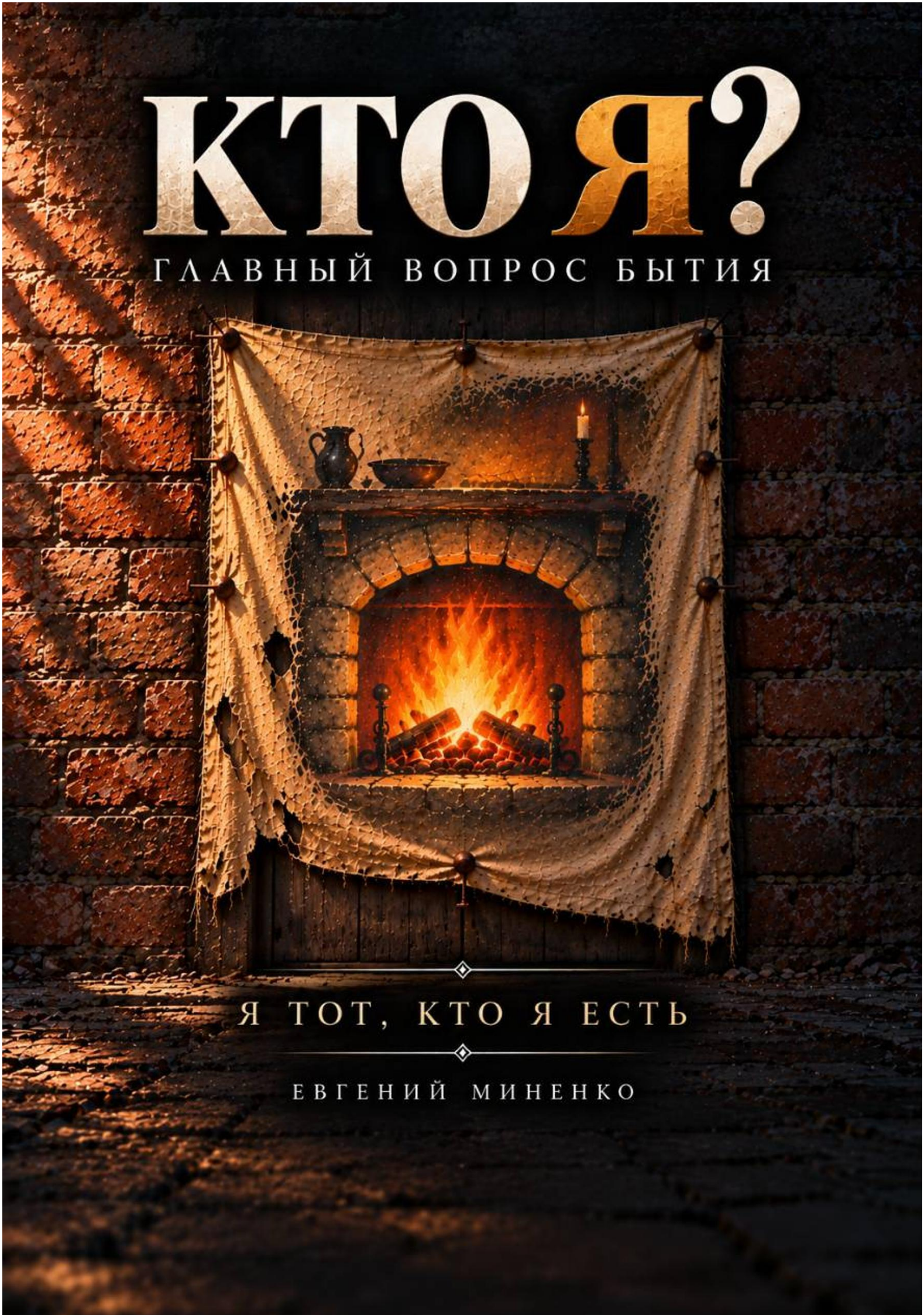
КТО Я?

