

Страшно близко. Как перестать притворяться и решиться на настоящую близость

Автор:

[Дональд Миллер](#)

Страшно близко. Как перестать притворяться и решиться на настоящую близость

Дональд Миллер

Психологический бестселлер (Эксмо)

Автору этой книги потребовалось 42 года, чтобы рискнуть открыться другому человеку. Перед вами история манипулятора, который захотел выздороветь и решился на настоящую близость. Но быть искренним непросто. Могут ли окружающие полюбить нас такими, какие мы есть? И почему мы прячем себя за достижениями, шутками и разговорами ни о чем? «Страшно близко» – это книга о том, как построить здоровые отношения, в которых нет места притворству и лжи, но царит принятие, честность и безусловная любовь.

Дональд Миллер

Страшно близко. Как перестать притворяться и решиться на настоящую близость

Посвящается Элизабет Миллер

Donald Miller

SCARY CLOSE

© 2014 by Donald Miller

Published by arrangement with Thomas Nelson, a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

© И.А. Проворова перевод на русский язык. 2021

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Предисловие Боба Гоффа

Все мы дилетанты в вопросах любви и отношений. По крайней мере, я никогда не видел профессионалов этого дела в специальной форме с наклейками от спонсоров, как у гонщиков NASCAR[1 - NASCAR (National Association of Stock Car Auto Racing) – Национальная Ассоциация гонок серийных автомобилей США.]. Мы формируем свой взгляд на отношения, полагаясь на статьи в журналах, популярные фильмы и свой неудачный опыт. Неудивительно, что наши представления о самих себе и истинной близости искажены.

Дон Миллер – один из моих самых близких друзей. Я знаю, что он любит меня, потому что он сам говорил мне это. Вместе мы прошли через великую радость, опустошающую горе и вечные сомнения.

Несколько лет назад мы с Доном отправились в угандский город Гулу, где бушевала гражданская война против Господней армии сопротивления[2 - Господня армия сопротивления Уганды – националистическая повстанческая группировка.]. Сотни тысяч людей были вынуждены покинуть свои дома и жить в лагерях. Прибыв в Северную Уганду, мы поселились не в отеле, а в лагере с 38000 переселенцев. В то время было беспокойно: боевики похищали людей, и большинство похищений происходило именно в лагерях.

Одним поздним вечером мы с Доном общались с руководителями лагеря у костра, а затем отправились спать. В темноте мы пошли к нашей хижине. Если

бы кто-то захотел нам навредить, мы бы не смогли защититься. Нырнув в хижину, Дон, не сказав ни слова, развернул свой коврик перед входом. Нападавшим пришлось бы пройти мимо него, прежде чем добраться до кого-нибудь еще. Так поступают хорошие друзья: они охраняют друг друга в минуты опасности.

Дон написал эту книгу, чтобы стать тем самым другом, который защитит вас от вредных убеждений об отношениях, которые так или иначе просачиваются в нашу жизнь, как нежелательная почта в почтовый ящик. Эта книга поможет вам по-новому взглянуть на отношения, но не ищите в ней пошаговых инструкций. Дон пишет о своей жизни с интеллигентной честностью и болезненной прозрачностью. Он считает, что честность и прозрачность – его помощники. Дон не просит во всем с ним соглашаться, но ему удалось поставить под сомнение несколько моих убеждений о близости – и это пошло мне на пользу.

За годы нашей дружбы мы с Доном выступили вместе на нескольких мероприятиях. И труднее всего мне дается не общение с залом или само выступление, а представление Дона. Верите или нет, но я ни разу не смог представить его без волнения. Думаю, потому что я люблю его, а любовь делает нас одновременно сильными и слабыми. Мне нравится, кем Дон является и кем становится. Я благодарен парню, который помогает мне справиться со страхами, даже если это ему дорого стоит.

Позвольте представить вам моего друга Дона Миллера.

И да, я плачу.

