і видобували жменю хробаків з розплідника хробаків, влаштованого дядьком Джо у переносному холодильнику для кока-коли з тридцятих років минулого століття. Прихопивши бутерброди і наживку, ми спускалися в док порибалити і поплавати в озері на автомобільних покришках. Ніколи в житті я не була щасливішою, ніж плаваючи в озері

Тревiс. Я все ще можу заплющити очі і пригадати відчуття гойдання на покришці, дотик теплого сонця на шкірі, політ бабок над водою і те, як я відштовхувала окуня, котрий щипав мене за пальці ніг.

Щасливий лотерейний квиток

Озеро Тревіс було для мене магiчним – такою магiєю хочеться поділитися з власними дітьми. Тому коли ми зі Стівом планували літню відпустку 2012 року, то вирішили орендувати будиночок на відстані півгодини їзди від тітки Лоренії і дядька Джо. Ми були схвильовані, тому що нам вдалося взяти таку тривалу відпустку вперше: ми їхали на цілих два тижні. Тижнева відпустка експромтом – це непогано, але батьківські обов'язки накладають певні обмеження. Отож ми вирішили цього разу чогось навчити дітей, більш-менш вчасно засинати, готувати й споживати відносно здорову їжу і якомога більше займатися спортом. Наші родичі й батьки збиралися приїхати до нас під час цієї відпустки, тому ми попередили усіх про наші плани «здорової відпустки», долучивши до листів детально розплановане меню і перелік продуктів.

Наш орендований будинок ховався поблизу глибоководної бухти озера. Довгими сходами можна було спуститися від нього до старого причалу з дашком із гофрованої бляхи. Ми зі Стівом вирішили щодня плавати на інший берег бухти. Це трохи менше п'ятисот метрів в один бік. За день до відпустки я купила новий купальник Speedo і окуляри для плавання. Збігло чимало часу, відколи ми зі Стівом плавали разом. Двадцять п'ять років, якщо бути точною. Ми познайомилися, коли обоє працювали рятувальниками й інструкторами з плавання. І хоча я все ще щотижня плаваю, це радше для підтримки тонусу. Однак Стів був перспективним плавцем, він грав за університетську команду з ватерполо і досі серйозно займається плаванням. Я оцінюю різницю наших здібностей таким чином: він робить маятниковий поворот, а ж дотепер торкаюся дна, опинившись біля бортика.

Одного ранку, ще до того, як наше плем'я прокинулося, ми зі Стівом вирушили до причалу. У нас саме гостювали мої сестри з родинами, тому ми могли спокійно залишити дітей в будиночку. Ми пірнули і попливли на інший берег бухти. На півдорозі ми обоє зупинилися, щоб перевірити, чи не перетинають наш шлях якісь човни. Поки ми колихалися на воді і роздивлялися навколо, наші очі зустрілися. Мене приголомшила вдячність за красу, що оточувала нас, і можливість плавати в цьому чарівному озері з чоловіком, якого я зустріла у воді двадцять п'ять років тому. Відчувши сильне зворушення, яке завжди супроводжує в мене відчуття глибокої радості, я дала волю розчуленню, ніжно сказавши Стіву: «Я так радію, що ми вирішили разом поплавати. Тут так гарно!» Стів уміє розкриватися значно краще, і тому я підготувалася до такої ж натхненної відповіді. Натомість він відповів з ухильною напівусмішкою: «Так. Вода приємна», – і поплив далі.

Нас розділяло не більше п'яти метрів. Хіба він не розчув мене? Я замислилася. Можливо, він почув щось інше, не те, що я сказала? Можливо, моя раптова зворушена ніжність захопила його зненацька і його так

приголомшили почуття, що забракло слів? Як би там не було, це було дивно і мені не подобалося. Моею емоційною реакцією стало зникло́вння, а потім сором.

За декілька хвилин я досягла протилежного скелястого берега, де вже зупинився, відсапуючись, Стів, готовий плисти назад. Ми були за два кроки одне від одного. Я глибоко вдихнула і обмірковувала можливість спробувати знову. Одна поетична спроба нав'язати зв'язок уже поставила мене поза зоною комфорту, але друга спроба здавалася насправді лячною і, можливо, безглуздою. Але я знала, що Стів саме так би вчинив. Він спробував би зо двадцять разів, але він хоробріший за мене. У пісні «Алілуя» Леонарда Коена[11 – Cohen, L. (1984). "Hallelujah," Various Positions, Columbia Records.] є слова:

Можливо, нагорі є Бог,
Та все, чого навчила мене любов, –
Стріляти в того, хто наставить зброю.

Ось так мене виховували: завдай болю, перш ніж завдадуть болю тобі або принаймні водночас. Якщо один раз ризикнеш і постраждаєш, вважай себе навченим. Якщо ризикнеш удруге і знову постраждаєш, ти йолоп. Любов і досі залишається для мене найстрашнішою ареною.

Я не могла змиритися зі страхом, який відчувала, грузнучи ногами в намулі озера, попри те що недавно закінчила книжку про вразливість і сміливість. Отож я наказала собі: «Говори серцем». Я всміхнулася з надією зробити Стіва лагіднішим і спробувала вдруге встановити зв'язок: «Це так чудово. Мені подобається плавати з тобою. Я відчуваю, що ми такі близькі».

Здавалося, він подивився крізь мене, а не на мене, відповівши: «Ага. Приємно поплавати», і поплив далі. «Це суцільна нісенітниця, – подумала я. – Що відбувається? Не розумію, почуватися мені приниженою чи розлюченою?» Мені хотілося плакати і верещати. Натомість, відчуваючи занепокоєння, я глибоко вдихнула і попливла назад через бухту.

Я наздогнала Стіва майже біля причалу. Я була фізично та емоційно виснажена. У мене навіть трохи паморочилося в голові. Стів підплив до хиткої металевої драбинки і почав вибиратися вгору.

– Можеш повернутися назад у воду? – запитала я. Це все, на що я була здатна.

Він зупинився і повернувся до мене, не знімаючи рук із поруччя.

– Повернися у воду, будь ласка!

Стів спустився.

– Що сталося? – запитав він, коли ми подивилися одне одному у вічі, тримаючись на плаву біля пристані.

«Що відбувається? – думала я. – Він хоче знати, що відбувається? Я й гадки не маю, що відбувається». Я знала лишень те, що, пливучи до доку, вже

обміркувала сценарій на ранок, і, якщо нічого не зробити, нам доведеться прожити жакхливий день. Подібні непорозуміння траплялися вже тисячу разів.

Ми піднялися б на берег, повитиралися і пішли до будинку. Ми б кинули свої рушники на поруччя ганку, увійшли до кухні, і Стів запитав би: «Що у нас на сніданок, крихітко?»

Я б зиркнула на нього і саркастично випалила: «Не знаю, кри-и-ихітко. Зараз запитаю у сніданкової феї». Я б звела очі до стелі і уперла руки в боки. «О сніданкова феє! Що в нас на сніданок?» Витримавши достатньо тривалу драматичну паузу, я б завела старої доброї пісні: «Знаєш, Стівє, я забула, що таке відпустка. Я забула, що я відповідальна за сніданок. І за обід. І за вечерю. І за прання. І за збирання речей. І за окуляри. І за сонцезахисний крем. І за спрей від комарів. І за покупки. І...» Десь посередині цієї ієрєміади Стів поглянув би мені в очі і в щирому збентеженні запитав: «Щось сталося? Я щось пропустив?» А потім між нами почалася б «холодна війна» тривалістю від чотирьох до двадцяти чотирьох годин.

Ми могли б відбути цю суперечку із заплещеними очима. Але це було озеро Тревіс і наша особлива відпустка. Я хотіла чогось іншого. Я подивилася на чоловіка і, замість того щоб вдаватися до звинувачень, спробувала новий підхід: «Я намагалася зав'язати з тобою душевний зв'язок, але ти відштовхуєш мене. Я не розумію цього».

Він виричався на мене. Озеро біля доку було близько десяти метрів завглибшки, і ми увесь час хлюпалися на місці.

Отож мені доводилося думати швидко. Це було нове для мене. Протягом тридцяти секунд, які здавалися годиною, в моїй голові снували суперечливі думки: «Будь доброю. Ні, дістань його! Будь доброю. Ні, захисти себе; помстися йому!»

Обравши доброту і довіру, я повністю поклатася на техніку, якої навчалася під час свого дослідження, – на фразу, яка в численних варіаціях виникала знову і знов. Я сказала:

– Я відчуваю, що ти мене відштовхуєш, і вигадала собі, ніби ти дивишся, як я пливу, і думаєш: «Мужик, вона старіє. Вона вже навіть не здатна плавати кролем». Або що ти подивився на мене і подумав: «Вона вже не так чудово виглядає в купальнику Speedo, як двадцять п'ять років тому».

Стів здавався схвильованим. Він не вибухає гнівом, коли засмучений, а глибоко вдихає, стискає губи і киває. Ймовірно, це добре допомагає йому в роботі педіатра, але я знаю: це свідчить про те, що він схвильований. Він повернувся до мене спиною, потім обернувся знову і сказав:

– От лайно. Ти показуєш свою вразливість, так?

Я відповіла миттю:

– Так. Але я майже гніваюся. Тому мені важливо почути, що ти скажеш. Дуже. – Фраза «і я вигадала собі», яку я використала, можливо, і з'явилася

в дослідженні як важливий інструмент, але я вимовила її вперше і відчувала, фізично й емоційно, як мені забило памороки.

Стів знову відвернувся. Після паузи, яка знову здалася мені вічністю, він нарешті сказав:

– Я не хочу робити цього з тобою. Я справді не хочу.

Я відразу ж запанікувала: «Що відбувається? Що це означає – “я не хочу робити цього з тобою”? От паскудство. Чи це означає, що він не хоче плавати зі мною? Або говорити зі мною?» Тоді промайнула думка, що, можливо, під «цим» він має на увазі наш шлюб. Час сповільнився, усе відбувалося наче в уповільненій зйомці, поки мене не повернули до реальності його слова:

– Ні. Я справді не хочу говорити про це з тобою зараз.

Мені забракло інструментів і терплячості.