ГЛАВНЫЙ ВОПРОС БЫТИЯ



Я ТОТ, КТО Я ЕСТЬ

ЕВГЕНИЙ МИНЕНКО

Евгений Миненко

КТО Я? Главный вопрос бытия

«Автор»
2026

Миненко Е. В.

КТО Я? Главный вопрос бытия / Е. В. Миненко — «Автор», 2026

КТО Я? Главный вопрос бытияОтвет на вопрос «Кто я?» — это бездна, встреча с которой неизбежна и пугающа.Бездна, которая поглотит все твои иллюзии о самом себе. Всё, что ты привык считать собой. Всё, во что верил, на что опирался, чем определял себя.За пределами имени, прошлого, убеждений, ролей и представлений о себе остаётся вопрос, от которого невозможно скрываться вечно.Кто я, когда всё, что я считал собой, перестаёт существовать?Эта книга — встреча с самим собой. Не с тем, кем ты научился быть, а с тем, кто ты есть.

© Миненко Е. В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ПРОЛОГ. ТЫ УЖЕ ОТВЕТИЛ 5
ЧАСТЬ I. ТЫ УЖЕ ЗНАЕШЬ, КТО ТЫ 7
Глава 1. Человек, которым ты просыпаешься 7
Глава 2. Ответ, который возникает раньше мысли 10
Глава 3. Кем ты себя считаешь 13
Глава 4. Твоё внутреннее «можно» и «нельзя» 19
Глава 5. Возможности, которых для тебя нет 24
Глава 6. Жизнь, которую ты называешь своей 30
ЧАСТЬ II. КАК ТЫ УЗНАЛ, КТО ТЫ 35
Глава 7. До первого определения 35
Глава 8. Первые люди, которые объяснили тебе тебя 39
Глава 9. Когда переживание превратилось в вывод 44
Глава 10. Каким тебе пришлось стать 49
Глава 11. Чужой голос, который ты называешь своим 55
Глава 12. Когда привычное стало твоей природой 60
ЧАСТЬ III. ВСЁ, ЧЕРЕЗ ЧТО ТЫ НАЗЫВАЕШЬ СЕБЯ 66
Глава 13. Твоё имя 66
Глава 14. Твоя семья 71
Глава 15. Твоя страна, народ и принадлежность 78
Глава 16. Твоя религия и твоя вера 84
Глава 17. Твоя профессия, должность и положение 91
Глава 18. Твои достижения и поражения 99
ЧАСТЬ IV. ЕСЛИ ИСЧЕЗНЕТ ВСЁ 112
Глава 19. Представь, что исчезла твоя семья 112
Глава 20. Представь, что исчезло всё, к чему ты принадлежишь 118
Глава 21. Представь, что исчезли все твои достижения 124
Глава 22. Представь, что исчез твой характер 131
Глава 23. Теперь не думай. Чувствуй 139
Глава 24. То, что осталось 147
ЧАСТЬ V. Я ЕСТЬ 155
Глава 25. Что означает «Я» 155
Глава 26. Что означает «ЕСТЬ» 164
Конец ознакомительного фрагмента. 171

Евгений Миненко
КТО Я? Главный вопрос бытия

ПРОЛОГ. ТЫ УЖЕ ОТВЕТИЛ

Представь, что однажды перед тобой открывается возможность, о которой ты когда-то мечтал. Тебе предлагают работу, положение, дело, отношения или жизнь, которую ты хотел, но давно считал недоступной.

Возможность реальна. Никто тебе не отказал, не запретил попробовать, не сказал, что ты недостаточно хорош или не способен справиться.

Но ты ещё не успел узнать подробности, оценить обстоятельства, проверить свои силы, а внутри уже возникло: «Это не для меня».

И ты почти согласился с этим ответом.

Потом начинаются размышления. Ты находишь причины, по которым лучше отказаться: неподходящее время, недостаток опыта, слишком большая ответственность, возможные риски. Нужно ещё подготовиться. Когда-нибудь позже.

Всё звучит разумно. Ты способен объяснить своё решение себе и окружающим. Но есть одна подробность: решение начало складываться раньше, чем появились объяснения.