Предисловие автора

Однажды кто-то сказал мне: невозможно почувствовать себя любимым, пока ты продолжаешь притворяться и отказываешься показать окружающим свое истинное лицо. Уже тогда я сам знал это не понаслышке. Большую часть жизни я прожил как актер, который подпитывается человеческими аплодисментами – и чем больше их было, тем больше мне их хотелось. Но я играл не на театральной сцене или в кино. Я притворялся в настоящей жизни.

Мысль о том, чтобы перестать примерять на себя роли, давила на меня и ужасала. Могут ли окружающие полюбить нас такими, какие мы есть? Никто не выходит на сцену и не получает овации просто за то, что он человек. Вы должны спеть, станцевать или сделать что-нибудь еще. Думаю, в этом и заключается разница между тем, чтобы быть любимым и напрашиваться на аплодисменты. Любовь нельзя заслужить, ее можно только получить. А испытывать ее могут только те, кто готов полностью открыться другому.

Я вовсе не эксперт в этом вопросе. Я женился лишь в 42 года – именно столько времени мне потребовалось, чтобы рискнуть быть самим собой рядом с другим человеком. И вот что я понял, пройдя этот долгий путь: заслужить аплодисменты – дело одной минуты. Для любви нужно гораздо больше времени. Но взамен вы получаете намного, намного больше.

Искренне ваш,

Дональд Миллер

Глава первая

Помехи неуверенности

Я даже не задумывался о своих проблемах, связанных с близкими отношениями, пока не провел выходные со своей невестой в Эшвилле. Я арендовал домик в горах Голубого хребта, где пытался закончить книгу до нашей свадьбы. Больше года я ухаживал за Бетси, и даже переехал в Вашингтон, чтобы быть рядом. Но как только кольцо оказалось у нее на пальце, я снова спрятался в лесу. Я хотел закончить книгу, чтобы ей не пришлось выходить замуж за безумного писателя. Вряд ли первый год замужества женщине захочется наблюдать, как ее новоиспеченный муж ходит туда-сюда по комнате в одних трусах и бормочет что-то себе под нос. Жизнь писателя романтична только на бумаге. В реальности же то, что пишут авторы, и то, как они живут, может различаться как алмаз и кусок угля. Жизнь, запечатленная на бумаге, отполирована до обманчивого блеска.

Желание казаться лучше, чем я есть, – одна из моих странностей. Я не верю, что люди могут принять меня таким, каким я бываю в процессе творчества. Я тот человек, который хочет представить миру свое самое честное, подлинное «я», поэтому я скрываюсь за кулисами и репетирую самые честные и подлинные реплики, пока занавес не поднимется.

Я заостряю на этом внимание, поскольку черта характера, которая сделала меня хорошим писателем, сделала меня ужасным в отношениях. Прятаться за кулисами можно очень долго. Но в близких отношениях приходится раскрывать свое истинное лицо. Я научился завоевывать женское внимание, а затем кланяться со словами: «Спасибо, вы были отличной публикой» как раз в тот момент, когда наступало время показать, какой я есть на самом деле. Но я и сам едва знал, кто я такой. И как тут открыться другому человеку?

К тому моменту, когда Бетси приехала в Эшвилл, я практически ни с кем не разговаривал уже несколько недель. Она задавала мне простые вопросы, а я чувствовал себя аквалангистом, которого вытягивают на поверхность.

Мы сидели у озера перед небольшим домиком, и она спросила, как мне удастся проводить столько времени в одиночестве. Она сказала, что ее друзья восхищаются моей способностью изолироваться от общества ради написания книги, но сомневаются, что это нормально. Не думаю, что ее это беспокоило. Ей это казалось скорее экзотичным.

Я и сам задумывался об этом и поделился с ней тем, что узнал за год, который я за ней ухаживал. Я понял, что на автомате исполняю определенную роль, и эта функция включается, даже когда я оказываюсь в небольших компаниях. Но когда я один, я восстанавливаюсь. Когда я один, мне не нужно быть в образе.