– Дуже погано. Ми вже говоримо. Саме зараз. Бачиш? Я говорю. Ти говориш. Ми розмовляємо!

Помовчавши декілька секунд, Стів нарешті обернувся обличчям до мене і сказав:

– Послухай, Брене, я зовсім не проти проводити час з дітьми. Я справді не проти.

Що? Я була надто збентежена:

– Що ти маєш на увазі? Про що ти кажеш?

Стів пояснив, що не проти покататися з дітьми на надувних плотах. Йому навіть подобається шукати разом з ними «таємні скарби», і він хотів би дати мені час поспілкуватися із сестрами.

Цілком збита з пантелику, я запитала, підвищивши голос:

– Про що ти говориш? Про що?

Стів глибоко вдихнув і водночас схвильованим та покірним голосом сказав:

– Я не знаю, що ти сьогодні говорила мені. Гадки не маю. Під час запливу я намагався подолати панічну атаку. Я намагався зосередитися, рахуючи гребки.

Він замовк на мить, а потім вів далі:

– Цієї ночі мені наснилося, що я був з усіма п'ятьма дітьми на плоту, посередині бухти, коли на нас вплив швидкісний катер. Я махав руками, але катер навіть не сповільнив руху. Тоді я схопив усіх п'ятьох дітей і пірнув. Хай йому біс, Брене, Еллен і Лорна добре плавають, але Габі, Амая й Чарлі ще маленькі, а там вісімнадцять метрів глибини. Я стягнув їх із плоту і пірнув якомога глибше. Я тримав їх під водою і чекав, поки катер

промчить над нами. Я знав: якщо ми піднінемося, то загинемо. Тому чекав. Але потім я подивився на Чарлі і зрозумів, що йому бракує повітря. Я знав, що він захлинеється, якщо ми ще хоч хвилину пробудемо під водою. Тому я не знаю, про що ти говорила. Я просто рахував свої гребки і намагався якомога швидше повернутися до доку.

Мое серце защеміло, а очі наповнилися слізьми. Я зрозуміла. Ми приїхали сюди у будній день, коли на озері досить тихо. Сьогодні п'ятниця, рух на озері подвоїться у вихідні, і на катерах буде чимало п'яних. Коли зростаєш біля водойми, чуєш багато історій про катери і нещасні випадки, спричинені алкоголем, і, на жаль, часто навіть знайомий з людьми, яких торкнулася подібна трагедія.

– Я втішена, що ти розповів мені, Стів.

Він закотив очі:

– От маячня.

О боже! Припини цю розмову. Що тепер? Я не могла в це повірити:

– Що ти говориш? Звісно, я втішена, що ти розповів мені!

Стів похитав головою і сказав:

– Послухай. Не цитуй мені своє дослідження. Будь ласка. Не кажи мені того, що, на твою думку, потрібно сказати. Я знаю, чого ти хочеш. Ти хочеш, щоб поруч із тобою був справжній мужик. Тобі потрібен мужик, який може врятувати дітей перед швидкісним катером, кинувши їх на берег і попливши так швидко, щоб спіймати їх до приземлення. Мужик, який гляне на тебе з берега і гукне: «Не хвилюйся, крихітко! Все гаразд!»

Мені було боляче. Йому було боляче. Ми обое втомилися і були на межі своєї вразливості. Ми довірили один одному правду. Я не збиралася цитувати йому своє дослідження, але я займаюся ним досить довго і знаю, що, скільки б ми не намагалися звинувачувати суворих батьків, жорстоких однокласників і вимогливих тренерів за сором, який відчувають чоловіки, саме жінки найбільше бояться, що чоловік гепнеться зі свого білого коня, і саме жінки, швидше за все, критикуватимуть їхню вразливість.

Я часто кажу: «Покажіть мені жінку, яка серцем зрозуміє чоловіка, котрий відчуває страх і вразливість, і я покажу вам жінку, яка навчилася приймати власну вразливість і не черпає свою силу або статус від цього чоловіка. Покажіть мені чоловіка, який може сидіти поруч із жінкою, котра відчуває справжній страх і вразливість, і просто слухати про її переживання, не намагаючись виправити ситуацію або щось радити, і я покажу вам чоловіка, який не відчуває дискомфорту через свою вразливість і сила якого не залежить від того, що він є чарівником країни Оз, всезнаючим і всемогутнім».

Я наблизилася до Стіва і взяла його за руку:

– Знаєш що? Десять років тому ця історія мене налякала б. Я не впевнена, що тоді я б із нею впоралася. Я сказала б правильні слова, але за кілька

днів, якщо б щось нагадало про неї, я могла б відреагувати гидко, наприклад сказати: «Ти впевнений, що впораєшся з дітьми?» Я б зробила помилку. Я б зробила тобі боляче і зрадила твою довіру. Я впевнена, що в минулому я так і чинила, і я щиро шкодую про це. П'ять років тому я би впоралася краще. Я б зрозуміла і поважала би твої почуття, але, ймовірно, усе одно відчувала б страх. А сьогодні? Сьогодні я дуже вдячна за тебе і за наші стосунки, я не хочу нічого і нікого іншого, окрім тебе. Зараз я вчуся боятися. Ти найкращий з усіх чоловіків, яких я знаю. Окрім того, ми – це все, що у нас є. Ми щасливий лотерейний квиток одне для одного.

Стів усміхнувся. Це був шифр, але він знав, що я мала на увазі. «Ми щасливий лотерейний квиток одне для одного» – це рядок однієї з наших улюблених пісень, «Незважаючи на те, які ми» Джона Прайна й Ірис ДеМент.[12 – “In Spite of Ourselves”: Prine, J. (1999). “In Spite of Ourselves,” with DeMent, I., on In Spite of Ourselves, Oh Boy Records.] Це одна з наших улюблених пісень для романтичних вечорів, і приспів завжди нагадує мені про Стіва:

Незважаючи на те, які ми є,
колись ми осідлаємо веселку.
Попри усі розбіжності,
одне для одного, серденько,
ми щасливий лотерейний квиток,

незважаючи на форму наших носів,
попри відмінність наших облич,
ми не бачитимемо нічого,
окрім великих старих сердець,
що танцюватимуть в наших очах.

Ми видерлися на причал, повитиралися і сходами пішли вгору. Стів ляснув мене по сідниціях вологим рушником і всміхнувся:

– Щоб ти знала: ти усе ще неперевершена в купальнику Speedo!

Цей ранок став поворотним моментом в наших стосунках. Обое з нас уповні відчинили свої душі в наших історіях сорому. Я непокоїлася через зовнішність і вигляд тіла – це найпоширеніша причина сорому в жінок. Він боявся, що я вважала його слабким, а це найпоширеніша причина сорому в чоловіків. Ми обое боялися сприйняти власну вразливість, навіть чудово знаючи, що вразливість – це єдиний вихід позбутися сорому і стати ближчими. Якимось чином нам вдалося знайти відвагу визнати це перед собою й один перед одним, уникаючи уїдливих слів, які ми ніколи не змогли б повернути назад, і утримавшись від «холодної війни». Той ранок кардинально змінив наше сприйняття шлюбу. Це не була делікатна еволюція: та розмова назавжди змінила наші стосунки. І це було добре.

Як на мене, цей випадок став історією великих можливостей, котра показала, якими ми можемо бути, якщо покажемо найкраще в собі, коли відчуваємо злість, розчарування або біль. Наші суперечки зазвичай виглядали не так добре – ця розмова змінила все. Насправді це була така важлива історія, що я попросила у Стіва дозволу використати її у своїх виступах як приклад сили вразливості. Він сказав: «Авжеж. Це справді напрочуд дивовижна історія».

Пізніше під час суперечок ми намагалися воскресити деякі з навичок, отриманих на озері, але, з невідомої мені причини, наступні зізнання вже не були такими результативними, як того дня. Я була переконана, що магія озера Тревіс або велич природи зробила нас ніжнішими і чуйнішими один до одного. Пізніше я зрозуміла, що в цій історії було ще багато іншого.

Не можна пропустити день другий

Два роки потому я розповідала історію озера Тревіс зі сцени в анімаційній студії Pixar.

Передусім, слід розповісти про дивовижний, як це трапляється у моєму житті, збіг обставин, завдяки якому я потрапила на Pixar. У якомусь американському аеропорту, чекаючи на літак, виліт якого затримали, я зайшла до крамнички купити щось почитати. Я здивувалася, побачивши на обкладинці «Fast Company»[13 – Fast Company, 184, квітень 2014: Catmull the wise, 68–74; Catmull, E., and Tetzeli, R. At some point, all our movies suck, 64–66; Inside the Pixar braintrust, 67–74.] – одного з моїх улюблених журналів – фото Ерика Клептона, тому купила журнал і сунула в сумку.

Коли ми нарешті злетіли, я витягнула журнал і, уважно придивившись, зрозуміла, що це був не Ерик Клептон. Це було рок-н-рольне фото Еда Кетмелла, а в статті йшлося про його нову книжку. Ед – президент студій Pixar Animation і Walt Disney Animation, і заради справедливості мушу зазначити, що його книжка «Корпорація творчості» (Creativity, Inc.)[14 – Creativity, Inc.: Catmull, E., and Wallace, A. (2014). Creativity, Inc.: Overcoming the unseen forces that stand in the way of true inspiration. New York: Random House.] вплинула на мене більше, ніж будь-яка інша. Його ідеї про те, як сильні лідери повинні визначати чинники, що вбивають довіру і творчість, щоб виховувати культуру компанії й створювати умови, які дозволяють людям робити те, що в них виходить найкраще, змінили мої погляди на власну роль у своїй організації і навіть в родині. Після того як я подарувала по примірнику книжки усім членам моєї команди, ідеї і концепції Кетмелла стали інтегральною частиною нашого підходу до праці.

Мене так вразила робота Еда, що я звернулася до свого редактора у видавництві Random House (який також є видавцем Еда) і попросила нас познайомити. Я сподівалася взяти у Кетмелла інтерв'ю для цієї книжки. Виявилось, що Ед і провідні працівники Pixar бачили мої промови на TED-конференціях. Вони негайно запросили мене приїхати і провести день разом із ними. Моя перша думка була такою: «Чи не буде занадто виключно, якщо я вдягнуся ковбойкою Джессі з “Історії іграшок”?» Дідько, так, звісно, я приїду!

