

# Содержание

Введение	
<i>Путешествие к принадлежности</i> .....	7
1. Мы все чужаки .....	17
2. Принадлежите себе .....	31
3. Ваши четыре идентичности .....	43
4. Врожденная идентичность .....	49
5. Истории происхождения .....	59
6. Увоенная идентичность .....	69
<i>Идентичность, которую мы выбираем.</i>	
<i>Грани нашей личности, о которых мы заявляем</i> .....	69
7. Путеводные принципы .....	85
8. <b>Неизбывная идентичность</b> .....	97
<i>Идентичность, к которой мы прибегаем по умолчанию.</i>	
<i>Старые истории, которые мы рассказываем себе о том, кто мы такие и чего заслуживаем.</i> .....	97
9. Старые истории, с которыми пора расстаться .....	109
10. Любимая идентичность .....	119
<i>Наша подлинная идентичность.</i>	
<i>Сила быть увиденными, услышанными и оцененными так, как этого хотим мы.</i> .....	119
11. <b>Соберите новый стол</b> .....	133
<i>У всех нас есть сила.</i>	
<i>Пришло время поделиться этой силой с другими.</i> .....	133

Заключение	
<i>Будьте собой</i> .....	<b>143</b>
Человек в поисках идентичности .....	<b>147</b>
<i>Руководство по обсуждению</i> .....	<b>147</b>
Благодарности.....	<b>155</b>
Примечания .....	<b>157</b>
Об авторе .....	<b>161</b>
Об организации To Belonging.....	<b>163</b>
Рекомендуемая литература.....	<b>165</b>

# Введение

## Путешествие к принадлежности

Таксист: Откуда вы?

Я: Из Мичигана.

Таксист: Но вы не похожи на американку! Вы китайка?

Я: Нет.

Таксист: Но вы выглядите как китайка. Вы явно родились не здесь.

Я: Я родилась в Корее.

Таксист: Вы, должно быть, приехали сюда учиться?

Я: Нет.

Таксист: Так вы здесь из-за своих родителей?

Да, незнакомец. Спасибо вам, мама и папа, за то, что оставили меня на улице в полицейской будке в Корее, когда мне было шесть месяцев, чтобы я могла объяснить это случайному таксисту на стоянке возле аэропорта Филадельфии.

• • • •

Я всегда жила с ощущением, что мир состоит из мест, где я чужая. Я американка корейского происхождения, удочеренная американкой, живущей в Германии. Корейцы часто говорят мне, что я чересчур американка. Американцы заявляют, что

я слишком корейка. И немцы не скрывают, что я, ну, знаете, какая-то не такая, не немка. Куда бы я ни пошла, везде мне дают понять, что я не одна из них. Я как «горячая картошка» инклюзивности. Когда к этому добавляются другие аспекты моей личности — женщина-руководитель, правозащитница и мать, — сюжет усложняется. Явная отчужденность сменяется скрытой. Это глубоко ранит. Где бы я ни находилась, мир, кажется, всегда знает, как — словами, действиями или окружением — заставить меня почувствовать себя чужой. Чтобы справиться с этой болью, я потратила десятилетия, пытаюсь стать культурным хамелеоном. Я сменила прическу. Одежду. Речь. И все ради того, чтобы другие люди чувствовали себя более комфортно, оказавшись рядом со мной. Но, отрицая свою идентичность в попытке вписаться в тот или иной социум, я платила высокую цену.

Не желая, чтобы и другие испытывали эту боль отчуждения, я посвятила всю свою карьеру созданию сообществ и открытию новых возможностей для людей сначала в США, а затем и в мире. В теории я должна была быть счастлива. Я добились многого. Я прошла путь от брошенного на улице ребенка до человека, который сумел сделать много хорошего в масштабах всего мира. Я достигла того этапа в карьере, когда тебя приглашают выступить с докладами в таких местах, как музей Гугенхайма и Массачусетский технологический институт. Дома меня ждал замечательный любящий муж. И порой мои дети думали, что я действительно крутая. Но как бы влиятельна я ни была во внешнем мире и скольких бы наград ни удостоилась, чего-то всегда не хватало. Оставалась зияющая дыра, которую я, казалось, никогда не смогу заполнить: я все еще чувствовала себя чужой.