Она сказала, что рядом с ней я не обязан быть в образе. В этих словах не было необходимости. Я и так знал, что это правда. На ком еще жениться, если не на той, которая уведет тебя со сцены?

На поверхности озера зеленели отражения деревьев – глаза Бетси были такими же зелеными. И настолько же глубокими. Ее внимание было сложно завоевать. Несмотря на нашу помолвку, я знал, что пока она не могла полностью доверить мне свое сердце.

Мне свойственно впечатлять людей, чтобы заслужить их расположение, но Бетси бережет свое доверие до тех пор, пока его окончательно не заслужат. Она делает это неосознанно. Просто под оболочкой этого сильного человека скрывается хрупкость, поэтому она не станет открывать свое сердце первому встречному.

При знакомстве Бетси сказала мне, что ей нужно время, чтобы наладить связь. Это означало, что нам придется провести бесчисленные часы вместе, ничего не делая, чтобы она почувствовала себя в безопасности. Она считала, что любой человек может ворваться в чью-то жизнь и так же молниеносно из нее уйти, но задержаться сможет лишь тот, кто готов построить крепкие отношения, основанные на верности и преданности. И ее окружение подтверждало это. Пока я тратил свою жизнь на то, чтобы заслужить чужие аплодисменты, Бетси закладывала фундамент из надежных друзей и родственников. И тем друзьям она была непоколебимо верна.

За год отношений у нас произошла лишь одна по-настоящему серьезная ссора. Это случилось после того, как я оскорбил одну из ее подруг. Честно говоря, я был довольно объективен и просто обратил внимание, что одна из ее подруг иногда бывает грубовата, и что ее отношения с мужчинами выстраивались бы лучше, если бы она перестала выжимать из них все соки. Я сказал, что больше не хотел бы с ней видеться, если Бетси не против. Как оказалось, она была против.

Это простое замечание чуть не стоило мне наших отношений. Бетси сложила салфетку, которая лежала у нее на коленях, и положила ее на стол. Она сидела молча, но в глазах читалось, что она готова убить меня прямо здесь. Когда подошел официант, чтобы налить нам воды, клянусь, он не оборачиваясь попятился назад.

Ее поразило не сам комментарий, а то, с какой легкостью я мог вычеркнуть из своей жизни другого человека. Для Бетси отношения были делом всей жизни, результатом бесчисленных разговоров и обмена опытом. Разорвать отношения для нее было словно срубить многовековое дерево. В пылу этого спора я понял, что я всего лишь саженец в лесу жизни этой женщины. С тех пор я не говорил ни слова о ее друзьях. Чтобы завоевать ее сердце, мне пришлось посадить себя в этот лес и медленно наращивать кольца, приумножающие доверие ко мне. Именно так она и ее друзья поступали друг с другом.

Тогда я понял, что эти отношения будут не такими, какие у меня были прежде. Я понял, что мне нужно узнать себя и раскрыться перед другим человеком. Это не просто меня ужасало, а казалось абсолютно чуждым. Я не знал, как это сделать. Ставки были высоки: я должен был либо стать здоровым человеком, либо продолжить притворяться всю оставшуюся жизнь. Это был выбор между близостью и публичной изоляцией.

Бог одарил меня не только Бетси, но и тягой к переменам. Долгие годы я провел в одиночестве за кулисами, подбирая слова, чтобы рассказать людям, кто я – точнее, кем мне хотелось быть. Это была мрачная и одинокая жизнь. Конечно, у нее были и свои преимущества, ведь очень приятно, когда вам аплодируют. Но гораздо лучше, когда дома ждет тот, с кем можно обсудить выступление, с тем, кто не впечатлен вами, а любит вас.

Я расскажу вам о своем пути к истинной близости. Я покажу эпизоды года, который я потратил на то, чтобы научиться меньше притворяться, больше быть самим собой и преодолевать этот непростой страх – страх, что тебя узнают. Эта книга о том, как я понял, что для полного счастья мне не обязательно создавать вокруг себя шумиху. Возможно, такая жизнь пройдет незаметно для большинства окружающих, но и тихую жизнь можно прожить достойно. На самом деле, есть что-то благородное в том, чтобы делать в жизни не так много, но иметь возможность предлагать любовь тому, кто готов ответить на нее взаимностью.

