

Целостность



*От выживания к смыслу.
Как собрать себя и начать
жить, а не выживать*

Аскер Батицкий

Аскер Батицкий

**Целостность. От выживания
к смыслу. Как собрать себя и
начать жить, а не выживать**

«Автор»

2026

Батицкий А.

Целостность. От выживания к смыслу. Как собрать себя и начать жить, а не выживать / А. Батицкий — «Автор», 2026

Ты просыпаешься — и уже должен. Работаешь, решаешь, достигаешь. Вроде всё нормально. Но внутри пусто. Это не депрессия и не лень. Это режим выживания. Эта книга — путеводитель из выживания в жизнь. Не через мотивацию, а через честность. Не «исправь себя», а «увидь себя». Сначала — как устроен режим выживания и почему мы в него попадаем. Потом — что такое целостность на самом деле: не идеальность, а согласованность тела, ума, сердца и воли. Дальше — конкретные инструменты: тело, внимание, границы, смысл. И наконец — как всё это встроить в реальность: отношения, дело, кризисы, обычную жизнь. Внутри 18 упражнений и 30 вопросов для дневника. Не чтобы прочитать и забыть — чтобы возвращаться. Книга не обещает, что всё станет легко. Она обещает другое: ты перестанешь выживать и начнёшь жить. Для тех, кто устал жить на автопилоте и хочет не «стать лучше», а стать целым.

© Батицкий А., 2026

© Автор, 2026

Аскер Батицкий

Целостность. От выживания к смыслу. Как собрать себя и начать жить, а не выживать

ЦЕЛОСТНОСТЬ. ОТ ВЫЖИВАНИЯ К СМЫСЛУ

Как собрать себя и начать жить, а не выживать

Введение.

Почему мы выживаем, а не живём

Есть состояние, которое трудно описать, но легко узнать.

Ты просыпаешься — и уже должен. Ты делаешь всё, что надо. Работаешь, решаешь, отвечаешь, достигаешь. Вечером падаешь. Утром снова. Вроде бы всё нормально. Но внутри — пусто.

Это не депрессия. Хотя похоже. Это не лень. Хотя со стороны выглядит так. Это не выгорание. Хотя симптомов хватает.

Это режим выживания.

Выживание — это когда все силы уходят на то, чтобы не упасть. Держаться. Не сломаться. Не подвести. Не провалиться. Ты живёшь от выходных до выходных, от отпуска до отпуска, от «потерплю ещё немного» до «когда-нибудь потом».

А жизнь — это когда есть силы не только на то, чтобы не упасть, но и на то, чтобы идти. Туда, куда зовёт сердце. Туда, где есть смысл. Туда, где ты — настоящий.

Разница между выживанием и жизнью не в количестве денег, не в статусе, не в здоровье. Она внутри. Это разница между «я должен» и «я выбираю». Между «ещё один день» и «этот день — мой».

Проблема в том, что мы часто не замечаем, как оказались в режиме выживания. Это происходит не в один день. Сначала — «надо закончить проект». Потом — «надо решить вопрос с жильём». Потом — «надо помочь родителям». Потом — «надо подождать, пока дети подрастут». Потом — «надо подождать, пока выйду на пенсию».

И в какой-то момент ты понимаешь, что прошло десять лет. Двадцать. Тридцать. Ты всё ждал, когда начнётся жизнь. А она всё не начиналась.

Это не значит, что ты делал что-то не так. Это значит, что ты попал в ловушку. Ловушку выживания. И из неё можно выйти.

Эта книга — не про то, как стать просветлённым. Не про то, как достичь успеха. Не про то, как исправить себя.

Она про то, как собрать себя заново. По кускам. По слоям. Как вернуть себе целостность — согласованность тела, ума, сердца и воли. Как перестать жить на автопилоте и начать выбирать. Как найти смысл — не где-то там, а здесь. В обычной жизни.

Я не буду обещать, что после прочтения всё станет легко. Не станет. Путь к целостности — это не прямая дорога. Это спуск и подъём. Иногда больно. Иногда страшно. Иногда хочется всё бросить.

Но на этом пути есть одно обещание, которое я могу дать: ты перестанешь выживать. Ты начнёшь жить. Не идеально. Не всегда радостно. Но по-настоящему.

С чего начнём?

С честного вопроса. Не отвечай сразу. Просто поддержи его в голове:

Я живу или выживаю?

Не «всё ли у меня хорошо». Не «достиг ли я целей». А именно: я живу? Или я держусь?

Если ответ «выживаю» — это не приговор. Это точка отсчёта. С неё начинается путь.