Несколько лет назад все эти недомолвки и отрицание настигли меня. Однажды вечером я сидела за кухонным столом в Мюнхене и читала исследование о том, что при переживаниях,

вызываемых чувством отчужденности, задействованы те же нервные пути, что и при физической боли<sup>1</sup>. Я читала о таких вещах и раньше, но впервые до меня это действительно дошло. Я как будто пробудилась. Это объясняло многое: кем я была и как я воспринимала мир. Ощущение себя чужаком причиняет страдание, подобно телесной ране. Это боль, пробирающая до самых кишок, от которой хочется плакать. Мне вдруг все стало ясно. Муки, которые я испытывала, и мое постоянное чувство отчуждения были не просто эмоциями — это была заразная болезнь. Я носила маски и соблюдала социальную дистанцию всю жизнь. Но ведь так я скрывала собственную личность и отрывалась от своих культурных корней. Я причиняла себе столько страданий, позволяя другим указывать, что мне тут не место. Мне нужно было для начала определиться, что в действительности означает принадлежность. Но не как принадлежность другим. А как принадлежность самой себе.

С этого момента я начала действовать. Я завела дневник, в который записывала откровения о том, кто я, во что верю и что из себя представляю. Изложение мыслей на бумаге и анализ душевных мук и психологических травм помогли мне выявить причину моих многолетних физических страданий. Дело в том, что я по-настоящему не осознавала своего места в мире. Эти озарения объясняли, почему я пыталась скрыть некоторые аспекты своей личности и почему совершенно незнакомым людям удавалось легко выводить меня из себя, просто спросив, откуда я на самом деле. Я искала ощущение принадлежности совсем не в тех местах. Я позволяла внешнему миру устанавливать, где мое место, вместо того чтобы работать над собой и для самой себя. Самое обидное было осознавать, что мой жизненный путь не определялся мной самой. Я не считала достойными любви важные аспекты моей личности, из-за которых я казалась окружающим чужой..

Хотя детали моего опыта могут отличаться от вашего, у всех нас бывают моменты, когда мы чувствуем себя аутсайдерами. Моменты, когда мы скрываем или маскируем черты нашей личности в попытке хоть куда-то вписаться. Это может проявиться за столом переговоров или в нашем резюме. Или, возможно, в вашей прическе, или в том, как вы произносите свое имя. Так происходит потому, что потребность ощущать принадлежность заложена в каждом из нас. Она продиктована человеческими инстинктами. Многие из нас постоянно ждут реакции от внешнего мира, чтобы почувствовать, что их видят, слышат и ценят, вместо того чтобы сначала обрести самих себя и понять, почему мы ощущаем себя чужаками.

## **Принадлежность начинается с вас**

Мы переживаем такой момент, когда разнообразие, равенство и инклюзивность (diversity, equity, inclusion — DEI) больше не являются темами локальных дискуссий о том, как сделать нас счастливыми во всех сферах жизни. В мире, где так много людей все еще чувствуют себя изгоями, принадлежность — следующий важный этап в эволюции DEI.

Как и многое, что внешне кажется простым, работа с индивидуальной идентичностью на самом деле нелегка. В мире, увешанном ярлыками, многие из нас позволяют другим людям определять нашу идентичность. И чем больше ярлыков мы навешиваем на себя, тем труднее становится распутать этот клубок наших представлений о себе. Невзирая на то, что я посвятила большую часть своей карьеры созданию культуры принадлежности и возможностей, это случилось и со мной. Я была настолько поглощена попытками вписаться в любое общество и адаптироваться к различным культурам, что у меня не было времени

по-настоящему стать частью хотя бы одной из них, потому что за этими усилиями терялось мое истинное «я».