В течение этого года я задавался самыми разными вопросами: что, если по своей природе мы – своеобразные чувствительные антенны, рецепторы для получения любви, и тоску по ней мы часто ошибочно принимаем за необходимость впечатлить кого-то? Что, если самые успешные в мире люди добиваются всего потому, что ими руководит неудовлетворенная потребность в любви? Что если люди, которых мы считаем великими, на самом деле самые опустошенные? Что если все это время им просто не хватало истинной близости, потому что они так и не поняли, как ее добиться?

Несколько лет назад я посмотрел интервью с сыном бывшего президента. После долгой паузы и глубокого вздоха тот признался, что провел массу времени с самым могущественным человеком в мире, но понятия не имеет, кем тот был на самом деле.

– Я никогда не знал своего отца, – признался сын. – Никто его не знал.

Лишь несколько раз в жизни мы осознаем важность момента, который проживаем. Сидя с Бетси у озера, я понял, что могу либо позволить ей по-настоящему узнать меня, либо танцевать перед ней джигу, пока не упаду от усталости, как это и происходит с ложной любовью. И мое решение повлияет не только на наши отношения, но и на психическое здоровье наших будущих детей, жизнь наших друзей и, возможно, каким-то таинственным образом, на все сущее.

Я верю: со временем плохое забудется, но в нашей памяти останутся житейские истины, к которым мы приходим в общении с другими. Моменты проявления чувств и пугающая ответственность заботы и любви, которую мы на себя возлагаем. А помехи неуверенности и притворства погаснут, как экран телевизора.

Глава вторая

Ты прекрасно справляешься с отношениями

Тот факт, что мы с Бетси оказались помолвлены, сам по себе был чудом. Еще за пару лет до начала наших отношений я был уверен, что способен принести партнеру лишь боль и страдания. До этого я разорвал помолвку, нанес непоправимый ущерб, и единственным плюсом было то, что боль – и ее, и моя – уничтожила мою прежнюю модель отношений. Ведь жить так дальше было невозможно.

Модель была следующая: я встречал девушку, которая, как мне казалось, была слишком для меня хороша. Приглашал ее на свидания, проводил с ней время, мы начинали встречаться, и я становился навязчивым. Мне постоянно нужно было подтверждение ее симпатии ко мне. Не просто нужно, необходимо. Я ломал себе голову, почему она не отвечала на мои сообщения или звонки, почему, как мне казалось, я не нравился ей так же, как она нравилась мне. В юности это лишало меня всех шансов на отношения, но, повзрослев, я научился это скрывать. Я отмечал в календаре, сколько дней прошло с момента нашего последнего общения, и связывался с ней, выждав не меньше десяти дней, чтобы не выглядеть жалким. У меня была система, и эта система работала.

Потом наступал второй этап. Внезапно, после всей этой одержимости, я терял к ней интерес. Меня тянуло к девушкам, которые играли роль жертвы, ведь именно с такими девушками можно почувствовать себя героем. Но в какой-то момент они начинали меня раздражать. Как только это происходило, я становился злым. И говорил злые слова. Потом мне становилось стыдно, я шел мириться, но вскоре они снова начинали меня раздражать. Моя личная жизнь походила на мертвую петлю раздражения и созависимости.

Последние отношения оказались самыми болезненными.

Прекратить все это меня убедил мой друг Боб. Боб – классный адвокат из Сан-Диего, и у него большой опыт в урегулировании конфликтов. С самого начала он чувствовал что-то неладное. Он звонил практически каждую неделю и проверял, как продвигается наша помолвка. И дела всегда были плохи. То мы снова поссорились. То я не спал несколько дней. И вот, она перестала носить кольцо. Мы отменили свадебные приглашения.

– Дон, – сказал Боб. – Думаю, все кончено.