Упражнение. Инвентаризация пяти сфер

Возьми лист бумаги или открой заметки. Оцени каждую сферу от 0 до 10 — насколько она наполнена, живая, настоящая.

1. Тело. Как я его чувствую? Есть ли энергия? Есть ли боль, которую я игнорирую?
2. Ум. О чём я думаю большую часть дня? Это мои мысли или чужие?
3. Чувства. Что я чувствую? Или я давно ничего не чувствую?
4. Отношения. Есть ли люди, с которыми я настоящий? Или я играю роли?
5. Дело и смысл. Зачем я делаю то, что делаю? Есть ли в этом смысл?

Посмотри на оценки. Где пусто? Где ноль? Где давно не было жизни?

Это не тест. Здесь нет правильных ответов. Это карта. Твоя карта. С неё начинается путь.

Дальше мы разберём, как работает режим выживания. Почему мы попадаем в него. Почему не можем выйти. И с чего начинается движение к жизни.

Часть I. Режим выживания

Что происходит, когда мы живём на автомате

Глава 1. Автопилот: как мы перестаём выбирать

Ты когда-нибудь ехал домой и не помнил дорогу?

Садись в машину, идёшь на автопилоте, а потом — раз, и ты уже у подъезда. Ты не помнишь, как поворачивал. Не помнишь, на какой свет стоял. Ты просто ехал. И вроде бы всё сделал правильно, но тебя там не было.

Это не страшно, когда речь о дороге. Страшно, когда так проходит жизнь.

Мы думаем, что принимаем решения. Каждое утро выбираем, что надеть, что съесть, куда пойти. Но на самом деле большинство решений принимает не наш осознанный ум. Их принимает автопилот.

Автопилот — это набор программ, которые мы когда-то создали, чтобы не думать. Привычки. Сценарии. Роли. Они работают без нашего участия. И они экономят энергию. Это их главная функция.

Утром ты не думаешь, какой рукой чистить зубы. Не думаешь, как завязывать шнурки. Не думаешь, что говорить коллеге при встрече. Всё это — автоматизмы. И если бы их не было, ты бы сошёл с ума от количества выборов.

Проблема начинается там, где автопилот берёт на себя то, что он не должен. Не только рутину. Но и важные вещи.

Ты не выбираешь, куда идти работать — ты просто идёшь туда, куда «надо».

Ты не выбираешь, с кем жить — ты просто остаёшься, потому что «так сложилось».

Ты не выбираешь, что чувствовать — ты просто реагируешь так, как привык.

Ты не выбираешь, чего хотеть — потому что давно забыл, что это такое.

И в какой-то момент ты понимаешь, что живёшь не свою жизнь. Но не можешь понять, где именно ты её потерял.

Представь

Ты просыпаешься утром. Не в плохом настроении. Не в хорошем. Просто просыпаешься. И первая мысль — не «чего я хочу сегодня», а «что я должен сегодня».

Ты встаёшь. Делаешь что надо. Едешь куда надо. Говоришь что надо. Возвращаешься. Ужинаешь. Смотришь в телефон. Ложишься.

И так день за днём. Год за годом.

А теперь представь, что однажды вечером ты садишься и спрашиваешь себя: «А чего хочу я?» — и не можешь ответить.

Не потому что забыл. А потому что никогда не спрашивал.

Вот это и есть автопилот. Не лень. Не глупость. Просто ты так давно едешь по рельсам, что забыл, что можно свернуть.

Откуда берётся автопилот

Автопилот не враг. Он не глупый и не злой. Он — защитник.

Когда-то, в детстве или юности, ты столкнулся с чем-то, что было слишком сложно. Слишком больно. Слишком страшно. И ты нашёл способ это обойти. Так родилась программа.

Тебя ругали за ошибки — ты научился не ошибаться. Или не пробовать вообще.

Тебя не замечали — ты научился быть удобным. Или громким.

Тебя предали — ты научился не подпускать близко.

Тебя стыдили — ты научился прятаться.

Эти программы работали. Они защищали. Они помогали выжить. Но они не умеют вовремя останавливаться. Они работают всегда. Даже когда опасности уже нет.

И вот ты уже взрослый. А внутри всё ещё тот ребёнок, который боится ошибиться. Или быть отвергнутым. Или не справиться. И автопилот снова и снова ведёт тебя по знакомому маршруту. Потому что знакомое — это безопасно. Даже если оно не твоё.

Осознанность — это не расслабление

Многие думают, что осознанность — это когда ты «здесь и сейчас». Когда ты чувствуешь момент. Когда ты спокоен и расслаблен.