«Человек в поисках идентичности» — через исследование идентичности и культуры — проведет нас по тем местам, где оба эти явления наиболее заметны в нашей жизни. Эта книга для тех из нас, кто, входя в комнату, ощущал, что ему здесь не место, что он должен стать кем-то другим, чтобы его приняли, и чувствовал, что он потерялся в мире, который вынуждает его скрывать свою сущность. Мы отправимся в путешествие для изучения собственной личности, которое позволит каждому из нас **рассмотреть себя, заявить о себе, переписать свою историю и обрести свою идентичность**, чтобы мы могли устоять в ситуациях, когда чувствуем себя чужаками, а наши ценности подвергаются испытанию. Эта крайне необходимая работа над собой возвращает нас к нашей сути, открывая, с какими аспектами нашей идентичности следует расстаться, а какие полюбить. Знания и концепции, подробно описанные в этой книге, помогут нам укрепиться в нашей подлинной идентичности и определиться с тем, как именно мы хотим быть увиденными, услышанными и оцененными.

Эта книга — надежный компаньон для тех из нас, кто хочет создать безопасное пространство для своих команд и организаций и понимает, какую важную роль играет чувство принадлежности в построении сильной культуры в сообществах, в которых мы состоим.

## **Принадлежность сквозь призму наших четырех идентичностей**

Я была бы рада, если бы с обретением чувства принадлежности наше путешествие завершилось. Но это не так. Принадлежность — это работа на всю жизнь. Принадлежность самим себе начинается с определения нашей идентичности.

## НАШИ ЧЕТЫРЕ ИДЕНТИЧНОСТИ

Наша **врожденная идентичность**. Она складывается из тех аспектов нашей личности, которые мы получаем при рождении.

Наша **усвоенная идентичность** включает в себя те грани нашей самоидентификации, которые мы выбрали или приобрели, прокладывая свой путь в мире.

Наша **неизбывная идентичность** — это идентичность, к которой мы прибегаем по умолчанию, когда чувствуем себя чужими, и которую используем в качестве механизма выживания.

Наша **любимая идентичность** — это то, где мы обретаем наше подлинное «я» и видим себя через увеличительное стекло, усиливающее наши возможности.

Для начала мы должны вернуться к нашей отправной точке — среде, в которой мы родились. Так мы сможем полностью **увидеть нашу врожденную идентичность**. Это предполагает изучение аспектов нашей личности, которые достались нам при рождении, таких как раса, национальность, сексуальная ориентация, социально-экономический статус и пол, а также то, как эти грани нашей идентичности влияют на открывающиеся перед нами возможности. Мы погрузимся в историю нашего происхождения и зададимся вопросом, какие черты нашей врожденной идентичности мы либо принимаем, либо скрываем, в зависимости от комнаты, в которую входим. Чем острее мы ощущаем свою чужеродность, тем больше усиливается наша врожденная идентичность. Хотя мы не в состоянии

изменить отправную точку, мы можем изменить отношения с этими аспектами нашей идентичности, как только определим их и увидим, что дано нам от рождения.

Далее мы должны разобраться со **своей усвоенной идентичностью**. Это те составляющие нашей самоидентификации, которые мы выбрали или на которые претендуем в жизни, включая профессию, должности, семейный статус, отношения с другими людьми и образование. Здесь же мы определимся с нашими путеводными принципами. Мы столкнемся со сложной задачей: оценить, какие из элементов этой идентичности идут во благо, а какие — нет, какие навязываются нам извне и как это влияет на наши возможности. Разбираясь со своей усвоенной идентичностью, мы можем увидеть, какие системы созданы для обеспечения равного доступа к возможностям, а какие воздвигают барьеры.

Как только мы рассмотрим свою врожденную идентичность и разберемся с усвоенной, мы сделаем шаг назад, чтобы «отредактировать» нашу **неизбывную идентичность**. Это наше состояние по умолчанию, которое уходит корнями в те старые истории, в которых мы рассказываем себе о том, кто мы и где наше место. Неизбывная идентичность встроена в наш мозг и в наши реакции благодаря многократному повторению этих историй. Это проявляется в ситуациях, когда мы чувствуем себя изгоями и у нас срабатывают старые рефлексy как часть механизма выживания. Это случается со всеми. Это случилось и со мной. Когда таксист в аэропорту активировал мою неизбывную идентичность, поинтересовавшись, откуда я на самом деле, я стала защищаться. Я не хотела отвечать, потому что поверила в то, что корейская часть меня — лишь малая составляющая моего «я». Когда мы распознаем эту неизбывную идентичность и поймем сигналы и триггеры, которые заставляют нас чувствовать себя чужаками, мы сможем отказаться от историй,

не приносящих нам пользы, и сотворить новые, которые пойдут во благо.

