

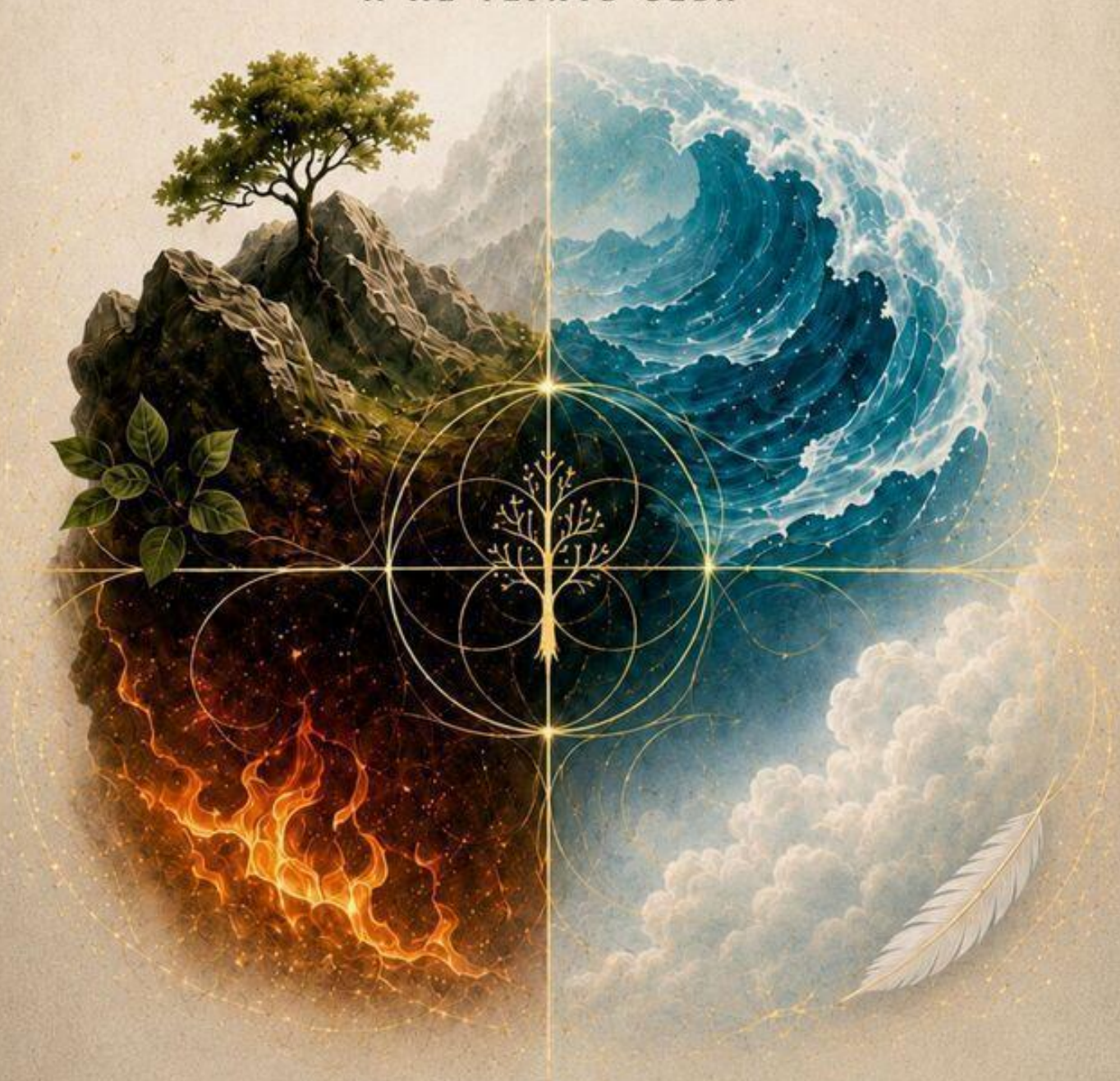
12+

ВИОЛЕТТА ШУЛЬТАЙС

# ЦЕЛОСТНОСТЬ



КАК ЛЮБИТЬ, СОЗДАВАТЬ, ЗАРАБАТЫВАТЬ  
И НЕ ТЕРЯТЬ СЕБЯ



ПУТЬ К СЕБЕ ЧЕРЕЗ ЧЕТЫРЕ СТИХИИ  
ЗЕМЛЯ • ВОДА • ОГОНЬ • ВОЗДУХ

Виолетта Шультайс

**Целостность. Как  
любить, создавать,  
зарабатывать и не терять себя**

«Издательские решения»