В то время мой офис находился над тайским рестораном. Я откинулся на спинку стула, закинув ноги на подоконник. Взглянул на кучу писем, которые не мог разобрать уже несколько недель. Он сказал это снова. Сказал, что отношения закончились, и мне нужно признать этот факт. Я знал, что он был прав. Все было кончено уже несколько месяцев.

– Хочешь, я прилечу и помогу тебе сказать ей об этом? – спросил он с грустью.

– Нет, – ответил я. – Я справлюсь.

И я сказал. Сейчас это звучит банально. Миллионы пар разрывают помолвку, и почти для всех это только к лучшему. Но когда вы в самом процессе, когда вы произносите все эти слова, а через пару месяцев от них отрекаетесь, вы чувствуете себя полным придурком. Вы спрашиваете себя, стоят ли чего-то ваши слова? И если не стоят, то что вы за человек?

Прибавьте к этому грусть и замешательство, связанные с тем, что вы сделали кому-то больно, что внутри вас живет что-то настолько нездоровое и безрассудное, что оно способно разбить чье-то сердце.

Почти год это не отпускало меня. И снова именно Боб помог мне выкарабкаться. Однажды, когда я сидел у себя в офисе и пытался хоть что-нибудь написать, Боб позвонил мне. Он спросил, как я, и я ответил: «Хорошо». Он спросил, отхожу ли я от произошедшего, и я ответил: «Да». Конечно, все это было неправдой. Я чувствовал себя ужасно. Я был в оцепенении. За Библией на моей книжной полке была припрятана бутылка виски, и, когда все уходило домой, я выпивал по три стакана и слушал музыку, пытаюсь хоть что-то почувствовать.

- По голосу не скажешь, что ты в порядке, - сказал Боб.

Я бы поспорил с ним, но боялся, что он заметит мое состояние. Язык заплетался.

- Знаешь, что я заметил в тебе, Дон? - сказал Боб.

- Что, Боб?

- Я заметил, что ты прекрасно справляешься с отношениями.

Я ничего не ответил. Я не был уверен, что правильно его понял.

Затем он сказал это снова, прервав возникшую тишину.

- Ты прекрасно справляешься с отношениями, Дон, - повторил он.

Я ни разу не плакал с тех пор, как разорвал помолвку. Я уже упоминал, что был в оцепенении. Но когда он произнес эти нелепые слова, во мне ожили какие-то чувства, а вместе с ними и вся боль, накопившаяся за это время. Я отвел трубку в сторону, опустил голову на стол и заплакал. И пока я делал это, Боб повторял:

- Дон, ты прекрасно справляешься с отношениями. До сих пор справляешься. И всегда справлялся.

Следующие несколько месяцев между утверждением Боба и моими внутренними ощущениями была зияющая пропасть. Но он продолжал звонить, и при каждом разговоре повторял эти слова.

– Знаешь, Дон, ты великолепно справляешься с отношениями. Помнишь, как ты подбадривал меня? Помнишь того парня, которого мы с тобой встретили в Уганде, и как сильно он тебя полюбил? Помнишь ту девушку, с которой ты встречался много лет назад, которая до сих пор относится к тебе как к брату? Мы не можем позволить нашим неудачам определять, кто мы есть, Дон. Ты прекрасно справляешься с отношениями, и каждый раз выходит еще лучше.

Как адвокат он неделю за неделей отстаивал меня в моей же душе, пока пропасть в ней не начала затягиваться. И я снова начал думать о свиданиях.

Конечно, я еще не был готов к серьезным отношениям. Бетси появилась только через год, и, видит Бог, она все равно почувствовала, что у меня были проблемы. Но боль достаточно утихла, чтобы я снова начал заикливаться на девушках. Все возвращалось к старой доброй схеме. Но на этот раз я понял, что что-то не так. И решил обратиться за помощью.

