

# Оглавление

Введение. Заботливая сила .....	8
<b>Часть I</b>	
<b>Почему женщинам так необходимо неистовое самосострадание</b>	
Глава 1. Основы самосострадания .....	22
Глава 2. При чем здесь пол? .....	45
Глава 3. Разгневанная женщина .....	64
Глава 4. #MeToo .....	87
<b>Часть II</b>	
<b>Инструменты самосострадания</b>	
Глава 5. Нежное объятие .....	108
Глава 6. Сильная женщина .....	133
Глава 7. Откликаемся на свои нужды .....	161
Глава 8. Становимся лучше .....	182
<b>Часть III</b>	
<b>Неистовое самосострадание в мире</b>	
Глава 9. Баланс и равенство на работе .....	206
Глава 10. Заботимся о других, не теряя себя .....	231
Глава 11. Что мы делаем ради любви .....	254
Эпилог. Сострадание к прекрасному беспорядку .....	279
Примечания .....	284
Благодарности .....	314
Об авторе .....	316

# Введение

## Заботливая сила

Но одно известно нам наверняка: если мы объединим милосердие с мощью, а мощь с правом, тогда любовь станет нашим наследием и наши дети от рождения получат право на перемены<sup>1</sup>.

*Аманда Горман. «Холм, на который мы восходим»\**

Происходит нечто очень серьезное. Это витает в воздухе. Это ощущают все женщины, с которыми я разговаривала. С нас хватит. Мы сыты по горло. Мы злы. Мы готовы к переменам. Традиционные гендерные роли и общественные властные структуры не позволяют женщинам в полной мере выразить себя, и это дорого нам обходится как в политическом, так и в личном плане. Женщинам дозволено быть податливыми, заботливыми, нежными. А если женщина слишком рьяно стоит на своем, если она злится или впадает в ярость, окружающие пугаются и награждают ее всяческими эпитетами («ведьма», «мегера», «стерва» — самые мягкие и цензурные из них). Если мы хотим преодолеть мужское доминирование и занять надлежащее место во власти, мы должны вернуть себе право быть сильными. Только так мы сможем сделать что-то с теми проблемами, которые стоят сейчас перед нашим миром, — бедностью, расизмом, разрухой в системе здравоохранения, изменением климата (и это только начало списка). Цель книги — помочь женщинам в выполнении этой задачи.

А самосострадание — концепция, которая помогает понять, каким образом женщины могут внести продуктивные изменения. Сострадание нацелено на облегчение страдания — это импульсивное желание

\* Аманда Горман (р. 1998) — американская поэтесса, лауреат первой Национальной премии молодым поэтам. С ее стихами недавно вышла интересная история: 23-летняя афроамериканка Горман прочла на инаугурации президента Джо Байдена свое стихотворение «Холм, на который мы восходим», где говорится, что демократию невозможно уничтожить навсегда. Стихотворение решили переводить в разных странах. При этом опытному и известному переводчику на каталанский язык и переводчице на голландский, которым была предложена эта работа, пришлось от нее отказаться: общественность сочла, что переводчики не соответствуют параметрам — они обе белые. Здесь и далее прим. перев., если не указано иное.

помочь, активное соучастие, инстинкт, повелевающий заботиться<sup>2</sup>. Многие люди испытывают естественное сострадание к другим, но им намного труднее направить это чувство на себя. Я двадцать лет посвятила исследованиям благотворного влияния самосострадания на психическое здоровье и обучению тому, как стать добре к самим себе и как самим себе поддерживать. Вместе с моим коллегой, доктором Крисом Гермером, мы разработали обучающую программу под названием «Осознанное самосострадание», которая известна теперь во многих уголках мира. Но для полного извлечения всей пользы, которую приносит самосострадание, мы должны развивать как яростную, так и нежную его составляющие.

Мне и самой-то это открылось только недавно. Когда я вела курсы по обучению самосостраданию, я часто рассказывала приключившуюся со мной историю — она должна была проиллюстрировать, как осознанность и самосострадание помогают справиться с такими трудными эмоциями, как, например, гнев.

История вот такая. Моему сыну Роузну было около шести лет, когда мы отправились в зоопарк посмотреть птичье представление. Мы заняли свои места, и Роэн — он аутист — начал вести себя... ну, не лучшим образом. Нет, он не вопил и не вытворял ничего несусветного, «не лучшим образом» означает, что он что-то все время говорил и постоянно вскакивал. Сидящие перед нами женщина и две ее идеально воспитанные дочери постоянно оборачивались и говорили Роузну: «Ш-ш-ш». А Роэн все никак не ш-ш-шикался. Где-то после третьей попытки женщина повернулась и, гневно взглянув на него, воскликнула: «Помолчи, пожалуйста, мы пытаемся смотреть шоу!»

Роэн смутился. Повернувшись ко мне, он испуганно спросил: «Мамочка, это кто?»

Когда кто-то угрожает или ведет себя агрессивно по отношению к моему сыну, я тут же превращаюсь в мать-медведицу. Я впадаю в ярость. И я заявила: «Да так, одна...» В общем, я произнесла слово, на литературном языке означающее самку, но только употребила отнюдь не литературный его синоним. Ну, вы понимаете. Шоу вскоре закончилось, и дама обратилась уже ко мне:

— Как вы посмели так меня назвать?

— А как вы посмели повысить голос на моего сына?! — рявкнула я в ответ. И началось. Две женщины с маленькими детьми, орущие друг на друга на птичьем шоу! К счастью, в то время я много занималась

осознанностью и выполняла множество упражнений (да, понимаю, как забавно все это звучит!), поэтому заявила относительно спокойно: «Я сейчас очень сердита». На что дама ответила: «А то я не вижу!» Но для меня это был поворотный момент: вместо того чтобы полностью отдаваться гневу, я смогла осознать свое состояние, умерить свой пыл и уйти.

В этой истории заложен великий педагогический смысл: она показывает, как определенные навыки, броде осознанности, помогают нам отойти от края пропасти, в которую толкают нас реактивные эмоции. Однако я долгое время не могла оценить еще один важный момент — инстинктивный взрыв яростной энергии матери-медведицы. Я принимала этот свой порыв защитить и гнев за проблему и полагала, что с ней надо что-то делать, хотя на самом деле мой порыв был поистине замечательным, прекрасным.

Автор комиксов для компании Marvel Джек Кирби был до такой степени потрясен сценой, свидетелем которой как-то стал, — мать приподняла автомобиль весом больше тонны, чтобы спасти оказавшегося под ним ребенка, — что создал персонажа, известного теперь всем как Невероятный Халк<sup>3</sup>. Этот неистовый аспект нашей природы — во все не проблема: это наша суперсила. То, чему мы должны радоваться, а не просто, проявляя осознанность, принимать. И мы можем использовать эту силу для защиты не только наших детей, но и самих себя, для того чтобы делать что-то ради самих себя. Эта сила способна мотивировать перемены, эта сила заставляет добиваться справедливости. И книга написана для того, чтобы помочь женщинам пробудить в себе бесстрашную воительницу, которая может восстать и изменить наш мир.

### Что такое заботливая сила

Женщины по-прежнему живут в обществе, в котором доминируют мужчины, и нам, чтобы добиться триумфа, сохраняя при этом здоровье и целостность, необходимо вооружиться всеми возможными инструментами. Одно из самых мощных орудий нашего арсенала — заботливая сила. Мягкое самосострадание высвобождает энергию заботы, лестования, призванную покончить со страданиями, в то время как неистовое самосострадание высвобождает энергию действия, направленную на устранение страданий, и обе эти энергии, слившись воедино, проявляются