## **Шультайс В.**

Целостность. Как любить, создавать, зарабатывать и не терять себя  
/ В. Шультайс — «Издательские решения»,

«Где в этой жизни я?» Этот вопрос приходит в самый обычный день — когда снаружи всё в порядке, а внутри тишина, которую больше не заглушить делами. Виолетта Шультайс ведёт через четыре стихии: земля — опора и деньги, вода — чувства и близость, огонь — действие и реализация, воздух — свобода и умение отпускать. Не про то, как стать другим. Про то, как перестать оставлять части себя за дверью собственной жизни. Истории, вопросы и практики на каждый день.

© Шультайс В.

© Издательские решения

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Слово автора                      | 6  |
| ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ                | 7  |
| Часть I. Земля                    | 9  |
| ГЛАВА 1. ТО, НА ЧЁМ МЫ СТОИМ      | 10 |
| ГЛАВА 2. ЧУЖОЙ ОГОРОД             | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 17 |

# **Целостность Как любить, создавать, зарабатывать и не терять себя**

**Виолетта Шультайс**

*«К себе не приходят так, как приходят в новое место. К себе возвращаются.»*

© Виолетта Шультайс, 2026

ISBN 978-5-0071-0830-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Слово автора

В течение жизни мне довелось сменить несколько стран и городов, соприкоснуться с разными культурами, традициями и ценностями. Но за всеми различиями я снова и снова видела человека — с теми же внутренними потребностями, надеждами и страхами.

В каждом из нас есть земля, которой нужны опора, безопасность и место, называемое домом. Есть вода — чувства, близость и отношения. Есть огонь — тепло, желание действовать, реализовываться, создавать и достойно зарабатывать. Есть воздух — свобода, смысл, право выбирать свой путь и мечтать о будущем.

Когда эти части не слышат друг друга, внутреннее разделение становится внешним конфликтом: невысказанная боль передаётся близким, страх превращается в контроль, а неприятие себя — в неприятие другого. Целостность не означает совершенства. Это способность признавать все свои части и бережно обращаться с их силой.

Я верю: мир начинается внутри человека. Чем больше опоры обретают взрослые, тем меньше боли они передают детям. Этой книгой я хочу поддержать культуру достоинства, диалога и уважения — начиная с внутреннего мира человека.

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ *ВОЗВРАЩЕНИЕ*

*Не исправить себя, а услышать.*

Эта книга не о том, как стать другим человеком, и тем более не о том, как исправить себя, избавиться от слабостей, научиться всегда принимать правильные решения или однажды прийти в состояние, в котором больше ничего не болит. Путь к себе порой начинается не с ответа, а с честного вопроса.

Вполне возможно, что с вами уже всё в порядке: вы не сломаны, и вам не нужно собирать себя заново. Иногда человеку достаточно увидеть со стороны, как долго он пытался жить лишь одной частью себя, отвергая остальные.

Он позволял себе быть сильным, но не давал права уставать. Умел заботиться о других, но оставлял без внимания собственные потребности. Стремился к результату, но переставал ощущать сам путь. Много думал, объяснял, анализировал, но всё реже прислушивался к тому, что происходит внутри. Казалось, что целостность ждёт где-то впереди, что однажды он станет увереннее, спокойнее, успешнее, мудрее... И тогда наконец почувствует, что пришёл к себе.

Но человек не приходит к себе так, как приходят в новое место. К себе возвращаются.