Это не совсем так. Осознанность — это способность выбирать.

Между стимулом и реакцией есть пространство. В этом пространстве — твоя свобода. Автопилот сокращает это пространство до нуля. Ты реагируешь мгновенно. Не успеваешь подумать.

Осознанность — это когда ты можешь заметить: «Стоп. Я сейчас собираюсь сделать то, что делал сотню раз. Но хочу ли я этого сейчас?»

Это не про расслабление. Это про выбор. И часто выбор бывает очень неудобным. Потому что он идёт против привычного. Против безопасного. Против того, что от тебя ждут.

Почему мы не замечаем автопилот

Автопилот незаметен по своей природе. Если бы он был замечен, он не работал бы.

Он проявляется не в громких вещах, а в тихих. В том, как ты отвечаешь «нормально», когда тебя спрашивают, как дела. В том, как ты киваешь, когда не согласен. В том, как ты остаёшься на работе, хотя уже давно хочешь уйти. В том, как ты листаешь ленту, хотя ненавидишь это.

Он проявляется в фразах, которые ты говоришь на автомате:

- «Да я не против».
- «Как-нибудь потом».
- «Ну а что делать».
- «Так принято».

· «Неудобно отказать».

Это не ты. Это автопилот. Он говорит за тебя. И пока ты этого не замечаешь, ты не можешь выбрать ничего другого.

Что делать

Первый шаг — не менять жизнь. Не увольняться. Не уходить из отношений. Не ломать всё.

Первый шаг — увидеть автопилот.

Наблюдение без осуждения. Не «я плохой, потому что живу на автомате». А «интересно, сколько всего я делаю не выбирая».

Это похоже на то, как ты включаешь свет в комнате, где давно не убирал. Сначала видишь только хаос. Но это не повод ругать себя. Это повод начать видеть.

Упражнение. День наблюдения

Выбери один день. Обычный. Не выходной. И в течение дня записывай всё, что ты делаешь без выбора.

Не надо анализировать. Не надо себя останавливать. Просто замечай и записывай. В заметки в телефоне, в блокнот, на салфетке.

Например:

- «Утром взял телефон, хотя не собирался».
- «Согласился на встречу, хотя не хотел».
- «Съел не то, что хотел, а то, что было».
- «Сказал “нормально”, хотя было не нормально».
- «Остался на работе на час дольше, хотя мог уйти».
- «Вечером смотрел ленту два часа, хотя хотел почитать».

Вечером прочитай список. Не оценивай. Просто посмотри. Сколько пунктов? Что из этого — настоящее «я»? А что — автопилот?

Это не упражнение на результат. Это упражнение на внимание. С него начинается всё.

А когда ты начнёшь это замечать — случится странное. Станет тревожно.

Потому что под автопилотом всегда лежит то, от чего мы убегаем. Если остановиться, станет тихо. А в тишине слышно то, что мы заглушали годами.

Об этом — дальше.

Глава 2. Тревога как фон

Ты когда-нибудь замечал, что не можешь просто сидеть?

Не в смысле «скучно». А в смысле — тело не даёт. Внутри что-то жужжит. Тянет проверить телефон. Что-то сделать. Куда-то пойти. Чем-то занять руки. Чем-то забить голову.

Ты садишься отдохнуть — и через минуту уже листаешь ленту. Ложишься спать — и вспоминаешь, что забыл ответить на сообщение. Выходишь на прогулку — и прокручиваешь в голове разговор, который был три дня назад.

Это не отдых. Это тревога. Она стала фоном. Как шум холодильника на кухне — ты его не слышишь, но он есть всегда.

Чем тревога отличается от страха

Страх — это когда есть конкретная угроза. Собака на улице. Машина на встречке. Экзамен завтра. Страх имеет причину. Он приходит и уходит.

Тревога — это когда угрозы нет. Или она есть, но размытая. Непонятная. Будущая. Возможная. Ты не знаешь, чего именно боишься. Но внутри всё сжато.

Страх мобилизует. Тревога истощает.

Страх говорит: «Беги». Тревога говорит: «А вдруг».

Страх заканчивается, когда опасность уходит. Тревога не заканчивается никогда. Потому что опасность — внутри.

Представь

Ты просыпаешься утром — и первое, что ты чувствуешь, это тяжесть. Ещё до того, как открыл глаза. Ещё до того, как понял, какой сегодня день.

Ты не знаешь, откуда она. Вроде всё нормально. Вроде ничего не случилось. Но тело уже напряжено. Плечи сжаты. Дыхание короткое. Мысли где-то бегут.