Глава третья

У каждого есть история, которую он не рассказывает другим

Уже много лет я слышал о месте неподалеку от Нэшвилла под названием Onsite. Его описывали как терапевтический лагерь для взрослых. Несколько моих друзей-музыкантов настигал творческий кризис, но после посещения одной из программ Onsite они снова были готовы писать. Моему другу Джейку программа помогла выяснить, почему у него так часто не ладилась отношения. По его словам, семинары в значительной степени касались созависимости и стыда.

Я записался, хотя ехать туда не хотел. Я решился, потому что мое расставание стало в некоторой степени публичным событием, и хотелось, чтобы люди знали, что я работаю над своими проблемами. Это было в стиле той старой части меня, которая любила покрасоваться перед публикой. В какой-то степени я верил, что со временем сам во всем разберусь. В конце концов, я написал бестселлеры, которые помогли людям решить их проблемы. Почему же я не справляюсь со своими собственными?

В то время я исследовал структуру сюжетов, которые делают кино захватывающим.

И я понял простую вещь: во многих успешных фильмах одинаковый сюжет. Главный герой всегда слаб в начале и силен в конце, или придурок в начале и добряк в конце, или трусливый в начале и смелый в конце. Другими словами, в начале герой почти всегда неудачник. Но, чтобы стать настоящим героем, ему необходимо побороть сомнения, встретиться со своими демонами и набраться достаточно сил, чтобы уничтожить «Звезду Смерти».

В то же время, я заметил еще кое-что. Самый сильный персонаж в истории – не герой, а наставник. Йода. Хеймитч. Именно наставник направляет героя в нужное русло. Он дает герою план и воодушевляет его на бой. Наставник уже прошел путь героя, и своим опытом и советами он помогает ему справиться с трудностями и преодолеть врага.

Чем больше я изучал такие истории, тем больше осознавал, что мне нужен наставник.

Поездка на автобусе из аэропорта в Onsite была ужасной. Нас было около сорока человек со всех концов страны, и мы сидели слишком близко друг к другу в неловкой тишине. Пусть мне и было под сорок, но я чувствовал себя подростком, которого отправили на реабилитацию. Я оглянулся и начал строить догадки, зачем приехали другие пассажиры. Я пытался классифицировать их: извращенцы, приставалы, ипохондрики, сторонники теории заговора. Производители безделушек, которые продаются в самолетных каталогах, наверняка разбогатели на этих людях.

Когда мы прибыли, я удивился, насколько там спокойно. Onsite располагался в старом особняке на холме. С большого крыльца практически не было видно других домов или ферм. Рядом бродили лошади, а между пастбищем и соседним холмом протекала небольшая речка. Персонал был дружелюбный – как будто притворялся, что у них нет шкафа, набитого транквилизаторами.

У некоторых из нас были соседи по комнате, в том числе и у меня. Я спросил парня на соседней кровати, как он оказался здесь. Он ответил, что разрушил свой брак и свою компанию, потому что все время лгал. Он не мог понять причины такого поведения, кроме желания произвести впечатление на

окружающих. Эта ложь привела его к банкротству, и он приехал в Onsite по совету бывшей жены. Странно, но после этого я сразу начал доверять ему. Я чувствовал, что могу поговорить с ним о чем угодно. Не говорил, конечно, но чувствовал, что могу.

Другой сосед по комнате осведомил нас, что он – мастер каратэ. Он сказал, что может одним движением повалить человека на пол и мгновенно сломать ему шею. Затем он решил раскрыть секрет этого удара, сопровождая свой рассказ свистом. Видимо, именно с таким звуком ломается шея.

На инструктаже персонал Onsite попросил нас сдать мобильные телефоны. Они сказали сделать все необходимые звонки, потому что следующие две недели мы будем оторваны от мира. Все бросились звонить или проверять свои акции. Я просто положил телефон в корзину. Кому я мог позвонить? Бобу? Что он мог мне сказать? Наверное, «Дон, ты прекрасно справляешься с реабилитацией».