Для этого не всегда нужна большая потеря или жизненный перелом. Возвращение может начаться в самый обычный день — с едва уловимого ощущения, что привычная жизнь больше не отвечает на какой-то важный внутренний вопрос.

Внешне всё может оставаться прежним: работа, дом, отношения, планы, задачи, которые нужно решить, люди, которым нужно ответить. И все же внутри появляется тишина, которую уже не удаётся заглушить новыми делами.

Сначала человек не понимает, что с ним происходит. Он пытается быстрее двигаться, больше работать, менять обстоятельства, искать новые цели. Иногда ему может казаться, что в его жизни не хватает денег, любви, признания, отдыха или вдохновения. Но за всеми этими желаниями может скрываться один простой вопрос:

*«Где в этой жизни я?»*

Не тот «я», которого привыкли видеть окружающие, не роль, которую нужно выполнять, не образ, который однажды оказался удобным и успешным, а живой человек со своими желаниями, страхами, противоречиями, силой и уязвимостью.

Эта книга появилась на свет не из желания дать готовые ответы. Они слишком быстро закрывают пространство, в котором могла бы появиться собственная мысль. Она родилась из наблюдений — за людьми, за собой, за тем, как мы строим отношения и бизнес, зарабатываем и теряем деньги, любим, боимся, сравниваем, принимаем решения, ошибаемся и снова пытаемся понять, правильно ли живём.

А ещё — из наблюдений за природой. Природа не объясняет человеку, как ему следует жить. Она не спорит, не убеждает и не доказывает свою правоту, а просто существует по своим законам. Земля удерживает корни. Вода принимает разную форму, но не перестаёт быть собой. Огонь способен и согреть, и уничтожить. Воздух невозможно удержать, но без него невозможна жизнь. Ни одна стихия не пытается заменить другую: земля не винит себя за то, что не умеет потушить огонь дождём, вода не стремится стать камнем, чтобы казаться надёжнее, огонь не извиняется за свою силу, воздух не просит разрешения двигаться. Каждая стихия уникальна, но только вместе они создают пространство, в котором может появиться жизнь.

И с человеком может происходить то же самое. В нём есть часть, которой необходимы опора и порядок. Есть чувства, которые не подчиняются логике. Есть внутренний огонь — желания, воля, амбиции, способность действовать и менять реальность. И есть воздух — свобода, доверие, движение, умение отпускать то, что невозможно удержать.

Проблема начинается не тогда, когда одна из этих сил проявляется слишком ярко, а тогда, когда человек признаёт правильной только одну из них: когда он выбирает устойчивость и запрещает себе перемены, следует за чувствами, теряя границы, действует, не замечая, что давно выгорел, или называет свободой бегство от ответственности.

Целостность не означает идеального равновесия, и в природе его тоже нет. Бывают засухи, наводнения, штормы, пожары, периоды, когда земля отдыхает и кажется бесплодной. Но природа не делает вывод, что стала неправильной, она просто проживает цикл. Человек же нередко оценивает себя по одному сезону: если сейчас трудно — значит, я сбился с пути; если не получается — значит, со мной что-то не так; если я сомневаюсь — значит, недостаточно уверен; если устал — значит, слаб; если изменил решение — значит, не знаю, чего хочу. Мы торопимся поставить себе «диагноз» там, где происходит естественное внутреннее движение.

У каждого своя земля под ногами, своё течение, свой огонь и свой воздух, поэтому здесь не будет универсального маршрута и обещаний, что после прочтения последней страницы исчезнут все ваши страхи и сомнения. Они могут остаться, но, возможно, вы перестанете видеть в них врагов. А ещё начнёте замечать причинно-следственные связи и поймёте, почему одни и те же события повторяются в разных обстоятельствах, увидите, где принимаете решения из любви, а где из страха. Осознаете, где действительно хотите большего, а где пытаетесь доказать свою ценность, где поддерживаете другого человека, а где постепенно начинаете жить его жизнью, где деньги становятся возможностью, а где — способом измерить себя. И, может быть, однажды зададите себе не привычный вопрос: «Что со мной не так?», а другой: «Что пытается мне сказать эта часть моей жизни?» И этого вопроса бывает достаточно, чтобы изменить направление. Конечно, не потому, что ответ приходит сразу, а просто потому, что человек впервые перестаёт убегать от себя.