Чимало людей вважають нашу взаємну зацікавленість звичайним збігом обставин. Я називаю її «Божественним провидінням». Або, як писав Пауло Коельйо в романі «Алхімік», «Коли йдеш своєю дорогою, увесь Всесвіт

об'єднає зусилля для допомоги тобі».[15 – The Alchemist: Coelho, P. (1998). The alchemist. San-Francisco: Harper Collins.]

Після промови я пообідала з Едом і кількома лідерами Pixar – головно продюсерами, режисерами, художниками-аніматорами, сценаристами. Розмова зосередилася на неунікненній невпевненості, вразливості і дискомфорті творчого процесу. Вони пояснювали, як розчаровує, що жоден досвід або успіх не звільняє від сумнівів, які є невід'ємною частиною творчого процесу, а я розмірковувала про свій особистий досвід з програмою «Шлях відваги» («The Daring Way»).

«The Daring Way» («Шлях відваги») – це програма сертифікації для фахівців у допоміжних галузях, які хочуть посприяти моїй роботі. На наших загальнонаціональних навчальних семінарах ми використовуємо триденну інтенсивну модель як основний інструмент навчання. Наші викладачі викладають у невеликих групах (від десяти до дванадцяти осіб), що дозволяє новим кандидатам не тільки спробувати участь у програмі, але й дізнатися про дослідження, що не входять до навчальної програми. Незалежно від того, скільки разів ми вже проводили цей семінар і скільки людей отримали сертифікати, другий день триденного модуля завжди спантеличує. Насправді навіть сертифіковані фахівці, які далі використовують цей триденний курс, завжди кажуть: «Я думав, упораюсь краще і другий день мине легше, але не вдається. Він усе ще дуже складний».

І зненацька, коли я була на студії Pixar, мені сяйнуло. Я поглянула на Еда і сказала: «О мій Боже! Нарешті я допетрала. Не можна пропускати день другий». Ед відразу ж зрозумів, про що йдеться. Він посміхнувся, погоджуючись: «Це так. Середину не можна пропустити».

День другий, або чим би не була середина вашого власного процесу, – це час, коли ви опиняєтеся «в пільмі»: двері за вами зачинилися. Ви надто далеко, щоб повернутися назад, і не надто наблизилися до світла в кінці тунелю. Працюючи з ветеранами і військовиками, ми обговорювали цю проміжну пільму. Усі вони знають цю мить як «точку неповернення» – авіаційний термін, придуманий пілотами для моменту під час польоту, коли залишається надто мало палива, щоб повернутися на висхідну позицію. Це напрочуд універсальне поняття походить від знаменитої фрази «Iacta alea est» («Жереб кинуто»), вимовленої Гаєм Юлієм Цезарем 49 року до нашої ери під час переправи через річку Рубікон, що й розв'язало війну.[16 – Suetonius. (2000). The lives of the Caesars, trans. Edwards, C. Oxford World's Classics. New York: Oxford University Press.] Не важливо, говоримо ми про стародавню стратегію битви або про творчий процес, певної миті ви опиняєтеся там, у пільмі, і шляху назад немає.

У випадку з програмою «The Daring Way» день другий означає перехід до теми сорому і почуття власної гідності, і люди відчувають себе ніяково. Сяйво нового почину і блиск можливостей зблякнули, залишаючи позаду непроникний туман невпевненості. Люди втомилися. Коли йдеться про нашу групу чи будь-яку загально, ми долаємо важливий етап, який Брюс Такмен, дослідник групової динаміки, описує як цикл «формування – шторм – нормалізація – прояв».[17 – Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. Psychological Bulletin, 63, 6: 384-399.] Коли група або команда збирається уперше (формування), часто виникають складнощі, поки члени команди з'ясовують динаміку (шторм). Певної миті група знаходить точки

дотику (нормалізація) і починає робити поступ (прояв). Шторм завжди відбувається посередині. Це не лише темний і вразливий час, але й часто неспокійний. Люди креативно відшукують шляхи протистояти темряві, у тому числі з'ясовуючи стосунки одне з одним.

На мою думку, другого дня найважче, як точно вказали Ед і команда Pixar, тому що це неминуча частина процесу. Досвід і успіх не гарантують легкого подолання середини процесу. Вони лише злегка вас заспокоюють милосердним шепотом: «Це частина процесу. Тримайся курсу». Досвід не викреше навіть єдиної іскри світла в цій проміжній п'їтмі. Він тільки вселяє у вас дешицю віри у здатність орієнтуватися в темряві. Середина – це найбезладніший час, але саме тут стаються дивовижі.

Завершуючи нашу розмову за обідом на студії Pixar, один зі сценаристів поділився своїми висновками з нашої дискусії: «День другий – це наче другий акт в наших сценаріях. Він завжди найскладніший для команд. Саме тут нам доводиться долати складнощі з персонажами і сюжетом». Усі присутні з розумінням закивали або відповіли палким «так!».

Після повернення до Г'юстона я отримала від Еда листа: він написав, що наша розмова про «день другий» справила враження на всіх. Я й гадки тоді не мала, як потрясіння від розмови й моя поїздка в Pixar вплинуть на мое особисте й професійне життя.

На дошці для ідей в студії Pixar я побачила ці три речення:

«Історія – це велике полотно.

Історія – це процес.

Історія – це дослідження».

Угорі було зображено корону, що символізувала відому аксіому «Історія – це правитель». Потрапивши додому, я відтворила на стікерах ці написи і повісила їх на стіні кабінету, щоб нагадувати собі про важливість історії в нашому житті. Також з'ясувалося, що ці вислови стали передвісниками важливих змін для мене. Я зрозуміла, що поїздка в Pixar означала більше, ніж просто чудовий день з обдарованими людьми, – було ще щось. Я лише не відразу зрозуміла, що усвідомлені тоді істини матимуть для мене велике значення.

До візиту на студію я ніколи не замислювалася про мистецтво розповідей. Я ніколи не вдавалася до свідомо обміркованих оповідей, плануючи виступи. Насправді, прочитавши аналіз моїх виступів на TED-конференціях, я була вражена тим, як люди сприймають несуттєві жести, погляди й паузи і, спираючись на них, розкладають на складові мою роботу і навішують на неї ярлики. «На четвертій хвилині Брене повертається ліворуч і злегка всміхається. Цей прийом відомий під назвою «Момент лагідної усмішки», і його слід використовувати з максимальною обережністю». Я трохи перебільшую, але не надто. Усе це так дивно.

Я ціную хорошу розповідь і знаю, що підготувати її не так просто. Припускаю, що сама я успадкувала вміння розповідати історії від довгої низки здібних предків-оповідачів. Гадаю, що моє виховання у поєднанні з роками вивчення науки і мистецтва викладання посприяли розвитку оповідацької майстерності. І хоча я вміла розповідати історії, я розуміла, що мені потрібно більше довідатися про це мистецтво з однієї причини: у моєму останньому дослідженні розповідь виникає як ключова підставна. Отже, я зайнялася тим, що вмію найкраще, – дослідженням.

Я написала Дарлі Андерсон, яку зустріла на студії Pixar, продюсерці і творцеві декількох моїх улюблених мультфільмів, у тому числі «Історії іграшок 3», «Корпорації монстрів», «Пригод Фліка» і «Тачок». Я запитала, чи не могла б вона допомогти мені розібратися, як аніматори працюють з традиційною триактовою структурою розповіді. Незважаючи на те, що я нагромадила величезну кількість книжок і статей на пов'язані теми (від нейронаукових даних про розповіді до кіносценаріїв), я хотіла почути пояснення процесу від людини, яка знає цю роботу особисто і відчуває її нутром. Ось звідки я здобуваю найбагатші знання – з особистого досвіду людей.

Дарла виявилася неймовірною. Вона миттєво написала мені, що її команда все ще обговорює вразливість й історію про купальник Speedo, бо це стало переломним моментом для працівників Pixar. У кількох листах Дарла допомогла мені укласти в голові структуру з трьох актів.

Акт 1. Героя кличуть пригоди, і він вирушає на їхні пошуки. Правила встановлені, і перший акт закінчується «спонукальним випадком».

Акт 2. Герой шукає шляхів розв'язання проблеми. До кульмінації він розуміє, як найкраще її вирішити. Цей акт включає «момент найбільшої кризи».

Акт 3. Герой повинен довести, що засвоїв урок, зазвичай виявляючи бажання довести це за будь-яку ціну. Тут ідеться про спокутування вини або виконання обіцянок – з'являється персонаж, який знає, що зробити для вирішення конфлікту.

Моя перша думка була така: «Бий мене трясця, це ж про подорож героя Джозефа Кемпбелла!»[18 – Campbell, J. (2008). The hero with a thousand faces, 3rd ed. Novato, Calif.: New World Library.] Джозеф Кемпбелл – американський учений, професор і письменник, відомий завдяки своїм працям з порівняльної міфології й релігієзнавства. Кемпбелл виявив, що численні міфи різних часів і культур мають спільну фундаментальну структуру і стадії, які він назвав подорожжю героя, або мономіфом. Він виклав цю ідею у своїй книжці «Герой з тисячами облич» («The Hero with a Thousand Faces»), яку я вперше прочитала, коли мені було трохи за двадцять, і до якої повернулася більш ніж за десять років. Коли я була маленькою, на книжкових полицях моєї мами стояли книжки Джозефа Кемпбелла і Карла Г. Юнга.[19 – Campbell, J. (2008) The hero with a thousand faces, 3rd ed. Novato, Calif.: New World Library; Jung, C. G. (1980) The archetypes and the collective unconscious, trans. Hull, R. F. C. Collected works, 2nd

ed., vol. 9, pt. 1. Princeton, N.J.: Princeton University Press. First published in 1959 by Princeton University Press.] Цей новий здогад змусив мене зрозуміти, що, окрім історій біля багаття, які розповідав батько, я отримала більше знань про мистецтво розповіді, аніж усвідомлювала.