Предприняв это путешествие, чтобы осмыслить наш прошлый опыт и то, как общество установило системные входные барьеры, мы сможем спроектировать наше собственное будущее — будущее, в котором будем обладать своей **любимой идентичностью**. Здесь мы рассматриваем себя через увеличительное стекло, усиливающее наши возможности. Мы уясняем свои ценности. Мы узнаем, за что и с кем боремся. Когда мы полностью задействуем свою любимую идентичность и живем со всей искренностью и целеустремленностью, нас могут увидеть, услышать и оценить настолько, что мы почувствуем свою принадлежность в любой ситуации.

Бесценным достоинством чувства принадлежности самому себе является то, что оно шире наших личностных рамок. Когда мы живем в ладу с собой, мы хотим этого и для других. Наши глаза открыты и способны увидеть путь каждого. И в каждом мы видим личность. Многогранную. Замечательную. Мы близко к сердцу принимаем чье-то тяжелое положение, потому что знаем, каково это — быть чужаком и испытывать боль отчуждения. Осознание этого позволяет нам видеть других через призму более чуткого отношения.



Я выросла, впитав истории, которые рассказывала сама себе. Я слишком корейка. Я слишком женщина. Я чересчур самоуверенна. Я чересчур радикальна. Со временем я настолько увязла в этих историях, которые не давали мне никакой опоры, что не могла распознать, где заканчивались они и где начиналась моя истинная личность. Однако сегодня, когда незнакомые люди спрашивают: «А откуда вы на самом деле?» — у меня есть ответ. Я говорю себе: «Твое место здесь».

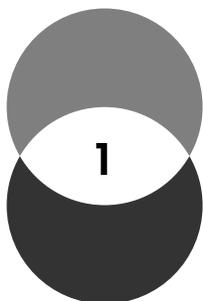
Я выяснила, какие средства работают в ситуации отчуждения.

Я обрела уникальную силу и вдохновение в своих отличиях от других.

Я определилась со своей любимой идентичностью.

Я надеюсь, что предлагаемые мной идеи и инструменты помогут вам сделать то же самое. Истинная принадлежность осознается, когда мы обнаруживаем, что все мы чужаки, и именно усилия по созданию пространства, приветствующего наши различия, объединяют нас всех.





## Мы все чужаки

Сколько себя помню, я была бойцом, а не милой девочкой. Я ненавидела это в себе. И мне казалось, что мир тоже это ненавидел. Но это произошло отнюдь не случайно. Бойцовский характер — это то, с чем я родилась. Это моя настройка по умолчанию. С того дня, как меня оставили в коробке на улице в Корее, и до моих первых воспоминаний после того, как меня удочерили и перевезли в город на Среднем Западе США, у меня был включен режим выживания. Передо мной был выбор: бей, беги или замри.

Живя в мире, где я очень отличалась от окружающих, я чувствовала, что никуда не вписываюсь. Мои родители и соседи были белыми. Такими же были мои одноклассники и учителя. Я росла вместе с четырьмя сестрами. Две были белыми. Одна — корейкой. И одна — из Бангладеш. Я не была связана ни с одной из них генетически. Наша семья была настоящим плавильным котлом. Единственным человеком в телевизоре, который хотя бы отдаленно походил на меня, была Конни Чанг, ведущая шестичасового вечернего выпуска новостей. Вдобавок

ко всему этому мне пришлось ориентироваться в культуре, где вежливость ценилась превыше всего остального. С самого раннего возраста меня учили говорить только тогда, когда к тебе обращаются, и ни в коем случае не устраивать сцен. Это было настолько укоренено в культуре, в которой я выросла, что для этого даже есть выражение — «среднезападная милота». В детстве я привыкла, что все замолкают и поворачиваются в мою сторону, когда я захожу в комнату. Я привыкла к тому, что люди спрашивают: «Откуда ты на самом деле?» Я даже привыкла к вопросу о том, откуда мои настоящие родители. Хотя это удивляло меня все меньше и меньше, каждый раз подобные акты микроагрессии причиняли боль.