Эта книга начинается с земли, с того, на чём мы стоим: с наших убеждений, решений, привычек, корней и повторяющихся жизненных историй. Прежде чем двигаться дальше, важно увидеть, где мы находимся. Не осудить, не исправить, не вырвать прошлое вместе с корнями, а просто увидеть. Потому что всё, что остаётся незамеченным, продолжает управлять нашей жизнью, а то, что мы однажды увидели, уже не обладает прежней властью.

## Часть I. Земля

### *Научиться видеть*



*Там, где есть корни, появляется сила.*

Земля кажется неподвижной. Мы ходим по ней каждый день и редко думаем о том, сколько жизни происходит в глубине. Там, куда не проникает взгляд, корни ищут воду, в темноте раскрываются семена, перегной превращается в питание для нового роста. То, что закончилось на поверхности, продолжает участвовать в жизни. Земля ничего не забывает. Каждый сезон оставляет в ней след, но она не хранит прошлое как приговор, а превращает его в почву.

Возможно, зрелость человека начинается с той же способности: не отрицать прожитое, не пытаться сделать вид, что его не было, и не носить каждую ошибку как доказательство собственной несостоятельности. Прошлое тоже можно превратить в почву, но сначала нужно перестать от него отворачиваться.

Земля — это всё, что создаёт внутреннюю опору: наши убеждения, ценности, привычки, история семьи, отношение к труду и деньгам, представления о любви, долге, успехе и безопасности. Большую часть этих представлений мы не выбирали сознательно, мы впитали их раньше, чем научились задавать вопросы. Одни стали для нас опорой, другие — ограничением, но все они так глубоко вошли в нашу жизнь, что мы принимаем их не за убеждения, а за саму реальность.

Землю не нужно разрушать. Достаточно рассмотреть, что в ней растёт и какие семена мы продолжаем поливать, хотя давно не помним, кто их посадил.

## ГЛАВА 1. ТО, НА ЧЁМ МЫ СТОИМ

*То, что повторяется в нашей жизни, часто начинается глубже, чем мы привыкли видеть.*

Человек редко замечает землю, пока она остаётся твёрдой. Он идёт по дороге, думает о пункте назначения, смотрит вперёд и почти не чувствует поверхность под ногами. Но стоит земле дрогнуть, и всё внимание мгновенно возвращается вниз.

Так бывает и в жизни. Пока привычный порядок сохраняется, мы редко спрашиваем себя, на чём он держится. Почему выбираем именно этих людей? Почему остаёмся там, где давно несчастливы? Почему снова оказываемся в похожих обстоятельствах, хотя каждый раз обещаем себе, что теперь всё будет иначе? Мы привыкли объяснять это характером: «Мне просто трудно доверять», «Я такой человек», «Мне всегда не везёт с людьми», «Я слишком ответственная», «Я не умею просить», «Я привыкла всего добиваться сама». В этих фразах есть правда, но далеко не вся.

За каждой привычной реакцией стоит опыт. За каждым решением — причина. За каждым повторением — внутренняя закономерность, которую мы можем не замечать. Человеку может казаться, что жизнь состоит из случайных событий: один человек предал, другой не оценил, в одном деле не получилось, в другом пришлось начать сначала. Каждая история будто бы существует отдельно. Но если отойти немного дальше, можно увидеть, как между ними появляются связи.

Меняются имена, города, профессии и обстоятельства, а внутреннее ощущение остаётся знакомым. Снова приходится доказывать свою ценность. Снова рядом человек, которого нужно спасать. Снова успех приходит вместе со страхом всё потерять. Снова собственные желания откладываются до тех пор, пока все остальные не будут довольны.