Ты встаёшь. Пьёшь кофе. Идёшь по делам. Улыбаешься. Говоришь правильные слова. Всё как у людей. Но внутри — фон. Постоянный. Невыключаемый.

Ты привык. Ты думаешь, что так и должно быть. Что это характер. Что это «я такой». А это тревога. Она просто стала частью тебя.

Почему современный человек тревожен по умолчанию

Раньше у тревоги были причины. Голод. Хищники. Война. Болезни. Сейчас причин стало меньше — но тревоги больше.

Почему?

Потому что мы живём в мире, который постоянно говорит нам: «Что-то не так». Новости. Соцсети. Реклама. Чужие успехи. Чужие мнения. Чужие жизни. Ты открываешь телефон — и уже должен. Уже сравниваешь. Уже отстаёшь.

Плюс — неопределённость. Раньше жизнь была предсказуемой. Ты знал, кем будешь, где будешь жить, что будет завтра. Сейчас — нет. Всё может измениться. Работа, отношения, страна, мир. И ум не выдерживает. Он пытается просчитать всё. Заранее. На всякий случай.

Так рождается фон. Ты не в опасности. Но ум думает, что в опасности. И держит тебя в напряжении. Постоянно. Без выключателя.

Как тревога крадёт энергию и смысл

Тревога — это расход. Огромный. Она забирает силы, которые могли бы пойти на жизнь.

Пока ты тревожишься, ты не живёшь. Ты готовишься к жизни. Ждёшь, когда всё наладится. Когда успокоишься. Когда решишь все вопросы. Когда наступит момент, чтобы наконец выдохнуть.

Но этот момент не наступает. Потому что тревога всегда найдёт новый повод. Она не решается. Она кормится.

И вместе с энергией уходит смысл. Потому что невозможно чувствовать радость, когда внутри сжатие. Невозможно слышать себя, когда в голове шум. Невозможно жить, когда ты всё время на взводе.

Почему «просто расслабься» не работает

Люди говорят: «Не парься». «Всё будет хорошо». «Расслабься». Это не помогает. И знаешь почему?

Потому что тревога — не в голове. Она в теле.

Ты не можешь уговорить себя не тревожиться. Как не можешь уговорить себя не потеть. Тело реагирует быстрее, чем ум. Сжатие в груди, ком в горле, тяжесть в животе — это физиология. И с ней бесполезно спорить.

Поэтому первый шаг — не успокоить. Первый шаг — заметить. Где в теле живёт тревога. Как она выглядит. Когда приходит. Что её запускает.

Не бороться. А видеть.

Что делать

Первый шаг — заметить тревогу. Но не в голове. В теле.

Это важное различие. Тревога — это история, которую рассказывает ум. «А вдруг», «а если», «а что будет». Если ты начнёшь следить за тревогой, записывать её, анализировать —

ты её усиливаешь. Куда внимание, туда и энергия. Ты будешь находить её везде. И тревоги станет больше.

Тело — другое. Тело не усиливается от наблюдения. Оно расслабляется. Напряжение в плечах — это факт, а не история. Оно не усиливается, когда ты его замечаешь. Наоборот. Внимание к телу — как тёплая рука на сжатой мышце.

Тело не врёт. Тело всегда в настоящем. А тревога всегда в будущем. Когда ты переводишь внимание в тело, ты выходишь из будущего. Возвращаешься. А в настоящем тревоги нет. Она питается воображением.

И ещё: напряжение в теле — это ранний сигнал. Оно появляется раньше, чем ты успеваешь подумать «я тревожусь». Если ты научишься ловить его, ты поймает тревогу на входе. Пока она ещё не развернулась.

Упражнение. Где живёт тревога

В течение дня замечай, где в теле живёт напряжение. Не ищи специально. Не охоться. Просто когда заметишь — отметь.

Это не вопросы, на которые надо отвечать. Это подсказки. Просто замечай, что есть.

- Сжаты плечи?
- Сжат живот?
- Напряжена челюсть?
- Короткое дыхание?
- Ком в горле?
- Тяжесть в груди?

Ничего не делай. Не пытайся расслабить. Не анализируй. Просто отметь.

Один раз в день — остановись на минуту. Закрой глаза. Пройди вниманием по телу. От макушки до стоп. Где сжатие? Где пустота? Где тепло?

Это не упражнение на результат. Это настройка внимания.

А когда ты начнёшь замечать, где в теле живёт напряжение, ты увидишь кое-что. Часто оно там не случайно.