Я відстукотіла Дарлі ще одного листа, запитуючи її, чи мое порівняння з Кемпбеллом справді доречне, і вона відповіла: «Авжеж! Ми згадуємо про Джозефа Кемпбелла і подорож героя на початку кожного фільму!» У цьому з'явився якийсь сенс, а я отримала можливість застосувати те, чого навчилася, у моїх власних історіях.

Якось по обіді, після складної розмови зі Стівом про наші різні підходи до перевірки домашніх завдань (суперечки, що не закінчилася лясканням рушником по сидниціх і компліментом, а лише моєю настановою «краще нам не сперечатися, поки ми не наговорили одне одному слів, про які пошкодуємо»), я сиділа на самоті у своєму кабінеті, розглядаючи свою версію дошки від Pixar. Можливо, ми маємо сперечатися тільки тоді, коли перебуваємо в озері? Можливо, я чіпляюся за історію озера Тревіс, тому що це виняток? Жодна зі сварок відтоді не закінчувалася так легко. Я почала програвати історію в голові, зиркаючи на дошку, на яку почепила величезний стікер зі схемою трьох актів.

Невимовно розчарована нашою зі Стівом нездатністю відкриватися й опрацьовувати проблеми так, як ми зробили це в Остіні, я вирішила розкласти нашу озерну історію на три акти. Можливо, я дізнаюся щось нове. У мене вийшло наступне.

Акт 1. Заклик до пригоди – поплавати в озері. Спонукальний випадок – Стів відштовхує мене, коли я вразлива і намагаюся встановити душевний зв'язок.

Акт 2. Нічого, справді. Просто неприємне, наповнене занепокоєнням повернення до берега.

Акт 3. Ми входимо в зону дискомфорту і вразливості й опрацьовуємо їх.

І раптом мене буквально струснуло від голови до ніг. «Неможливо пропустити день другий. Неможливо пропустити день другий. Неможливо пропустити день другий. Де ж ця безладна середина, де акт 2?»

Я розповідала цю історію п'ятдесят разів, але ніколи не замислювалася про другий акт. «До чого тут цей зворотний шлях до причалу? Що, як ключ до озерної історії сховано під водою, а не на поверхні?» Мені спало на думку, що і Карл Г. Юнг, і Джозеф Кемпбелл писали про воду як про символ несвідомого. Символізм і метафора вплетені в наші розповідні гени, але я зазвичай не вживаю таких термінів, як «свідоме» і «несвідоме». Я вірю в ці концепції, але ці слова не здаються мені доречними або практичними – вони просто не здобувають у мені відгуку і не промовляють до мене. Я волію поняття «ясно розуміє» або «усвідомлює». Проте було очевидно, що відбувалося щось за межами мого усвідомлення, а чи існує кращий символ для «за межами усвідомлення», аніж глибокі води?

Занепокоєння, яке ми зі Стівом досвідчили, плаваючи того дня, відоме плавцям і дайверам. Ви багато чого відкидаєте, занурюючись у стихію, яку не можете контролювати і де ваші відчуття припиняють надійно вам слугувати. Хантер Томпсон писав: «Цивілізація закінчується на ватерлінії. За нею ми стаємо ланкою харчового ланцюжка і не завжди виявляємося нагорі».[20 – Thompson, H. S. (1988). Generation of swine: Tales of shame and degradation in the '80s. Gonzo papers, vol. 2. New York: Summit Books.] Можливо, я просто не усвідомила всього, що насправді сталося того дня? Можливо, я розповідала причепурену версію історії? Чи відбулося тоді щось важливе, дотепер залишаючись за межами мого розуміння?

Я дістала свій дослідницький журнал і почала записувати все, що змогла згадати про свій зворотний шлях до пристані.

По-перше, повернення було жахливим – здавалося, ніби я пливу у сипких пісках. Окуляри захищали мої очі від води, але озеро Тревіс непрозоре – я бачила менше метра під собою. Ще дитиною я дивувалася, як синьо-зелена вода може бути такою щільною.

Я згадала, що певної миті, приблизно на середині зворотного шляху, мені стало справді тривожно. Я почала думати: «Що є піді мною? Чи живуть внизу живі істоти? Чи є там змії?» Сусід тітки Лоренії, татусь Болдвін, якого я вже згадувала, потонув в озері, коли мені було вісім років. Він рибалив із причалу, впав у воду, вдарився головою при падінні й помер. Я пливла, а в уяві зринали страшні картини, і я почала панікувати (що, якщо чесно, не часто зі мною трапляється, коли я плаваю в озері або океані). Коли я відчуваю нестерпне бажання перевернутися на спину і просто лежати на воді, поки хто-небудь не захоче врятувати мене із цієї бісової тривожної водойми, я беру себе в руки.

На додачу до боротьби зі страхом глибини я прокручувала в голові низку випадкових запитань про Стіва й ситуацію, що склалася. Я уявляла різні сценарії і поверталася до реальності, пробираючись через темну воду. Я нічого не бачила, але все відчувала. Здавалося, що кожна емоція, яку виробляв мій мозок, додавала двадцятикілограмові гирі до моїх щиколоток. Я заледве могла ворухити ногами. Зазвичай я люблю невагомисть води. Але того разу я відчувала, що тону.

Що більше я писала в журналі, то більше дивувалася яскравості спогадів того дня. Я стала складати нумерований перелік окремих моментів.

1. На початку плавання я почала розповідати собі власну версію історії, у якій мала вигляд жертви (і героїні) і яка закінчилася помстою Стіву в найнесподіванішу для нього мить.
2. Із кожним гребком я подумки повторювала: «Я така зла, я така зла». Але лише за кілька хвилин зізналася собі в цьому. Ще декілька років тому я зрозуміла: коли я планую кому-небудь помститися або репетирую розмову, під час якої поведжуся зарозуміло чи хочу когось скривдити, я не розлючена, а відчуваю біль, некомфортну вразливість або сором. Я відчувала усі три емоції, повертаючись назад. Мені було боляче, тому що він відштовхнув мене, і соромно, коли я думала про причини цього.

3. Потім я почала боротися з уявною історією помсти. Я ненавиджу те закінчення, коли мщуся Стіву, але саме воно виходить найкраще, коли мені боляче. Я могла б змінити кінець, уявивши іншу історію, у якій наміри Стіва не були поганими. Пливучи, я бомбардувала себе питаннями: «Чи можу я бути великодушною? Чи ця риса властива мені? Чи можу довіряти йому? Чи довіряю собі? Яке найвеликодушніше припущення я можу зробити щодо його відповіді, зважаючи на свої почуття і потреби?»
4. Запитання, на яке того дня мені було найважче відповісти, вимагало найвразливішого рішення, яке мені доводиться ухвалювати, коли я злюся або боюся: які наслідки того, що я складу зброю і зніму обладунки? А якщо він уміє робити мені боляче? А якщо він насправді нечутлива людина? Якщо я повірю в його невинуватість і помилюся, мені буде удвічі більше соромно за власну непотрібність і наївність. Звісно, ці думки зринули в моїй голові тоді, коли я почала думати про живих істот у воді і, зокрема, про кракенів – велетенських кальмарів, яких боялися цілі покоління моряків. Насправді я пам'ятаю, що того ранку пригадала сцену з другого фільму «Піратів Карибського моря», коли Дейві Джонс кричить: «Випустити кракена!».[21 – Elliott, T., and Rossio, T. (2006) *Pirates of the Caribbean: Dead Man's Chest*, Walt Disney Studios Home Entertainment.] Не дивно, що в мене паморочилося в голові, коли допливла.
5. Пам'ятаю, що дуже хотіла поговорити про це зі своїми сестрами, перш ніж все зіпсувати.

Перш ніж я написала в щоденнику шостий пункт, мені вдруге сяйнуло. О мій Боже! Питання, на які того ранку я намагалася відповісти, були зовсім не випадкові. Вони стосувалися концепції з мого поточного дослідження про розв'язання проблем. Протягом року я розповідала цю історію як приклад уразливості й подолання сорому; але я майже не розуміла, що в основі цієї історії – у цій каламутній воді – прихована також історія підйому після падіння.

Коли я писала «Надзвичайну відвагу», то вирішила не включати до книжки те, що особисто я дізналася про подолання труднощів. Не тільки тому, що вмістити цю тему в книжку, яка знайомить з такими розлогими концепціями, як «вразливість» і «дефіцит», означало перевантажити видання; але й тому, що я сама не розуміла її уповні. Я знала, у чому полягає стійкість до сорому і яку роль відіграє вразливість для здобуття сміливості, але, оскільки процес підйому після падіння на цьому не завершувався, я розуміла тільки його основи. Мені ще належало розібратися в етапах процесу і дати їм визначення.

Розуміння того, яку підводну роль мое дослідження відіграло під час випадку на озері, захопило мене зненацька тим, що процес підйому після падіння можна застосовувати навіть у незначних буденних ситуаціях, як-от випадок на озері. А я вважала, що працюю над процесом протистояння великим життєвим труднощам. Як і кожен, я знаю, що таке поразка і розбите серце – я також переживала професійні й особисті невдачі, які змінюють життя. Хоча відмінна риса методу обґрунтованої теорії полягає в тому, що він здатен генерувати основні соціальні процеси з надзвичайно широким застосуванням, мене непокоїло, чи можна застосовувати техніку підйому після падіння для вирішення широкого кола питань і чи хочу я цього. Чи зменшиться сила цього

процесу, якщо застосувати його до дрібніших подій штибу суперечки на озері? Відповідь: ні. Порівняння страждань навчило мене не легковажити важливістю процесу, який допомагає подолати повсякденні страждання й розчарування. Вони формують нашу особистість і емоційне сприйняття не менше, ніж події, які ми вважаємо суттєвими.

Я досі вважаю озеро Тревіс магічним місцем, але не тому, що воно зміло наш зі Стівом конфлікт. Це був революційний момент у наших стосунках, який уможливився тільки тому, що ми поділилися одне з одним своїми думками. Ми не просто зрозуміли те, що відбувається, і дозволили собі вразливість. Як зазначила Дарла у своєму листі, в нашому другому акті йдеться про те, щоб знайти найвідповідніший спосіб розв'язати проблему, перед тим як нарешті відкрити істину. Протягом останніх двох років я розкладала процес підйому на маленькі етапи, щоб зрозуміти, як діє кожна його частина і як ці частини з'єднуються разом. Нині я можу озирнутися назад і чітко побачити, що саме сталося того літнього ранку. Я опрацьовувала цей процес.