*И в определённый момент становится трудно считать это совпадением.*

Мы не всегда выбираем то, что делает нас счастливыми. Гораздо чаще мы выбираем то, что кажется знакомым, даже если это причиняет нам боль. Психика узнаёт привычную дорогу и принимает узнаваемость за безопасность.

Человек может искренне хотеть других отношений, но снова выбирать того, рядом с кем нужно заслуживать любовь. Может мечтать о свободе, но создавать после которой начинает чувствовать тревогу, вину или страх чужого осуждения. Сознательно он движется к новому, но внутренне продолжает стоять на старой вокруг себя столько обязательств, что для неё не остаётся места. Может стремиться к большим деньгам, но каждый раз останавливаться на той сумме, земле. И пока он не увидит, из чего она состоит, каждый новый маршрут будет постепенно возвращать его к знакомой точке. Это не значит, что человек обречён повторять прошлое. Повторение неизбежно лишь до тех пор, пока остаётся незамеченным.

Увиденная закономерность уже начинает меняться. Не мгновенно и не потому, что достаточно просто всё осознать. Но как только человек замечает связь между причиной и следствием, внутри появляется пространство для выбора. До этого он реагировал, а теперь уже может остановиться.

У всего есть причина, но причина — не всегда вина, и это важно различать. Мы нередко начинаем исследовать своё прошлое так, словно проводим расследование и обязательно должны найти виновного: родителей, партнёра, обстоятельства, самих себя. Нам кажется, если определить, кто и что сделал неправильно, станет легче. И иногда действительно становится, но ненадолго. Поиск виноватого объясняет боль, но не всегда возвращает человеку силу. Причина нужна не для обвинения, а для того, чтобы увидеть путь, по которому одно событие привело к другому.

Ребёнок, которому часто приходилось угадывать настроение взрослых, может вырасти в человека, тонко чувствующего других. Это станет его силой. Он будет замечать то, чего не видят остальные: сможет поддерживать, предугадывать, создавать вокруг себя комфорт. Но та же самая способность может привести к тому, что он перестанет замечать собственные чувства. Не потому, что кто-то однажды намеренно лишил его связи с собой, а потому, что внимание к другому когда-то стало способом сохранить близость и безопасность.

Взрослая жизнь изменится, а внутренний способ выживания останется прежним. Человек будет продолжать считывать настроение партнёра, клиента, руководителя, ребёнка и лишь потом спрашивать себя, чего хочет он сам. Если вообще спросит.

Разве эта часть плохая? Нет, когда-то она помогала. Сейчас она продолжает выполнять старую задачу в новых обстоятельствах. Не нужно объявлять ей войну, достаточно сообщить ей, что время изменилось.

В природе корень не виден: мы видим ствол, ветви, листья и плоды и по ним судим, насколько дерево здорово, но реальное состояние дерева определяется гораздо глубже. Можно долго обрезать сухие ветви, не замечая, что корням не хватает воды. Так же и человек может пытаться изменить внешнее поведение, не понимая, чем оно питается: запрещает себе ревновать, заставляет быть увереннее, учится говорить «нет», обещает больше не возвращаться в разрушительные отношения, составляет финансовый план и начинает очередную новую жизнь с понедельника.

Иногда это срабатывает, но если корень проблемы остаётся прежним, старые паттерны постепенно возвращаются. За ревностью может стоять не недоверие к партнёру, а глубокое убеждение, что любовь легко потерять. За невозможностью отказать — не слабость характера, а страх перестать быть нужным. За постоянной занятостью — не только амбиции, но и невозможность чувствовать собственную ценность без результата. За тревогой о деньгах — не реальная угроза бедности, а память о времени, когда деньги определяли безопасность, отношения или право голоса. Мы видим только поступок, но не рассматриваем землю, из которой он вырос.

Легко начать обвинять прошлое, но ведь земля не выбирает, какие семена в неё попадут: одни приносит ветер, другие роняют птицы, какие-то сажает человек, а некоторые прорастают сами. И всё же именно от состояния земли зависит, что сможет укорениться и продолжить расти.