Откуда возникло это первое «не для меня»?

Ведь тебе предложили именно то, чего ты хотел. Ты ещё ничего не потерял, не потерпел неудачу, не столкнулся с отказом. Даже не успел выяснить, что потребуется от тебя. Но уже определил, что эта возможность тебе не подходит.

Может быть, ты действительно не готов. Может быть, обстоятельства требуют осторожности. Однако почему первым возникло не желание разобраться, а уверенность, что это не для тебя?

Вспомни, сколько раз происходило нечто подобное.

Ты видел человека, с которым хотел познакомиться, но заранее решал, что не вызовешь у него интереса. Узнавал о возможности хорошо зарабатывать, но считал, что такие деньги получают другие. Хотел проявить способности, однако останавливал себя мыслью, что недостаточно талантлив. Мечтал изменить жизнь, но не позволял себе всерьёз рассмотреть такую возможность.

Никто ещё не сказал тебе «нет». Ты сам ответил за других, за обстоятельства, за будущее.

И мог даже не заметить этого.

Ты просто знал, что тебе подходит, а что нет. Что можешь, а чего не можешь. Чего достоин, а на что не стоит рассчитывать. Где твоё место и за какие пределы лучше не выходить.

Но откуда ты всё это знаешь?

Кто определил, каким человеком ты являешься? Когда ты решил, что одни возможности для тебя существуют, а другие нет? На основании чего установил границы собственных способностей, желаний и допустимого?

Возможно, когда-то тебе об этом говорили другие. Возможно, ты сделал вывод после неудачи, отказа, унижения или болезненного переживания. А может быть, годами повторял определённые действия, пока они не стали настолько привычными, что ты начал считать их своей природой.

Сегодня ты уже можешь не помнить, откуда взялись эти определения. Ты просто живёшь с ними.

Ты говоришь: «Я такой человек».

И за этими словами может стоять целая жизнь, построенная в соответствии с представлением о себе.

Ты выбираешь определённую работу, отношения, окружение. Соглашаешься на одно и отказываешься от другого. Позволяешь себе одни желания и запрещаешь другие. Терпишь то, что считаешь неизбежным, и не приближаешься к тому, что кажется недоступным.

При этом ты можешь быть недоволен своей жизнью, стремиться изменить обстоятельства, искать новые возможности, но продолжать исходить из прежнего ответа на вопрос «Кто я?».

Если считаешь себя неспособным, новая возможность будет казаться слишком сложной. Если недостойным — хорошее отношение может вызывать недоверие. Если убеждён, что обязан терпеть, то даже там, где можно уйти, будешь искать способы выдержать.

Возникает противоречие: ты хочешь другой жизни, но продолжаешь принимать решения как человек, которому эта жизнь не принадлежит.

Ты пытаешься изменить происходящее вокруг, не замечая, что уже определил, кем можешь быть внутри этого происходящего.

Но действительно ли ты тот, кем себя считаешь?

Возможно, ты называешь собой то, к чему привык: свой характер, страхи, способности, ограничения, привычные реакции. Всё, что знаешь о себе из прошлого опыта.

Однако знание о себе и непосредственное переживание себя — не одно и то же.

Ты можешь знать свою биографию, помнить поступки, перечислять качества, объяснять причины решений и при этом ни разу по-настоящему не исследовать, кто именно всё это чувствует, выбирает и проживает.

Когда говоришь «я не могу», кто этот «я»? Когда утверждаешь «это не моё», откуда приходит такая уверенность? Когда произносишь «я такой», что именно называешь собой?

Ты привык отвечать на вопрос «Кто я?» своим именем, происхождением, профессией, положением, характером, достижениями и поражениями. Но всё это описывает отдельные стороны твоей жизни. Ни одно из этих определений не раскрывает тебя целиком.

Эта книга не для того, чтобы дать тебе ещё одно определение или убедить считать себя сильным, успешным, особенным, способным на всё.

Она предлагает исследовать то, что ты уже считаешь истиной о себе.