Ты держишь в плечах не только усталость. Ты держишь чужую роль. Чьи-то ожидания. Чью-то жизнь. Не свою.

Об этом — дальше.

Глава 3. Потеря себя: чужие цели, чужие голоса

Ты когда-нибудь спрашивал себя: «А чего хочу я?»

Не «чего хотят от меня родители». Не «чего ждёт от меня партнёр». Не «что обо мне подумают». Не «что правильно». А именно — чего хочешь ты.

Если ответ приходит сразу — тебе повезло. Если ты завис — ты не один. Большинство людей не знают ответа на этот вопрос. Не потому что глупые. А потому что никогда его не задавали.

Представь

Ты стоишь перед выбором. Неважно, какой он. Работа. Отношения. Переезд. Что-то большое.

И внутри тебя — не один голос. А хор.

Один говорит: «Так надо». Другой: «А что скажут люди?» Третий: «Нельзя быть эгоистом». Четвёртый: «Ты недостаточно хорош для этого». Пятый: «А вдруг не получится». Шестой: «Лучше не рисковать».

И где-то очень тихо — седьмой. Твой. Он говорит что-то другое. Но его почти не слышно. Потому что он самый тихий.

Ты слушаешь хор. И думаешь, что это ты. А это не ты. Это чужие голоса, которые ты когда-то принял за свои.

Откуда берутся чужие голоса

Никто не рождается с чужими целями. Они приходят постепенно.

Сначала — родители. «Будь хорошим мальчиком». «Ты же не хочешь расстраивать маму». «Учись хорошо, иначе не добьёшься ничего». «Врач — это надёжно». «Не позорь нас».

Потом — школа. «Ты должен быть как все». «Не выделяйся». «Оценка — это важно». «Успех — это пятёрки». «Сравнивай себя с другими».

Потом — культура. «В твоём возрасте уже пора». «У тебя должно быть». «Нормальные люди так не делают». «Ты должен быть сильным». «Ты должен не жаловаться».

Потом — соцсети. «Смотри, как у других». «Ты отстаёшь». «Достигай. Покупай. Показывай».

И в какой-то момент ты перестаёшь понимать: где заканчиваются чужие ожидания и начинаешься ты. Потому что ты так долго жил по чужому сценарию, что забыл, что у тебя был свой.

Почему «надо» громче, чем «хочу»

Голос «надо» — громкий. Он звучит с детства. Он подкреплён страхом. Страхом наказания. Страхом отвержения. Страхом, что тебя не будут любить, если ты будешь собой.

Голос «хочу» — тихий. Он не кричит. Он не настаивает. Он просто есть. И часто его заглушают с самого начала. «Не хочешь — надо». «Мало ли чего ты хочешь». «Хотеть не вредно». «Сначала сделай, что нужно, потом — что хочешь».

Проблема в том, что «потом» не наступает. Или наступает так поздно, что ты уже не помнишь, чего хотел.

Что такое «ложное я»

Психологи называют это «ложным я». Маска, которую ты носишь, чтобы тебя принимали. Чтобы не отвергли. Чтобы не наказали.

Это удобный ребёнок. Отличник. Улыбающийся коллега. Заботливый партнёр. Тот, кто никогда не злится. Тот, кто всегда согласен. Тот, кто делает всё правильно.

Ложное я — не зло. Оно когда-то тебя спасло. Ты научился быть удобным, потому что иначе было больно. Но теперь эта маска приросла к лицу. Ты не можешь её снять. И не помнишь, что под ней.

Что остаётся, если убрать всё чужое

Ничего. Сначала — ничего.

Это самое страшное. Ты начинаешь отделять чужое. И понимаешь, что под ним — пустота. Ты не знаешь, чего хочешь. Не знаешь, что любишь. Не знаешь, куда идти. Потому что всю жизнь шёл туда, куда сказали.

Пустота пугает. Кажется, что ты потерял себя. Но на самом деле — ты только сейчас его находишь. Просто это происходит медленно. Через пробы. Через ошибки. Через «не знаю, но попробую».

Пустота — это не приговор. Это пространство. И оно освободится для того, что придёт.

Что делать

Услышать голоса. Разделить их. Понять, какие из них — твои, а какие — чужие.

Это не быстро. И не один раз. Ты будешь отделять одно, а завтра всплывёт другое. Ты будешь думать, что выбрал своё, а потом окажется — это тоже чужое. И это нормально.

Первый шаг — просто услышать. Не решить. Не изменить. Услышать.

Упражнение. Это моё или не моё

Возьми лист бумаги. Раздели на две колонки. «Это моё» и «Это не моё».