В детстве мы не выбираем большинство представлений о жизни — мы слышим их в разговорах взрослых, считываем в паузах, замечаем не только то, что нам говорят, но и то, как живут люди рядом. Можно много раз услышать, что деньги не главное, но одновременно

видеть, как из-за них в доме постоянно возникает напряжение. Можно слышать слова о безусловной любви, но чувствовать, что тепло появляется только после хорошей оценки, правильного поведения или достигнутого результата. Можно расти среди сильных людей и усвоить, что просить о помощи стыдно. Можно жить в заботливой семье и всё равно решить, что свои переживания лучше скрывать, чтобы не огорчать близких. Ребёнок не анализирует эти противоречия, а делает выводы, причём не словами, а собственными ощущениями. Так формируется его земля.

Любовь нужно заслужить. Деньги приходят тяжело. Нельзя расслабляться. На людей нельзя полностью опереться. Быть заметным опасно. Ошибаться стыдно. Свои желания могут подождать. Эти выводы не обязательно произносятся вслух, но именно они позже становятся незаметными правилами взрослой жизни.

Мы хотим избавиться от своих противоречий: быть либо сильными, либо уязвимыми, либо независимыми, либо способными на близость, либо успешными, либо спокойными. Но человек не обязан выбирать между частями себя. Вопрос не в том, какая из них «правильная», а в том, какая из них именно сейчас управляет его решением и понимает ли он, почему.

Например, можно много работать из любви к своему делу, а можно — из страха остановиться и встретиться с пустотой. Можно помогать близкому человеку из любви, а можно — только потому, что его самостоятельность лишит нас привычной роли. Можно стремиться к деньгам потому, что хочется создавать больше, а можно — потому, что без внешнего подтверждения собственной ценности внутри становится невыносимо тихо. Действие может выглядеть одинаково, но корень у него будет разным, а значит, разным окажется и следствие.

У всего есть причинно-следственная связь — не в смысле наказания и не в том смысле, что за каждым неправильным поступком обязательно последует расплата. То, чем наполнено действие, продолжается в его результате. Если человек идёт к цели, постоянно разрушая себя, достижение не вернёт ему целостность автоматически. Если строит отношения, отказываясь от собственного голоса, любовь другого не сможет заполнить место, в котором он перестал слышать себя. Если зарабатывает деньги, чтобы однажды почувствовать, что достоин спокойствия, доход может вырасти, а разрешение жить так и не появиться. Мы получаем не только результат поступка, мы продолжаем жить в состоянии, из которого его совершили.

Человек смотрит на свою жизнь и думает: «Почему я снова здесь?» В этих словах много усталости, но они могут стать и началом честных отношений с собой. Отвечать на вопрос сразу не обязательно, гораздо важнее не отвернуться от повторения и посмотреть на него без привычного раздражения.

Что именно повторяется? Обстоятельство или чувство? Люди или роль, которую рядом с ними приходится занимать? Неудача или момент, в котором человек каждый раз отказывается от собственного решения? Жизнь редко повторяет события буквально, чаще она повторяет смысл. И пока смысл остаётся невидимым, меняются декорации, но сохраняется сюжет.

Земля не требует, чтобы мы немедленно вырвали всё, что нам не нравится. Сначала землю рассматривают, затем трогают руками и так понимают, где она пересохла, где стала слишком плотной, где в ней достаточно жизни, а где давно не было воздуха. Так же стоит смотреть и на себя — без спешки и сиюминутного приговора. Не всякая привычка, которая сегодня мешает, изначально была ошибкой, не всякая защита должна быть разрушена, не всякий страх

нужно победить. Достаточно понять, какую функцию он выполняет, чего не позволяет допустить, от чего когда-то защищал и нужна ли эта защита сейчас в прежнем виде.

*Опора начинается там, где человек перестаёт спорить с реальностью.*

Мы не обязаны ненавидеть прежнюю версию себя, чтобы начать жить иначе. Она делала лучшее из того, что умела, принимала решения, исходя из тех знаний, которые у неё были, выбирала знакомое, потому что не видела другого пути. И если сегодня мы способны заметить больше, это не делает прошлое постыдным, а подсвечивает, что внутри появилось новое пространство.