У меня до сих пор спазмы в животе от воспоминаний о том, как в школе надо было составить генеалогическое древо и указать там больницу, где я родилась, и о том, какое беспокойство у меня вызывали вопросы врачей о болезнях членов моей семьи. В обеих ситуациях мне приходилось отвечать: «Я не знаю, меня удочерили». Я каждый раз подмечала, как любопытство в их глазах сменялось жалостью. Мне хотелось забиться в угол и плакать. Мне нужно было найти способ выстоять в таких ситуациях, так что я решила использовать свой голос и бороться с помощью слов. Но снова и снова меня приучали не реагировать на подобное и говорили, что я должна быть милой и что хорошие девочки не дерутся.

Ну, в этом они ошиблись.

Даже если хорошие девочки не дерутся, сильные, черт возьми, точно дерутся. Это был мой каждодневный опыт. Меня учили определять себя по тому, кем я не являюсь, а не по тому, кем я была на самом деле. Некоторые люди, глядя на меня, видели азиатского ребенка, отвечающего всем стереотипным представлениям, а не личность с идеями или ценностями, которые я отстаивала. В то время как других

любезно приглашали войти внутрь, мне суждено было оставаться на задворках, хотя все эти места, по идее, предназначались для всех. Мне говорили, что я должна быть благодарна просто за то, что мои родители взяли меня с улицы. Что моя жизнь — это долг, который нужно выплатить. Что я должна быть признательна за то, что получила работу. И за то, что у меня есть место за столом. Но когда ты живешь такой жизнью, жизнью чужака, тебе нужно бороться просто за то, чтобы тебя увидели. Чтобы твои идеи были услышаны, тебе нужно бороться яростнее, чем кому-то из представителей доминирующей культуры.

Став старше, я поняла, что мой опыт не был уникальным. Мир создан не для таких, как я. «Веди себя как мы». «Выгляди как мы». «Говори как мы». «Будь милой». «Подвинься, чтобы другим было комфортно». И если я когда-нибудь найду место, где другие примут меня за свою, сам этот факт вызовет кризис идентичности. На протяжении трудного подросткового возраста я обращала эту борьбу внутрь себя. Еле сдерживаемая тоска сменилась саморазрушением. Однако в самые тяжелые моменты моей жизни те, кто оставался рядом со мной, тоже были изгоями. Те, кто боролся со своей собственной болью отчуждения. Те, кому говорили, что они хуже, что их жизни менее ценны. Благодаря их солидарности я начала собирать кусочки своей жизни воедино. Я не смирилась с тем, как обстояли дела в этом мире для меня и многих других. Я выбрала борьбу.

## **От вовлеченности к принадлежности**

Возможно, вы не сможете до конца проникнуться моей историей, но она вовсе не уникальна. Возможно, вы не живете в Южной Корее, США или Германии. Может быть, вы ничем не выделяетесь в своем школьном ежегоднике или на семейных

фотографиях. Быть может, вам не задают бестактные вопросы насчет того, откуда вы на самом деле.

Разговоры о принадлежности, кажется, ведутся сейчас повсюду: за кухонными столами, в классах и залах заседаний по всему миру. Принадлежность — актуальная тема, потому что многие понимают, что недостаточно выделить всем место за столом. У нас может быть гендерное и расовое разнообразие на рабочих местах, и у нас даже могут действовать программы, обеспечивающие самым разным людям высокий уровень вовлеченности. Но, несмотря на эти достижения, мы должны продолжать двигаться дальше, поскольку людей, не понимающих, кто они, все еще так много. И я не прекращу работать, потому что принадлежность — это путь, а не пункт назначения. Чтобы создать безопасное пространство для других, прежде всего вы должны обрести самих себя. Чтобы открыть для себя других, вы должны сначала открыть себя и понять, кто вы и как вы хотите, чтобы вас увидели, услышали и оценили. Вам нужно задавать вопросы о своей жизни и о том, как вы хотите проявить себя. Это ключевой и решающий первый шаг к построению культуры принадлежности — *она начинается с вас*.