Начни с простых вещей. Работа. Отношения. Привычки. Цели. Мечты. Даже мелочи: как ты проводишь выходные, что ешь, как одеваешься.

Про каждый пункт спроси себя: «Если бы никто никогда не узнал, что я так делаю — я бы всё равно это делал? Если бы не было награды, одобрения, наказания — я бы это выбрал?»

Если да — в колонку «моё». Если нет — в «не моё».

Не торопись. Не осуждай себя. Не оправдывай. Просто честно.

В конце посмотри на колонку «не моё». Это и есть чужие голоса. Теперь ты их видишь. Не надо сразу всё менять. Просто увидь. Этого достаточно для первого шага.

А когда ты начнёшь видеть чужие голоса, ты заметишь, что там, где ты жил не свою жизнь, было пусто. И ты чем-то эту пустоту заполнял.

Достижениями. Контролем. Зависимостями. Не потому что ты плохой. А потому что человек не выдерживает пустоты. И хватается за что угодно, чтобы её не чувствовать.

Об этом — дальше.

Глава 4. Ложные опоры: достижения, контроль, зависимости

Ты когда-нибудь замечал, что не можешь просто ничего не делать?

Не в смысле скуки. А в смысле — если остановиться, становится невыносимо. Тянет что-то сделать. Достичь. Проверить. Съесть. Купить. Залипнуть. Лишь бы не оставаться с этой пустотой.

Это не слабость. Это попытка выжить. Просто способ неудачный.

Представь

Представь, что ты добился того, чего хотел. Большого. Долго шёл. Много сил положил. И вот — получил.

И ничего. Пусто.

Не радость. Не облегчение. Не счастье. Просто пустота. И странное чувство: «И это всё?»

Ты не понимаешь, что не так. Вроде должен радоваться. Все говорят — молодец. А внутри — ничего. И тогда ты ставишь новую цель. Побольше. Чтобы снова было куда идти. Чтобы снова было чем заполнить.

Это не про цели. Это про то, что под ними. Про дыру, которую ты носишь с собой. И которую ни одна цель не закрывает.

Почему успех не лечит

Мы думаем, что достижение принесёт наполненность. Что когда мы получим — станет хорошо.

Но достижение — это не наполнение. Это анестезия. Пока ты идёшь к цели — ты занят. Ты не чувствуешь пустоту. Ты в пути. Ты в напряжении. Ты в ожидании.

А когда достигаешь — напряжение спадает. И пустота возвращается. Она никуда не уходила. Она просто ждала, пока ты отвлечёшься.

Поэтому люди, которые всего добились, часто чувствуют себя хуже всех. У них нет отговорок. Раньше можно было сказать: «Вот достигну — и буду счастлив». А теперь достиг. И ничего. И что дальше?

Контроль как иллюзия безопасности

Второй способ заполнить пустоту — контроль.

Контролировать всё. Планы. Расписание. Партнёра. Детей. Будущее. Новости. Тело. Мысли. Если я всё предугадаю — ничего плохого не случится. Если я всё удержу — я буду в безопасности.

Но контроль не даёт безопасности. Он даёт иллюзию. Потому что жизнь не подчиняется. Всё равно случается то, чего ты не ждал. И тогда — тревога. Ещё сильнее. Ещё больше контроля. И так по кругу.

Человек, который всё контролирует, устаёт больше всех. Потому что он держит мир. А мир не помещается в руках.

Зависимости — не только химические

Когда мы слышим слово «зависимость», мы думаем про алкоголь, наркотики, сигареты. Но зависимость — это шире.

Это всё, что ты делаешь не потому что хочешь, а потому что не можешь не делать. Всё, чем ты заглушаешь то, что не хочешь чувствовать.

Телефон. Лента. Новости. Работа. Еда. Шопинг. Одобрение. Отношения. Даже спорт. Даже медитация. Даже духовность.

Всё, что становится обязательным. Всё, без чего ты не можешь успокоиться. Всё, что ты делаешь на автомате, чтобы не оставаться наедине с собой.

Проверь: если ты не можешь провести день без телефона — это не привычка. Это зависимость. Если ты не можешь не работать — это не трудолюбие. Это побег. Если ты не можешь не получать одобрение — это не скромность. Это голод.

Разница между опорой и костылём

Не всё, чем мы пользуемся, — плохо. Есть опоры. Есть костыли. Разница — в том, что они делают с тобой.

Опора — питает. Даёт силы. После неё тебе легче стоять самостоятельно. Еда, когда ты голоден. Сон, когда устал. Разговор, когда тяжело. Творчество. Природа. Люди, с которыми ты настоящий.