Человек начинает меняться не тогда, когда решает стать лучше, а когда перестаёт отворачиваться от того, что есть. С момента, когда может взглянуть на себя без приукрашивания, самообмана и жестокости к себе.

Земля под ногами может оказаться не такой ровной, как хотелось бы, в ней могут быть старые корни, камни, следы засухи. Но это всё ещё земля. На ней уже выросло многое из того, чем человек сегодня является: его выдержка, чуткость, способность справляться, умение видеть других, сила начинать сначала. Даже внутренние ограничения растут рядом с качествами, которыми мы дорожим. Нет задачи расчистить территорию от всего прошлого; исследование себя — попытка понять, что хочется продолжить выращивать, а чему больше не нужно отдавать свою силу.

Можно всю жизнь искать новую почву: менять работу, отношения, города, окружение, — но однажды обнаружить: куда бы ты ни пришёл, собственную землю приносишь с собой. Это хорошая новость, потому что именно там, где находится причина повторения, находится и возможность нового выбора. Не нужно ждать, пока изменится весь мир, достаточно впервые увидеть, на чём вы стоите.

*Какая история в вашей жизни меняет обстоятельства и лица, но каждый раз возвращает вас к одному и тому же внутреннему ощущению?*

## ГЛАВА 2. ЧУЖОЙ ОГОРОД

*Чужой урожай может вдохновить, но вырастить собственный возможно только из собственных корней.*

Человек иногда так долго смотрит на чужую землю, что перестаёт замечать собственную. Он видит, как у кого-то уже появились плоды: как быстро выросло дело, как легко складываются отношения, как уверенно человек говорит, принимает решения и показывает себя миру. Со стороны чужая жизнь часто кажется цельной. Мы видим результат, но не видим сезонов, которые ему предшествовали: не знаем, сколько времени семя лежало в темноте, сколько ростков не взошло, сколько раз земля пересыхала, сколько сил понадобилось, чтобы не бросить всё после первого неурожая. Чужой плод оказывается перед нами уже созревшим: красивым, заметным, завершённым.

А свою жизнь мы наблюдаем изнутри, знаем каждое сомнение, каждую ошибку, каждый день, когда ничего не происходило, каждый момент, когда хотелось отказаться от начатого, поэтому сравнение почти всегда оказывается несправедливым. Мы сравниваем чужой результат со своим процессом, чужую видимую часть — со всей глубиной собственной жизни.

Смотреть на других естественно — человек учится через наблюдение: ребёнок повторяет движения взрослых, прежде чем начинает понимать их смысл, мастерство передаётся от одного человека другому, чужая смелость помогает увидеть, что определённый путь вообще возможен. Вдохновение не отнимает у нас себя, наоборот, оно может расширить представление о собственных возможностях.

Проблема возникает, когда мы смотрим на чужой огород и пытаемся выращивать на своей земле то, что выросло у другого, не спрашивая, подходит ли это нам. Мы видим чужой успех и берём его форму: такой же бизнес, такой же образ жизни, такой же способ говорить, такой же дом, такие же отношения, такую же мечту. Нам кажется: если повторить все действия достаточно точно, можно получить идентичный результат. Но ни один продукт невозможно повторить полностью, даже если использовать те же инструменты. Результат создаёт не только технология, его создаёт человек: его история, характер, взгляд, ценности, время, в которое он начал, люди, оказавшиеся рядом, ошибки, которые научили его видеть то, чего не замечают остальные.

Два человека могут посадить одинаковые семена и получить разный урожай, и дело не в том, что один лучше другого. Дело в окружающих факторах: разная земля, иначе падает свет, где-то больше воды, где-то сильнее ветер, где-то рост начинается раньше, но растение оказывается менее устойчивым, где-то долго ничего не видно, зато корни успевают уйти глубже. Природа не создаёт двух одинаковых деревьев, даже если они растут рядом. Люди же требуют от себя точного повторения чужого пути и разочаровываются, когда жизнь не подчиняется чужому сценарию.