Процес підйому після падіння

Мета процесу – підвестися після падіння, виправити помилки і протистояти болю у спосіб, який привносить в життя більше мудрості й щиросердності.

Розпізнавання: пережиття історії

Розпізнати емоції, зацікавитися своїми почуттями і тим, як вони пов'язані з нашими думками і поведінкою.

Осмислення: визнання історії

Чесно визнати справжні історії про нашу внутрішню боротьбу, потім проаналізувати наші вигадки і припущення, щоб визначити, що в історії правда, а що – реакція самозахисту і що потрібно змінити, якщо ми прагнемо жити щирішим життям.

Переворот

Написати нове закінчення історії, ґрунтуючись на ключових висновках, зроблених в процесі осмислення історії, і використати цю нову, сміливішу

історію, щоб змінити свою взаємодію зі світом і абсолютно перетворити те, як ми живемо, любимо, виховуємо дітей і керуємо.

Іронія в тому, що ми намагаємось відмовитися від наших складних історій, щоб здаватися ціліснішими або більш прийнятними, але наша цілісність і навіть наша щиросердність насправді залежать від уміння інтегрувати увесь наш досвід, включаючи падіння

6. Визнання історій

Карта – це не просто схема, вона розкриває і формулює сенс; вона прокладає містки між «тут» і «там», між різними ідеями, про зв'язок між якими ми навіть не підозрювали раніше.[22 – Larsen, R. (2009). The selected works of T. S. Spivet. New York: Penguin Press.]

Рейф Ларсен

Я люблю карти не тому, що вони вказують маршрут або підказують мені, як і куди їхати, а просто тому, що на них зазначені пункти, які я колись відвідаю. Знання про те, що ці місця існують і до них подорожувало чимало інших людей, навіть якщо вони ще не звідані мною, надихає.

Я створила карту підйому після падіння з історій і досвіду чоловіків та жінок, які знайшли ширі способи подолати негаразди. Цей процес навчає нас, як визнавати історії своїх падінь, помилок і пережитого болю так, щоб інтегрувати ці історії у своє життя і написати нове, сміливе закінчення.

«Визнавати свої історії і не втратити любові до себе під час цього процесу – це найсміливіший вчинок, який ми будь-коли можемо вчинити». Я і далі вірю в ці слова з двох моїх попередніх книжок – можливо, навіть більше, ніж будь-коли. Але я знаю, що для визнання своїх історій потрібно щось більше за мужність. Ми визнаємо свої історії, і тому не марнуємо нашого життя ані на те, щоб вони визначали наше майбутнє, ані на заперечення їх. І хоча ця подорож інколи буває довгою й важкою, це єдиний шлях до ширішого життя.

Процес підйому після падіння

Мета цього процесу – підвестися після падіння, виправити помилки і протистояти болю у спосіб, який привносить в життя більше мудрості і щирості.

Розпізнавання. Чоловіки й жінки, які стають сильнішими, підводячись після падіння, прагнуть і вміють розпізнавати свої емоції. По-перше, вони визнають те, що щось відчувають: на кнопку натиснули, вони на гачку, щось їх зачепило, емоції вийшли з-під контролю. По-друге, вони прагнуть зрозуміти, що відбувається і як їхні почуття пов'язані з їхніми думками й поведінкою. Участь у цьому процесі – це вхід до нашої історії.

Осмислення. Чоловіки і жінки, які стають сильнішими, підводячись після падіння, прагнуть і вміють осмислювати свої історії. Під осмисленням я маю на увазі те, що вони чесно визнають придумані ними історії про свою боротьбу з труднощами і готові повернутися думками до подій, проаналізувати їх, співставити з реальністю, видобуваючи на світ такі теми, як особисті кордони, сором, провина, образа, горе, щедрість і пробачення.

Осмислення цих тем і перехід від нашої першої реакції до глибшого розуміння власних думок, почуттів і поведінки прокладає шлях ключовим знанням про те, ким ми є і як взаємодіємо з іншими. Осмислення – це етап, на якому розвивається щирість і починаються зміни.

Переворот. На відміну від еволюційних змін, які є поступовими, революційний переворот фундаментально змінює наші думки й переконання. Осмислення своєї історії і визнання істини заради написання нового, сміливішого закінчення змінює те, ким ми є і як взаємодіємо зі світом. Чоловіки і жінки, які, підводячись, стають сильнішими, інтегрують ключові знання, отримані під час підйому після падіння, у своє життя, любовні стосунки, працю, виховання дітей і громадянську позицію. Це має величезні наслідки не лише для їхнього особистого життя, але також для їхніх родин, організацій і громад.

Інтеграція

Слово «інтегрувати» походить від латинського *integrare*, що означає «зробити цілим». Інтеграція – це двигун, який допомагає нам пройти через розпізнавання, осмислення і переворот, а мета кожного із цих процесів полягає в тому, щоб зробити нас цілісними. Учасники мого дослідження розповідали про те, як важливо відчувати себе справжнім, автентичним і цілісним замість того, щоб ділити своє життя на відтинки, приховувати від самого себе його частини або редагувати свої історії. Інструменти, які вони використали для інтеграції історій своїх падінь, доступні нам усім, тому що вони притаманні усім людям і є частиною нашої особистості: це розповіді і творчість (передусім письменництво або записування нотаток про свій досвід).

Інтеграція за допомогою творчості

Стів Джобс вважав, що «творчість – це лише поєднання речей».[23 – Wolf, G. (1996). Steve Jobs: The next insanely great thing. Wired, 4.02, February 1996. Джерело: archive.wired.com/wired/archive/4.02/jobs_pr.html.] Він вважав, що творчість зв'язує моменти отриманого досвіду і спонукає до створення чогось нового. Він стверджував, що це можливо, якщо ми накопичуємо більше досвіду або присвячуємо більше часу його осмисленню. Я згодна, бо саме тому творчість є таким потужним інструментом інтеграції. Творчість – це вміння звертати увагу на власний досвід і знаходити зв'язок між різними подіями, щоб дізнатися більше про себе і світ навколо нас. Окрім вивчення курсів креативності і вивчення цього процесу, у межах цього дослідження я проінтерв'ювала понад сто творчих особистостей. Жодна інша група не дала мені більше знань про суть складної середини процесу і силу інтеграції.

Для досягнення своїх цілей нам потрібно лише трохи писати – нічого формального, просто накидати кілька нотаток про свій досвід. Звісно, ви можете робити і щось складніше, але це не обов'язково. Йдеться про те, щоб присвятити час і увагу своєму справді важливому досвіду.

Серед професійних оповідачів, яких я інтерв'ювала для цієї книжки, була Шонда Раймс[24 – Interview conducted by Brene Brown on July 18, 2014.] – творець і сценарист серіалів «Анатомія Грей» і «Скандал», а також одна з моїх улюблених письменниць. Коли я запитала її про труднощі письменництва, вона зізналася: «Я не знаю, що собою являє герой, поки не побачу, як він долає труднощі. На екрані і поза ним тільки так і можна дізнатися, хто є хто».

Якщо «інтегрувати» означає «робити цілим», то антоніми до цього слова – «ламати», «зрікатися», «роз'єднувати», «відділяти», «розплутувати» або «розділяти на частини». Я думаю, чимало хто з нас живе в цьому світі, відчуваючи саме це. Іронія в тому, що ми намагаємося відмовитися від наших складних історій, щоб здаватися ціліснішими або більш прийнятними, але наша цілісність і навіть наша щиросердність насправді залежать від вміння інтегрувати увесь наш досвід, в тому числі і падіння.

Стань Сильнішим

* * *

Допитливість – це маніпулятор.

Але це нормально.

Іноді ми мусимо осмислити історію, щоб з'ясувати правду це але це нормально.

Іноді ми мусимо правду

4. Розпізнавання

Головне питання полягає в тому, чи здатні ви сказати щире «так» своїй пригоді. [25 – Campbell, J., and Moyers, B. (1991). The power of myth. New York: Anchor Books.]

Джозеф Кемпбелл

Можливо, ви не погоджувалися на «подорож героя», але тої самої миті, як ви впали, отримали копняка, пережили розчарування, зганьбилися або відчували своє серце розбитим, вона розпочалася. Не важливо, чи ви готові до емоційної пригоди, – болю не уникнути. І це трапляється з кожним із нас. Без винятку. Єдине рішення, яке ми повинні ухвалити, – це вибір ролі, котру ми відіграватимемо у власному житті: чи хочемо ми написати свою історію самотійно або передати це право комусь іншому? Обираючи самотійне написання власної історії, ми погоджуємося на дискомфорт; це перевага сміливості над комфортом.

Одна із заявлених істин про щире життя проголошує: або ви осмислюєте свою історію і визнаєте правду, або уникаєте справжнього життя, метушливо захищаючи власну гідність. Під час осмислення історії падіння емоції іноді можуть поглинути вас із головою. Наші тіла часто реагують швидше за свідомість, викликаючи захисні механізми: втікати або боротися. Навіть у випадку невеликих, побутових конфліктів і розчарувань фізична й емоційна нетерпимість до дискомфорту – це головна причина, чому ми затримуємось на межі пережитого, уникаючи глянути правді в обличчя й інтегрувати її у своє життя. Ми вивільняємо реакцію самозахисту.

У навігації термін «числення координат», тобто визначення місцеположення, – це процес розрахунку місцеположення. Щоб зробити це, вам необхідно знати, де ви перебували і які чинники вплинули на те, що ви опинилися там, де перебуваєте зараз (швидкість, напрям, вітер тощо). Без осмислення цих чинників неможливо прокласти курс руху. У процесі підйому після падіння ми не можемо прокласти новий сміливий курс, поки не усвідомимо, де саме перебуваємо, не проаналізуємо, як туди потрапили, і не вирішимо, куди хочемо рухатися далі. Йдеться про емоційне осмислення.