Костыль — забирает. Даёт облегчение на минуту, но делает слабее. После него ты ещё больше зависишь. Ещё меньше можешь без него. Ещё сильнее боишься остаться один.

Опора — это когда ты ешь, потому что хочешь. Костыль — когда ты ешь, чтобы не чувствовать.

Опора — это когда ты работаешь, потому что тебе важно. Костыль — когда ты работаешь, чтобы не думать.

Опора — это когда ты берёшь телефон, чтобы позвонить близкому. Костыль — когда ты берёшь его, чтобы забить тишину.

Один и тот же предмет. Разница — в вопросе «зачем».

Что делать

Честный вопрос. Не «что я делаю». А «зачем я это делаю». И главное — что я этим заглушаю.

Не осуждать себя. Не бросать всё сразу. Просто увидеть. Понять, на что ты опираешься. Что из этого — настоящая опора. А что — костыль, который давно пора заменить.

Упражнение. Что держит меня на плаву

Возьми лист. Выпиши всё, чем ты заполняешь пустоту. Всё, что ты делаешь, когда тебе плохо, тревожно, пусто или скучно.

Работа. Телефон. Еда. Покупки. Лента. Разговоры. Алкоголь. Спорт. Новости. Отношения. Что угодно.

Напротив каждого пункта ответь на три вопроса:

1. Как часто? Редко. Иногда. Каждый день. Постоянно.
2. Что я этим заглушаю? Одиночество? Тревогу? Пустоту? Злость? Скуку?
3. Это опора или костыль? Питает меня или забирает?

Не торопись. Это неприятное упражнение. Но честное.

В конце посмотри на список. Что из этого — настоящая опора? Что — костыль, без которого ты можешь обойтись? А что — костыль, который ты пока не готов отпустить?

Ничего не меняй. Просто увидь. Этого достаточно для первого шага.

А когда ты увидишь, на что опираешься, ты заметишь, что под всеми этими опорами и костылями есть вопрос. Один. Простой и страшный.

Кто я, если убрать всё это?

Если убрать работу. Достижения. Контроль. Телефон. Отношения. Роли. Всё, чем ты себя определял.

Кто останется?

Об этом — дальше.

Часть II. Что такое целостность

Как собрать себя заново

Глава 5. Целостность ≠ идеальность

Ты когда-нибудь думал, что станешь цельным, когда исправишь все свои недостатки?

Что вот ещё немного поработаешь над собой — и станешь другим. Лучше. Спокойнее. Увереннее. И тогда всё наладится. Тогда ты будешь жить.

Если так — у меня плохие новости. Этого не случится. И это хорошо.

Почему мы верим в идеальность

Нас так научили.

С детства нам говорили: «Будь лучше». «Ты можешь лучше». «Посмотри на других». «Нельзя быть таким». «Это в тебе надо исправить».

И мы поверили. Что внутри нас есть что-то неправильное. Что-то, что мешает. Что-то, что надо убрать. И тогда — наконец — мы станем нормальными.

Но «нормальности» не существует. Есть только чужая картинка, под которую мы пытаемся подогнать себя. И чем сильнее пытаемся, тем сильнее чувствуем, что не подходим.

Что такое целостность на самом деле

Мы привыкли думать, что целостность — это когда ты «собран». Когда всё в порядке. Когда нет противоречий. Когда ты всегда одинаковый.

Это неправда.

Целостность — это не когда нет противоречий. Это когда ты их вмещаешь. Когда ты не воюешь с собой. Когда ты знаешь, что в тебе есть разное — и не пытаешься это выкинуть.

Целостный человек — не тот, у кого нет тени. А тот, кто не прячет её от себя.

Не тот, кто всегда спокоен. А тот, кто не боится своей злости.

Не тот, кто всегда уверен. А тот, кто может быть и слабым.

Целостность — это согласованность. Когда тело, ум, сердце и воля смотрят в одну сторону. Не потому что они одинаковые. А потому что они слышат друг друга.

Почему погоня за идеальностью разрушает

Идеальность — это недостижимый образ. Ты никогда не станешь «достаточно хорошим». Потому что планка всегда выше. И чем ближе ты подходишь, тем дальше она отодвигается.

Это ловушка. Ты бежишь за собой. Но тот, за кем ты бежишь — не ты. Это картинка. Чужая. Придуманная. Не твоя.

И вот что происходит, когда ты гонишься за идеальностью:

Ты начинаешь ненавидеть себя за то, что не соответствуешь.