Сравнение кажется способом понять, хорошо ли мы движемся. Но постепенно оно может превратиться в чужую линейку, которой человек измеряет всё: достаточно ли он успешен и красив, много ли зарабатывает, правильно ли строит отношения, не слишком ли поздно начал, не слишком ли мало достиг к своему возрасту. В какой-то момент он уже не чувствует собственного движения, вместо этого он оценивает расстояние между собой и другим человеком.

Достигнутый результат не приносит удовлетворения, потому что рядом всегда найдётся тот, кто сделал больше. Быстрее. Ярче. Масштабнее.

У сравнения нет конечной точки, невозможно однажды выиграть его окончательно. Всегда найдётся человек богаче, моложе, свободнее, известнее или успешнее в той области, которая сегодня кажется важной, поэтому жизнь, построенная на сравнении, похожа на дорогу, горизонт которой постоянно отдаляется. Человек идёт, много делает, порой достигает действительно большого, но так и не чувствует, что пришёл.

Особенно трудно замечать собственный путь в мире, где люди чаще показывают плоды, чем почву. Мы видим фотографии из путешествий, но не видим усталости, которая приехала вместе с человеком; видим открытие нового пространства, но не бессонные ночи, долги, страх и решения, за которые никто не мог взять ответственность; видим счастливую пару, но не знаем, через какие трудности и кризисы они прошли; видим уверенное выступление, но не слышим внутреннего голоса, который до последней минуты говорил человеку, что он недостаточно хорош.

Это не значит, что люди обязательно скрывают правду, они просто показывают момент, которым хотят поделиться. Чужая открытая страница не является всей книгой, и всё же мы часто принимаем её за доказательство того, что наша собственная жизнь складывается неправильно.

Можно годами мечтать о том, что принадлежит другому человеку, а получив это, обнаружить, что желанным был не сам результат, а состояние, которое мы ему приписали. Может казаться, что большие деньги принесут свободу, отношения избавят от одиночества, признание даст уверенность, новый дом создаст ощущение безопасности, а известность позволит наконец почувствовать свою значимость. Но мы не можем знать, что чувствует человек внутри того результата, на который смотрим. Вместо этого мы дорисовываем его жизнь собственными надеждами и начинаем стремиться не к реальному объекту, а к обещанию, которое сами в него вложили.

Поэтому порой полезно спросить себя: «Чего именно я хочу, когда смотрю на чужую жизнь? Её форму? Или чувство, которое, как мне кажется, она даёт?» Если человек завидует чужой свободе, возможно, ему не нужен такой же бизнес или такой же график. Возможно, ему не хватает права распоряжаться собственным временем.

Если задевает чужое признание, дело может быть не в количестве аудитории, а в том, что человеку давно хочется говорить открыто, но он боится быть увиденным. Если болезненно смотреть на чужие отношения, возможно, человек тоскует не по конкретной форме семьи — может быть, ему не хватает тепла, близости или ощущения, что рядом можно оставаться собой.

*Не каждый чужой урожай — приглашение забыть о своём семени.*

Чужой огород показывает нам не то, что нужно забрать у другого, а то, чего не хватает в собственной земле. Зависть часто считают плохим чувством, её стыдятся, скрывают, объясняют себе, что хороший человек должен только радоваться чужому успеху. Но чувство не становится плохим от самого факта своего появления: разрушительным оно становится тогда, когда человек не хочет слышать, о чём оно говорит. Зависть может быть указателем, именно она показывает место, в котором есть непризнанное желание. Человек может годами убеждать

себя, что ему ничего не нужно: он не хочет большего, не стремится к известности, не мечтает о другом уровне жизни, не нуждается в любви, но чужой результат вдруг вызывает резкую внутреннюю реакцию. В этот момент становится видно: желание всё это время существовало, но без права на голос.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) 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.