Жінки й чоловіки, які демонструють здатність ставати сильнішими після падінь, мають спільну рису: вони осмислюють свої емоції. Саме слово «осмислювати» означає також «переповідати» або «підвести підсумки». Осмислення в процесі підйому після падіння складається з двох оманливо простих частин: 1) взаємодія зі своїми почуттями і 2) зацікавлення

історією, яка стоїть за почуттями: які емоції ми відчуваємо і яким чином вони пов'язані з нашими думками і поведінкою.

По-перше, процес набуття сили вимагає від нас розпізнавання власних емоційних реакцій у мить, коли ми лежимо долілиць на арені. Пам'ятайте, що ці моменти можуть бути незначними і ми чутливі до них щоразу, коли намагаємося відкритися. Кнопку натиснуто, почуття розчарування або гніву затоплює нас із головою, серце стугонить – щось підказує нам, що відбувається щось недобре. Ми в полоні почуттів. Хороша новина в тому, що в процесі осмислення не треба точно визначати емоції – потрібно просто визнати, що ми щось відчуваємо. У нас ще буде час розібратися, що саме.

Я не знаю, що відбувається, але хочу просто сховатися.

Я лише знаю, що хочу битися головою в стіну.

Хочу печива. І побільше.

Я відчуваю _____ (розчарування, жаль, злість, біль, гнів, горе, збентеження, страх, неспокій тощо).

Я відчуваю _____ (сильний біль, справжню вразливість, сором, зниклої, потрясіння, суцільне страждання).

Стів проігнорував моє прагнення до близькості, і зараз я відчуваю щось середнє між гнівом і страхом.

У мене спазми в шлунку.

Це звучить доволі просто, але ви здивуєтеся, дізнавшись, що більшість із нас ніколи не визнає своїх емоцій або почуттів: ми накопичуємо їх у собі. Замість того щоб сказати: «Я зазнав поразки і відчуваюсь паскудно», ми висновуємо: «Я невдаха». Ми вдаємо спокій і зачинаємося у собі, замість того щоб звільнитися.

Мета цього етапу – просто визнати існування власних емоцій й почуттів. Декого з нас про емоції попереджає реакція тіла. Інші знають, що відбувається щось емоційне, тому що в їхній голові починають снувати різні думки, або ж, навпаки, події повстають в пам'яті, наче в уповільненій зйомці. Інші можуть розпізнати емоції, тільки вибухнувши: наприклад, коли починають кричати на своїх дітей або уїдливі відповідають на листа колеги. Щодо мене, усе залежить від емоцій, які я відчуваю. Коли мені соромно, іноді реакція мого організму є першою ознакою того, що мене полонили емоції. Я можу досвідчити ефект тунельного зору і сильне серцебиття. Мое непереборне бажання звинувачувати зазвичай є ознакою того, що я ображена, а коли я починаю подумки репетирувати підленькі монологи стибу «Це ти винен у всьому», я зазвичай відчуваю себе вразливою або наляканою.

Розпізнавання емоцій означає розвиток усвідомлення зв'язку між способом нашого мислення, почуттями (разом з фізіологічними виявами) і поведінкою. Хоча деякі дослідники й лікарі стверджують, що можна змінити своє життя,

просто змінивши думки, поведінку або почуття, протягом свого дослідження я не знайшла жодних доказів того, що реальні зміни можливі без праці над усіма трьома однаково важливими складовими, невід'ємно пов'язаними між собою, наче триногий стілець.

По-друге, щоб стати сильнішим після падіння, необхідно цікавитися своїм досвідом. Це означає бажання почати розслідування того, що саме відбувається і чому. Знову ж таки, хороша новина в тому, що не потрібно відповідати на ці питання зопалу. Вам просто треба захотіти довідатися більше...

Чому сьогодні я такий суворий з усіма?

Що мене спонукає чинити так?

Як я дійшов до того, що хочу битися в стіну головою?

Я хочу розібратися в тому, чому я такий приголомшений.

Я не можу припинити думати про цю розмову на роботі. Чому?

У мене дуже сильна емоційна реакція – що відбувається?

Я знаю, що солодощі не допоможуть. Що насправді відбувається?

Що відбувається з моїм шлунком?

Наприклад, ви червонієте і відчуваєте жар у грудях, дізнавшись, що шеф віддав керівництво новим проектом вашому колезі. Підйом після падіння вимагає, щоб ви визнали, що відчуваєте емоції, і поцікавилися чому: «Я такий роздратований, що вона віддала проект Тодду. Мені треба визнати це, поки я не почав визиряти на співробітників». Або, можливо, ваш батько під час сімейного свята знову розкритикував ваші методи виховання дітей. Ви намагаєтесь дистанціюватися. Мовчите і майже уникаєте розмов цілий вечір. Повернувшись додому, ви розумієте, що вас переповнюють емоції. Ви звертаєтесь до чоловіка і кажете: «Я так втомилася почувати себе нікчемою через батька. Я сподівалася, що все налагодиться, але він не змінюється. Чому я і далі терплю це?»

Розпізнавання емоцій здається досить простою справою, але, як я вже зауважила, це омана, і, широко кажучи, це не наша провина. Не забувайте, що наше тіло реагує на емоції у першу чергу і часто саме воно примушує нас замовкнути або зачинитися в собі. У цьому першому сценарії значно простіше віддатися на поталу емоціям: «Мій бос – мудак. А Тодд – улесливий прихвостень. Кого це цікавить? Ця робота – відстій, а ця компанія взагалі непорозуміння». Тут немає визнання емоцій. І жодного зацікавлення ними.

У другому сценарії існує декілька варіантів, легших за розпізнавання емоцій. Ми можемо встрянути в суперечку з батьком і посваритися з ним; ми можемо почати планувати, як вразити його наступного разу; можемо перекладати свої емоції, накричавши на чоловіка без жодної на те причини;

можемо випити ще одне пиво або навіть три – стільки, скільки потрібно, аби забути про критику; можемо миттєво спалахнути і звинуватити дітей в тому, що вони виставляють нас у поганому світлі; можемо всю дорогу додому обіцяти собі ніколи більше не бачитися з батьком... Цей перелік нескінченний.

На іншому боці визнання, що ми щось відчуваємо, – заперечення власних емоцій. Протилежність допитливості – дистанціювання. Заперечуючи пережите і абстрагуючись від негативних емоцій, ми не відпускаємо їх; вони натомість заволодівають нами і починають керувати. Наше завдання полягає не в тому, щоб заперечувати те, що сталося, але кинути виклик – стати сильнішим, визнати те, що сталося, сприйняти правду і таким чином дійти до миті, коли ми подумаємо: «Так. Ось що сталося. Це моя правда. І я вибератиму, як саме закінчиться ця історія».

У наступних розділах я хочу дослідити дві складові частини процесу розпізнавання емоцій: визнання почуттів і зацікавлення ними. Зокрема, я хочу розглянути, які перешкоди постають на шляху обох цих зусиль і яким чином можна розвинути нові практики, що забезпечать нас інструментами і сміливістю для проходження усіх цих етапів.

Розпізнавання емоцій

На шляху до розпізнавання емоцій постає точнісінько та сама перешкода, що й на шляху до інших виявів сміливої поведінки, – страх. Нам не подобається відчувати складні емоції, і нас непокоїть, що подумають інші люди. Ми не знаємо, що робити з дискомфортом і вразливістю. Емоції здатні допроваджувати нас до жахливого стану, навіть приголомшувати на фізичному рівні. Ми можемо почувати себе відкритими, незахищеними перед обличчям небезпеки і розгубленими у вирі емоцій. Наш інстинкт радить уникати болю. Насправді більшість із нас навчені не переживати дискомфорт, відчувати його або говорити про нього, а лише відкидати, заперечувати його або ж вдавати, що його не існує. Якщо поєднати це з інстинктивним уникненням болю, то легко зрозуміти, чому втеча від неприємностей стає звичкою. Наша природа і виховання спонукають нас до того, щоб ми позбувалися вантажу емоцій і дискомфорту, часто перекладаючи його на плечі інших людей. Але, за іронією, у той самий час, коли ми віддаляємося від людей зі свого оточення, навантажуючи їх своїми негативними емоціями, ми жадаємо глибшого емоційного зв'язку і багатшого емоційного життя.

Міріам Грінспен, психотерапевт і автор книжки «Зцілення через темні емоції» («Healing Through the Dark Emotions»)[26 – Platek, B. (2008). Through a glass darkly: Miriam Greenspan on moving from grief to gratitude. The Sun, 385, січень 2008. Джерело: thesunmagazine.org/issues/385/through_a_glass_darkly.] дала інтерв'ю юнганському психотерапевту Барбарі Платек для журналу «The Sun Magazine».[27 – Greenspan, M. (2003). Healing through the dark emotions: The wisdom of grief, fear, and despair. Boston: Shambhala Publications.] На моєму факультеті стаття стала обов'язковою для прочитання, відколи уперше з'явилася друком 2008 року. Грінспен пояснює, чому вважає нашу

культуру «емоційнофобною» і чому ми боїмось емоцій і знецінюємо їх. Вона попереджає:

«Але, усупереч нашому страху, щось усередині нас хоче відчувати усі ці емоційні енергії, тому що саме вони є суттю життя. Коли ми пригнічуємо і приборкуємо наші емоції, то відчуваємо себе звільненими від них. Отож ми дивимось фільми жахів або так звані реаліті-шоу штибу "Фактора страху". Ми опосередковано шукаємо яскравих емоцій, тому що, коли ми емоційно задубілі, нам потрібна сильна стимуляція, щоб відчувати бодай щось. Таким чином, "емоційна порнографія" забезпечує стимуляцію, але це тільки емоційний ерзац – він не вчить нас нічому про себе або про світ».

Я не вважаю, що ми можемо багато довідатися про себе, про свої стосунки або про світ без визнання емоцій і зацікавлення ними. На щастя, на відміну від навігаційного обчислення шляху нам не потрібно негайно визначати точне місцеположення, аби знайти свій шлях. Нам просто потрібно визнати свої почуття. Треба просто бути чесними і допитливими. «У мене емоційна реакція на те, що сталося, і я хочу зрозуміти» – для розпізнання емоцій цього достатньо. Але в нашій культурі навіть це непросто. Придивімося уважніше до допитливості.