Это даже заложено в самом слове: *BE — LONG — ING* (принадлежность). *BE* — значит БЫТЬ. *LONG* — значит ЖАЖДАТЬ. *ING* — говорит нам о том, что действие продолжается. Каждый из нас наполнен неутолимой жаждой существования. Принадлежность начинается с личности. Принадлежность начинается с вас. Это желание связывает нас вместе. Оно присуще каждому человеку. И в каждом уголке мира именно это путешествие в поисках принадлежности объединяет нас. Но когда мы ощущаем себя чужаками, а система и культурные нормы отказывают нам в праве принадлежности, устанавливая правила, которые работают не для всех, это ранит. Чтобы обрести и применить на деле новые способы

быть замеченными, услышанными и оцененными так, как мы того желаем, нам нужно понять, что заставляет нас чувствовать себя аутсайдерами.

## Отчуждение причиняет боль

Возможно, вы чувствуете себя чужими дома. Вы ощущаете себя не в своей тарелке во время семейных ужинов, или же ваши дети-подростки говорят вам, что вы совсем не достаточно круты и хороши. Или, может быть, это происходит в вашем сообществе. Вы заходите в магазин, ресторан или заявляетесь на вечеринку в своем районе и сразу понимаете, что вы здесь лишние. Или, быть может, подобное чувство вас посещает в школе, когда вы в первый день входите в новый класс, где вас встречает море незнакомых лиц, или обмениваетесь приветствиями с коллективом на новом рабочем месте.

Ваше сердцебиение учащается. Вы чувствуете на себе спокойные, холодные взгляды: чужие глаза осматривают вас с ног до головы, словно проводят виртуальное сканирование тела. Все мы переживаем подобные испытания в какой-то момент нашей жизни. Когда я прошу людей рассказать о тех мгновениях, когда они ощущали себя чужими, они обычно ссылаются на повседневный опыт. Их ответы начинаются со слов «Я был на работе, и мне пришлось пойти на эту встречу» или «Я был вынужден идти на эту вечеринку». И все они заканчиваются одинаково: «Я чувствовал себя так, словно на меня был направлен огромный софит». Это чувство слабо связано с их карьерой, должностью или этапом жизни — оно было просто человеческой реакцией, ставшей за тысячелетия частью их ДНК. Эмоции, формирующие наше чувство отчужденности или принадлежности, вшиты в каждого из нас, и многим приходится ежедневно сталкиваться с подобными переживаниями.

В качестве примера давайте взглянем на мой обычный рабочий день:

- Я просыпаюсь (я).
- Отвожу детей в школу (семья).
- Добираюсь на работу на U-Bahn, метро в Мюнхене, где я в настоящее время живу (мир).
- Иду на работу (рабочее место).
- Иду на ужин (сообщество).
- Возвращаюсь домой (семья).
- Ложусь спать (я).
- Все повторяется.

В любой день, во всех этих местах и ситуациях я испытываю то чувство вовлеченности, то чувство исключенности. Я всегда готова к худшему, хотя и надеюсь на лучшее. Из-за этой неопределенности мой мозг и тело постоянно находятся в состоянии повышенной готовности, а ощущения и мысли могут лихорадочно меняться даже в рамках этих переживаний.

По мере того как я перехожу от встречи к встрече, в зависимости от участников происходит смена обстановки. Например, по утрам я обычно единственная американка в комнатах, полных европейцев. Когда США просыпаются, и я направляюсь на виртуальные встречи, то я уже европейка на экране, полном американцев. В обеих ситуациях я чувствую себя чужой. Это не ограничивается только разницей национальных культур. Иногда я веду собрание, а иногда лишь рядовой его участник. Иногда я высказываю особое мнение, а порой виртуально «даю пять». Это продолжается и по дороге домой на поезде, в зависимости от того, кто едет вместе со мной. Порой день прожить так же просто, как выйти на платформу и поймать на себе

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)