Когда мы сдали телефоны, появился парень по имени Билл Локи и поприветствовал нас. Это был человек в джинсах и фланелевой рубашке с легким теннесийским акцентом и густыми седыми волосами, аккуратно зачесанными назад. Он походил на прихорошившегося фолк-певца или на парня, который бросил пить много лет назад и теперь увлекся поэзией.

Мы расселись, и Билл объяснил, что несколько лет назад его первый брак разрушился из-за лжи и эмоциональных измен. Как и мы, он пришел в Onsite, где узнал о созависимости и нездоровом поведении людей, которые пытаются почувствовать себя важными и полноценными. Он сказал, что это был долгий путь, но в конце концов ему удалось решить свою проблему. Через несколько лет после лечения в Onsite Билл стал лицензированным психотерапевтом и вернулся, чтобы руководить программами.

Мой первый большой прорыв произошел, когда мы с Биллом обедали в особняке. Я шутил, и он спросил, откуда взялось мое стремление постоянно развлекать окружающих. Невероятно, как быстро он меня раскусил. Я сказал, что не знаю, но всегда чувствовал потребность быть умным или смешным. Он взял салфетку со стола и нарисовал на ней маленький кружок. Внутри него он написал слово «я» и объяснил, что все рождаются «я». Он сказал, что так родился и я – абсолютно здоровым и счастливым маленьким «я». А потом, по его словам, какое-то событие в моей жизни все изменило.

Он обвел маленький круг кругом побольше. Во втором круге он написал слово «стыд». Билл сказал, что в какой-то момент я осознал, что со мной, возможно, что-то не так. Может, я не соответствовал стандартам своих родителей, или же дети в школе смеялись надо мной, но я пришел к выводу, что я хуже других. Стыд, сказал он, заставил меня спрятаться.

– В этом и заключается проблема, – сказал Билл. – Ведь чем больше мы прячемся от других, тем сложнее им нас понять. А для построения отношений нам необходимо взаимопонимание.

Затем он нарисовал еще один круг вокруг второго и сказал, что этот внешний круг был ложным «я», которое мы создаем, чтобы скрыть свой стыд. Он сказал, что именно в этом кругу мы создаем то, что воспринимаем как собственную личность, своеобразного «персонажа», которого мы привыкаем играть в театре жизни. Билл сказал, что некоторые из нас считают себя значимыми, только если они привлекательны, сильны или в чем-то талантливы. У каждого из нас припрятан свой козырь, который, по нашему мнению, делает нас достойными любви.

Билл даже не успел спросить – слово «юмор» само вырвалось из меня. Он вернулся к салфетке и написал это слово во внешнем круге. Не поворачиваясь ко мне, он продолжил водить ручкой над пустующим пространством во внешнем кольце. Я сказал слово «интеллект», и он записал его туда же.

Я добавил еще несколько слов, и мы остановились. Билл развернул салфетку ко мне, и я почувствовал, будто смотрю в зеркало. Я был «собой», покрытым стыдом и скрывающимся за юмором и своей игрой. Конечно, все относительно: нет ничего плохого в том, чтобы быть умным или смешным, и я не думаю, что неправильно получать признание за свой талант. Но Билл говорил о чем-то глубоко затаившемся во мне, что нашептывало эти опасные слова: «Я важен, только если...»

Билл показал на центральный кружок со словом «я» и сказал:

- Этот парень - ваше внутреннее «я». Именно он отдает и получает любовь.
Внешние кольца - просто спектакль.

Той ночью я ложился спать с мыслью: не была ли моя личность лишь защитной конструкцией, механизмом, который я использовал, чтобы завоевать уважение в этом мире? Другими словами, что если тот, кого я играл, не был настоящим мной?

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

NASCAR (National Association of Stock Car Auto Racing) - Национальная Ассоциация гонок серийных автомобилей США.

2

Господня армия сопротивления Уганды - националистическая повстанческая группировка.

Купити: https://tellnovel.com/miller_donal-d/strashno-blizko-kak-perestat-pritvoryat-sya-i-reshit-sya-na-nastoyaschuyu-blizost

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)