Обираючи допитливість

Обрати допитливість – це означає стати вразливим, тому що цей вибір вимагає від нас капітуляції перед невизначеністю. Це не завжди було вибором; допитливість властива нам від народження. Але з плином часу ми довідуємося, що допитливість, як і вразливість, може призводити до страждань. Унаслідок цього ми вдаємося до самозахисту – обираємо визначеність замість допитливості, захист замість уразливості, загальновідомі знання замість навчання новому. Але ця замкненість має свою ціну – ціну, яку ми рідко усвідомлюємо, тому що зосереджені на пошуку виходу з болю.

Ейнштейн сказав: «Важливо не припиняти ставити питання. Допитливість має свої власні причини для існування».[28 – Death of a genius: His fourth dimension, time, overtakes Einstein. (1955) Life 38, 18: 61-64.] Допитливість існує не тільки для того, щоб бути інструментом для здобуття знань; вона нагадує нам, що ми живі. Дослідники знаходять докази того, що допитливість пов'язана з творчістю, інтелектом, здатністю до навчання, пам'яттю і вмінням вирішувати проблеми.[29 – Gruber, M. J., Gelman, B. D., and Ranganath, C. (2014). States of curiosity modulate hippocampus-dependent learning via the dopaminergic circuit. Neuron, 84, 2: 486-496; Kang, M. J., Hsu, M., Krajchich, I. M., Loewenstein, G., McClure, S. M., Wang, J. T., and Camerer, C. F. (2009). The wick in the candle of learning: Epistemic curiosity activates reward circuitry and enhances memory. Psychological Science, 20, 8: 963-973; Leonard, N. H., and Harvey, M. (2007). The trait of curiosity as a predictor of emotional

intelligence. Journal of Applied Social Psychology, 37, 8: 1545-1561; Leslie, I. (2014). Curious: The desire to know and why your future depends on it. New York: Basic Books; Tough, P. (2012). How children succeed: Grit, curiosity, and the hidden power of character. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.]

Існує глибинний зв'язок – майже любовний – між допитливістю і щирістю. Як можна прийти до моментів просвітлення, якщо ми не бажаємо досліджувати і ставити питання? Нова інформація не змінить способу нашого мислення, і тим більше життя, якщо просто лежить біля ніг. Щоб інтегрувати досвід й інформацію у наше життя, необхідно приймати їх із розпростертими обіймами, допитливим розумом і зацікавленим серцем.

Вирішальною частиною мого шляху до широкого життя став перехід від суджень до допитливості щодо моєї власної стежини. Поет і письменник Вільям Пломер писав: «Творчість – це сила, здатна з'єднати, здавалося б, непокєднуване».[30 – Plomer, W. (1978). Electric delights. London: Jonathan Cape.] Щоб з'єднати лінією події у нашому житті, особливо ті, які ми воліли б стерти з пам'яті або проминути, потрібні рівні частини любові до себе й допитливості: «Як увесь цей досвід поєднався і зробив мене тим, ким я є?»

Допитливість спонукала мене сприйняти реальність і жити з вірою у те, що «нічого не відбувається випадково», і це переконання формує моє бачення світу і життя. Тепер я можу озирнутися на своє багато в чому безладне минуле й усвідомити, що залишення школи, подорож автостопом Європою, робота барменом й офіціанткою, праця для профспілки і нічні зміни в кол-центрі обслуговування клієнтів іспанською мовою в AT amp;T навчили мене емпатії не менше, ніж моя робота в ролях соціального працівника, викладача й дослідника. Раніше я вважала ці віддалені миті свого життя помилками і змарнованим часом, але зацікавлення тим, якою я є і як усе в моєму житті поєдналося, змінило цей погляд. Якими б складними і темними не були деякі з епізодів мого минулого, усі вони взаємопов'язані, щоб сформувати мене.

Допитливість – це вчинок вразливості і сміливості. На цьому етапі процесу підйому після падіння – під час розпізнавання емоцій – ми повинні виявити допитливість. Ми маємо бути досить сміливими, щоб хотіти дізнатися більше.

Я кажу «сміливими», тому що зацікавлення емоціями – це не завжди легкий вибір. Мені треба глибоко вдихнути і поміркувати про відповіді на питання: «Що я ставлю на карту, відкриваючись, щоб розібратися в своїх почуттях і зрозуміти, що насправді страждаю більше, ніж припускала?» або «А якщо насправді винна не вона, а я? Буде прикро, якщо з'ясується, що це я повинна виправляти помилки».

Але знову ж таки позитивні результати допитливості переважають дискомфорт. Дослідження, опубліковане 22 жовтня 2014 року в журналі «Neuron», свідчить, що прояв зацікавленості змінює хімічні процеси в мозку, допомагаючи нам краще засвоювати й зберігати інформацію.[31 – Gruber, M. J., Gelman, B. D., and Ranganath, C. (2014). States of cu-riosity modulate hippocampus-dependent learning via the dopa-minergic circuit. Neuron, 84, 2: 486-496.] Але допитливість некомфортна, тому що пов'язана з невизначеністю і вразливістю.

Допитливість – це маніпулятор. Але це нормально. Іноді ми мусимо осмислити історію, щоб з'ясувати правду.

У своїй книжці «Допитливість: бажання знати і чому від нього залежить ваше майбутнє» («Curious: The Desire to Know and Why Your Future Depends on It») Іен Леслі пише: «Допитливість не дотримується правил. Їй не подобаються правила, або, принаймні, вона вважає, що усі правила є умовними і їх можна порушувати, якщо хтось озвучив розумне питання, якого ніхто ще не ставив. Вона нехтує усіма второваними стежками, воліючи диверсії, незаплановані екскурсії й імпульсивні повороти ліворуч. Стисло: допитливість – це відхилення від норми».[32 – Leslie, I. (2014). Curious: The desire to know and why your future de-pends on it. New York: Basic Books.]

Саме тому допитливість життєво важлива для цього процесу: відмінний і іноді невизначений курс підйому після падіння також не дотримується правил. Вибір уразливості, необхідної для підйому після падіння і зміцнення сили духу, робить нас трохи небезпечними. Люди, які не залишаються лежати після того, як впали або спіткнулись, часто виявляються баламутами. Їх важко контролювати. А це найкращий різновид небезпечних людей. Вони – митці, інноватори і творці змін.

Найпоширеніша перешкода для зацікавлення емоціями – це пересохлий колодязь. У своїй переламній статті «Психологія цікавості» («The Psychology of Curiosity»)[33 – Loewenstein, G. (1994). The psychology of curiosity: A review and reinterpretation. Psychological Bulletin, 116, 1: 75–98.] 1994 року Джордж Льовенштейн представив свою теорію стимулювання цікавості шляхом створення інформаційної прогалини. Льовенштейн, професор економіки й психології в університеті Карнегі – Меллон, припустив, що допитливість – це почуття позбавлення, яке ми досвідчуємо, коли виявляємо прогалину у своїх знаннях і зосереджуємося на ній.

Важлива теза цієї теорії: щоб відчувати зацікавлення, ми маємо володіти певним рівнем знань або уявленням про тему. Ми не цікавимось тим, про що не маємо уявлення або про що нічого не знаємо. Льовенштейн пояснює, що просте спонукання людей ставити питання не надто допомагає простимулювати допитливість. Він пише: «Щоб викликати зацікавлення конкретною темою, потрібно “підкачати насосом”», тобто вжити інформацію, що інтригує, щоб зацікавити людей, які почнуть виявляти більше допитливості.

Хороша новина полягає в тому, що все більша кількість дослідників вважає, що допитливість і накопичення знань залежні одне від одного: що більше ми знаємо, то більше хочемо знати. Погана новина полягає в тому, що чимало з нас виросли в переконанні, що емоції не гідні нашої уваги. Іншими словами, ми не знаємо достатньо і / або не розуміємо належною мірою сили власних емоцій і їхнього зв'язку з нашими думками і вчинками, отож навіть не цікавимось ними.

Досі не існує точних, обґрунтованих науковими дослідженнями відповідей на питання про те, як розвивається допитливість, але можу сказати напевно: учасники мого дослідження, які найбільше розповіли мені про цікавість, вчилися досліджувати свої емоції одним із трьох способів.

1. Їхні батьки або інший важливий дорослий у їхньому житті (часто це вчитель, тренер або наставник) відверто розповідав їм про емоції і важливість дослідження почуттів.
2. Їхні батьки або інший важливий дорослий у їхньому житті (часто це учитель, тренер або наставник) прищепили їм зацікавлення емоціями власним прикладом.
3. Вони працювали з професіоналом, який допомагав їм і познайомив їх із силою допитливості.

Іншими словами, їх «підкачали» достатнім рівнем знань про емоції, які послужили основою для розвитку допитливості.

Існують численні складні причини того, чому колодязь пересихає, але чомусь точиться так мало дискусій про емоції й зацікавлення ними. Дослідження показали, що причини того, як сильно чи як мало ми цінуємо емоції, полягають в тому, чому нас навчали або що ми бачили в дитинстві. Цінність емоцій зазвичай визначає поєднання кількох із семи наведених нижче причин.

1. Бути емоційним означає бути вразливим, а вразливість – це слабкість.
2. Не запитуй. Не розповідай. Ти можеш відчувати які завгодно емоції, але ти нічого не здобудеш, розповідаючи про це іншим.
3. Нам недоступна мова емоцій або повний емоційний словник, тому ми мовчимо або сміємося над ними.
4. Обговорення емоцій – це легковажність, потурання власним примхам і марнування часу. Це не для таких людей, як ми.
5. Ми настільки глухі до почуттів, що тут і обговорювати нема чого.
6. Невизначеність занадто некомфортна.
7. Копирсання у собі й питання призводять до неприємностей. Я можу дізнатися щось таке, чого не хочу або не маю знати.

Коли я була маленькою, навіть погляд мигцем у новий світ провокував потік цікавості. Якщо я натикалася на незнайоме слово в книжці, я шукала його значення. Якщо в телевізійній програмі згадували острів у Тихому океані, я мчала по Британську енциклопедію, бажаючи Бога, щоб там виявилися кольорові фотографії. Я хотіла дізнатися більше про все. Окрім емоцій.