Ты прячешь то, что не вписывается в образ.

Ты устаёшь. Потому что поддерживать образ — это работа. Постоянная. Без выходных.

Ты теряешь себя. Потому что всё, что не вписывается, ты отсекаешь. И остаётся пустота.

Люди, которые годами «работают над собой», часто становятся жёстче. Не мягче. Потому что они воюют с собой. А война не делает человека добрее.

Целостность — это процесс, а не результат

Целостность нельзя «достичь». Не потому что это сложно. А потому что это не точка. Это направление.

Ты не становишься целостным раз и навсегда. Ты собираешь себя заново. Каждый день. В каждой ситуации. Снова и снова.

Сегодня ты увидел свою злость и не спрятал её. Это целостность.

Завтра ты сказал «нет», хотя привык говорить «да». Это целостность.

Послезавтра ты заплакал, хотя считал, что нельзя. Это тоже целостность.

Это не про идеал. Это про движение. Про то, что ты идёшь к себе. А не от себя.

И да, ты будешь сбиваться. Будешь снова прятаться. Снова врать. Снова играть роли. Это нормально. Это не провал. Это часть пути.

Что делать

Сменить вопрос.

Не «что во мне не так?»

А «где я расхожусь с собой?»

Первый вопрос ведёт в войну. Второй — в сборку.

Первый ищет недостатки. Второй ищет разрывы.

Первый заставляет прятать. Второй — видеть.

Первый — про идеальность. Второй — про целостность.

Упражнение. Карта разрывов

Возьми лист бумаги. Вспомни 5–7 ситуаций из последнего времени, где ты чувствовал, что расходишься с собой.

Где говорил «да», а хотел «нет».

Где улыбался, а внутри злился.

Где оставался, а хотел уйти.

Где молчал, а хотел сказать.

Где делал не то, что хотел.

Запиши их. Не анализируй. Не осуждай. Просто выпиши.

Потом посмотри на список. Это карта. На ней видно, где ты теряешь себя. Где ты не целостен. Не потому что плохой. А потому что разорван между тем, что чувствуешь, и тем, что делаешь.

Это не приговор. Это точка отсчёта. С неё начинается движение.

А когда ты начнёшь видеть свои разрывы, ты заметишь, что они всегда связаны с одним и тем же. С тем, что внутри тебя есть что-то, что ты не слушаешь.

Тело, которое говорит одно. Ум, который говорит другое. Сердце, которое молчит. Воля, которая спит.

Об этом — дальше.

Глава 6. Четыре центра: тело, ум, сердце, воля

Ты когда-нибудь замечал, что живёшь в голове?

Всё время что-то думаешь. Анализируешь. Планируешь. Вспоминаешь. Прокручиваешь. Споришь с кем-то в уме. Объясняешь что-то себе. Репетируешь разговор, которого не будет.

А тело? Тело где-то внизу. Оно сигнализирует, но ты не слышишь. Усталость, голод, боль, желание — всё это проходит мимо. Ты замечаешь их, только когда они становятся громкими. Когда уже невозможно игнорировать.

А чувства? Чувства тоже где-то там. Ты не злишься. Не грустишь. Не радуешься. Ты просто «нормально». Ровно. Никак.

А воля? Воля спит. Ты много думаешь о том, что надо бы изменить. Но ничего не меняешь. Потому что между «подумать» и «сделать» — пропасть.

Это не ты сломан. Это перекошено. Один центр работает за всех. Остальные молчат.

Человек — это не только ум

Мы привыкли думать, что человек — это голова. Что главное — это мысли. Что если правильно думать, всё остальное наладится.

Но это неправда. Человек — это четыре центра. Тело. Ум. Сердце. Воля. И целостность — это когда они в балансе. Не когда один работает, а остальные спят. А когда все четыре слышны.

Если перегружен ум — ты живёшь в тревоге и анализе.

Если перегружено сердце — ты тонешь в чувствах и не можешь действовать.

Если перегружено тело — ты в вечной борьбе с ним.

Если перегружена воля — ты добиваешься, но не чувствуешь.

А если центр в дефиците — там пустота. И ты это чувствуешь. Даже если не понимаешь, что именно.

Тело

Тело — это основа. Без него нет ничего. Ни мыслей, ни чувств, ни действий.

Но мы относимся к телу как к приложению. Как к транспорту для головы. Мы его не слышим. Не чувствуем. Не уважаем.

А тело говорит. Постоянно. Через напряжение. Через боль. Через усталость. Через голод. Через желание движения. Через дыхание.

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.