Я так і виросла з пересохлим емоційним колодязем. Я не прагнула дізнатися більше, позаяк не знала, що тут можна ще щось дізнатися: ми не обговорювали почуття. Ми не піддавалися вразливості. Якщо емоції нас приголомшували так, що сльози або страх фізично проломлювали нашу тверду крицю, нам негайно і не надто делікатно нагадували, що емоціями у вирішенні проблем не зарадиш – вони тільки ускладнять усе. Дії, а не почуття вирішують проблеми.

Моя емоційна освіта почалася під кінець підліткового віку, коли моя мати порушила всі табу нашої родини і зважилась на психотерапію. Наша сім'я

нагадувала чимало інших: ми тихо вибухали. Це було на початку 1980-х, і ми жили в передмісті Г'юстона. Про мою школу, серед декількох інших, розповіли в загальнонаціональних новинах через низку самогубств серед учнів. Мої брати, сестри і я – усі ми були заблудлими. Ми були дикунами, за якими здебільшого ніхто не наглядав. Так само, як і чимало х'юстонців, що пережили нафтову кризу на початку 1980-х, мої батьки намагалися звести кінці з кінцями й відтермінувати неминучу втрату всього, що мали.

Якою б темною й складною не була ситуація, ми ніколи не обговорювали наших справ і почуттів, поки моя мама не пішла на психотерапію. Що більше вона цікавилася своїм та нашим життям і почуттями, то гірше ставало. Здавалося, стражданням, обуренню і болю не буде кінця. Я не була впевнена, що це того вартувало. Але моя мати, яка жила завдяки сигаретам Merit, дієтичній содовій та інстинкту самозбереження, вважала своє емоційне пізнання питанням життя і смерті. Ми запитували себе, чому відбувається вибух почуттів: тому, що ми ніколи не зізнавалися собі в почуттях і не замислювалися про власні страждання, або тому, що ми порушуємо правила і занадто цікавимося своїми почуттями? Коли ми зростали, нас вчили цьому другому.

Але, попри все, моя мама зміцнювалася духом після тривалого, повільного падіння, яке почалося, коли мені було близько дванадцяти років. Упродовж декількох наступних років вона змодельовувала свою поведінку і навчила нас тому, що дізналася на терапевтичних сеансах, і ця маленька іскорка призвела до негасимих перетворень у нашій родині. Це також призвело до кількох років невимовних страждань і дискомфорту та випало вщент чимало з того, у що ми вірили, у тому числі шлюб моїх батьків. Хоча їхнє розлучення було правильним вчинком, проте розбило серця усім нам.

Але, як писав поет Мізута Масахіде, «хлів згорів дотла / тепер / я можу побачити місяць».[34 – Mizuta Masahide (1994). In *The little Zen companion*, comp. Schiller, D. New York: Workman Publishing.] Урешті емоційна пожежа не тільки освітила все по-новому, але й підживила ґрунт, і, посадивши кілька зернин, ми отримали любов і оновлення. Якби протягом тих лютих, темних днів хтось сказав мені, що врешті все складеться якнайкраще, якщо ми говоритимемо про свої почуття і встановлюватимемо межі, і що одного дня мої розлучені батьки зі своїми новими партнерами прийдуть до шпиталю, щоб привітати мене з народженням дитини, я б назвала цю людину брехуном. Те, що було відбудоване з руїн, далеке від досконалості: досі залишається біль і родинні битви – суперечки, розчарування в стосунках, зранені почуття й випадкові зриви, але удаваність і мовчання назавжди відійшли. Вони просто більше не діють.

Цей досвід і його віддалені в часі наслідки розпалили в мені іскру цікавості до емоцій, яка все ще продовжує палати. Ця іскра підштовхнула мене до вибору професії і, ймовірно, спонукала врешті знайти психотерапевта, який, розчаровуючи мене і жахаючи, підштовхнув до більшого зацікавлення емоціями. Я гадаю, що готовність взаємодіяти на емоційному рівні спричинилася до того, що я досі в шлюбі з чоловіком, якого кохаю, і пишаюся тим, як ми виховуємо своїх дітей. «Підкачування насосом» навчило мене цікавитися емоціями. І якщо ви запитаете, чи може єдина іскра розпалити революційне полум'я, подумайте про це: якби моя мама заперечувала свої емоції і біль, сумніваюся, що ця книжка з'явилася б

взагалі. Часто досить однієї сміливої людини, щоб змінити траєкторію усієї родини або будь-якої системи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22979890&lfm=362673004) 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.

notes

Примечания

1

Hartman, A. (1990). Many ways of knowing. Social Work, 35, 1: 3-4.

2

Відома музична група. (Тут і далі прим. ред., якщо не зазначено інше.)

3

Brown, B. (2010). The gifts of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are. Center City, Minn.: Hazelden; Brown, B. (2012). Daring greatly: How the courage to be

vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead. New York: Gotham Books.

4

Roosevelt, T. (1910). «Citizenship in a Republic», промова в Сорбонні, Париж, 23 квітня 1910 року. www.theodore-roosevelt.com/images/research/speeches/maninthearena.

5

Masterpiece's Sherlock: Moffat, S. (2014). «His Last Vow,» Sherlock, третій сезон, епізод 3, BBC Home Entertainment.

6

Tennyson, A. (2003). In memoriam A. H. H., ed. Gray, E. I. Norton Critical Edition. New York: W. W. Norton. Уперше надруковано в 1850 видавництвом «Мохон».

7

Джерело: failforward.org/vision and failforward.org/the-team.

8

David Gray, «My Oh My»: Gray, D., and McClune, C. (1998). «My Oh My,» White Ladder, Iht Records.

9

Zak, P. J. (2012). The moral molecule: The source of love and prosperity. New York: Dutton.

10

Rohr, R. (2004). Adam's return: The five promises of male initiation. New York: Crossroad Publishing.

11

Cohen, L. (1984). "Hallelujah," Various Positions, Columbia Records.

12

"In Spite of Ourselves": Prine, J. (1999). "In Spite of Ourselves," with DeMent, I., on In Spite of Ourselves, Oh Boy Records.

13

Fast Company, 184, квітень 2014: Catmull the wise, 68-74; Catmull, E., and Tetzeli, R. At some point, all our movies suck, 64-66; Inside the Pixar braintrust, 67-74.

14

Creativity, Inc.: Catmull, E., and Wallace, A. (2014). Creativity, Inc.: Overcoming the unseen forces that stand in the way of true inspiration. New York: Random House.

15

The Alchemist: Coelho, P. (1998). The alchemist. San-Francisco: Harper Collins.

16

Suetonius. (2000). The lives of the Caesars, trans. Edwards, C. Oxford World's Classics. New York: Oxford University Press.

17

Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. Psychological Bulletin, 63, 6: 384-399.

18

Campbell, J. (2008). The hero with a thousand faces, 3rd ed. Novato, Calif.: New World Library.

19

Campbell, J. (2008) The hero with a thousand faces, 3rd ed. Novato, Calif.: New World Library; Jung, C. G. (1980) The archetypes and the collective unconscious, trans. Hull, R. F. C. Collected works, 2nd ed., vol. 9, pt. 1. Princeton, N.J.: Princeton University Press. First published in 1959 by Princeton University Press.

20

Thompson, H. S. (1988). Generation of swine: Tales of shame and degradation in the '80s. Gonzo papers, vol. 2. New York: Summit Books.

21

Elliott, T., and Rossio, T. (2006) *Pirates of the Caribbean: Dead Man's Chest*, Walt Disney Studios Home Entertainment.

22

Larsen, R. (2009). *The selected works of T. S. Spivet*. New York: Penguin Press.

23

Wolf, G. (1996). Steve Jobs: The next insanely great thing. *Wired*, 4.02, February 1996. Джерело: archive.wired.com/wired/archive/4.02/jobs_pr.html.

24

Interview conducted by Brene Brown on July 18, 2014.

25

Campbell, J., and Moyers, B. (1991). *The power of myth*. New York: Anchor Books.

26

Platek, B. (2008). Through a glass darkly: Miriam Greenspan on moving from grief to gratitude. *The Sun*, 385, січень 2008. Джерело: thesunmagazine.org/issues/385/through_a_glass_darkly.

27

Greenspan, M. (2003). *Healing through the dark emotions: The wisdom of grief, fear, and despair*. Boston: Shambhala Publications.

28

Death of a genius: His fourth dimension, time, overtakes Einstein. (1955) *Life* 38, 18: 61-64.

29

Gruber, M. J., Gelman, B. D., and Ranganath, C. (2014). States of curiosity modulate hippocampus-dependent learning via the dopaminergic circuit. *Neuron*, 84, 2: 486-496; Kang, M. J., Hsu, M., Krajbich, I. M., Loewenstein, G., McClure, S. M., Wang, J. T., and Camerer, C. F. (2009). The wick in the candle of learning: Epistemic curiosity activates reward circuitry and enhances memory. *Psychological Science*, 20, 8: 963-973; Leonard, N. H., and Harvey, M. (2007). The trait of curiosity as a predictor of emotional intelligence. *Journal of Applied Social Psychology*, 37, 8: 1545-1561; Leslie, I. (2014). *Curious: The desire to know and why your future depends on it*. New York: Basic Books; Tough, P. (2012). *How children succeed: Grit, curiosity, and the hidden power of character*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.

30

Plomer, W. (1978). *Electric delights*. London: Jonathan Cape.

31

Gruber, M. J., Gelman, B. D., and Ranganath, C. (2014). States of curiosity modulate hippocampus-dependent learning via the dopaminergic circuit. *Neuron*, 84, 2: 486-496.

32

Leslie, I. (2014). *Curious: The desire to know and why your future depends on it*. New York: Basic Books.

33

Loewenstein, G. (1994). The psychology of curiosity: A review and reinterpretation. *Psychological Bulletin*, 116, 1: 75-98.

34

Mizuta Masahide (1994). In *The little Zen companion*, comp. Schiller, D. New York: Workman Publishing.