Посмотреть, откуда появились твои ответы, как они стали привычными и почему ты продолжаешь им доверять. Что действительно узнал о себе через собственный опыт, а что когда-то принял без проверки.

И главное — почувствовать разницу между тем, кто ты есть, и тем, кем привык себя считать.

Ведь на вопрос «Кто я?» ты отвечаешь гораздо чаще, чем осознаёшь. Каждый раз, когда выбираешь, отказываешься, соглашаешься, проявляешь себя или останавливаешь, в твоём решении уже присутствует определённое представление о том, кто ты.

Так можно прожить всю жизнь, ни разу не усомнившись в самом ответе.

Но сейчас обрати внимание не на обстоятельства, не на свои возможности и даже не на правильность принятых решений.

Посмотри на того, кто их принимает.

Когда ты в последний раз действительно исследовал, кто именно в тебе принимает решение?

ЧАСТЬ I. ТЫ УЖЕ ЗНАЕШЬ, КТО ТЫ

Глава 1. Человек, которым ты просыпаешься

Каждое утро ты просыпаешься и возвращаешься в свою жизнь. Вспоминаешь, где находишься, что предстоит сделать, какие вопросы решить, с кем встретиться. Вместе с этим возвращается и привычное представление о самом себе.

Ты уже знаешь, какой ты человек, что тебе позволено, а чего лучше избегать, на что способен, какого отношения заслуживаешь и чего можешь ожидать от жизни.

Тебе не приходится каждое утро заново отвечать на вопрос «Кто я?». Ответ уже присутствует в тебе и незаметно влияет на то, как ты воспринимаешь происходящее, какие возможности замечаешь и какие решения принимаешь.

Ты просыпаешься уже кем-то

Представь двух людей, которым сегодня предстоит важное собеседование.

Первый волнуется, но допускает, что может получить хорошую работу. Он готов рассказать о своих способностях, обсудить условия, попробовать.

Второй ещё не вышел из дома, но уже уверен, что недостаточно хорош. Он ожидает отказа, сравнивает себя с другими кандидатами, сомневается в собственных возможностях.

Собеседование ещё не состоялось. Результат неизвестен. Но каждый уже определил своё место в предстоящем событии.

Они могут обладать одинаковыми знаниями и опытом, однако их представления о себе будут влиять на подготовку, поведение и решения. Один рассматривает собеседование как возможность, другой — как испытание, в котором заранее ожидает неудачи.

Обстоятельства ещё не предъявили им своих требований, а каждый уже встретился с собственным представлением о том, на что способен.

Ты входишь в обстоятельства не с чистого листа. Вместе с тобой в них входит всё, что ты привык о себе думать.

Представление о себе, которое не требует слов

Ты не повторяешь каждое утро: «Я слабый», «Я сильный», «Я неудачник», «Я ответственный», «Я недостоин хорошего отношения». Но можешь действовать так, словно эти определения являются бесспорной истиной.

Если привык считать себя человеком, который обязан всем помогать, соглашаешься на просьбы, даже когда не хочешь. Если считаешь себя слабым, избегаешь ситуаций, требующих решительности. Если уверен, что не заслуживаешь уважения, терпишь отношение, которое причиняет тебе боль.

При этом ты не обязательно замечаешь убеждения, стоящие за твоими поступками. Они проявляются в том, на что ты соглашаешься, от чего отказываешься, чего ожидаешь от окружающих и какие границы устанавливаешь для себя.

Ты можешь годами жить с ощущением, что определённые поступки тебе несвойственны. Не потому, что однажды сознательно решил никогда их не совершать, а потому, что даже не рассматриваешь их как возможные для себя.

Со временем такое поведение становится настолько привычным, что ты начинаешь называть его характером или собственной природой. Хотя некоторые реакции могли сформироваться под влиянием обстоятельств, которые давно остались в прошлом.

Жизнь, которую ты считаешь своей

Представь человека, который много лет живёт с убеждением, что должен терпеть и справляться.

Он просыпается уставшим, идёт на работу, которая давно не радует, берёт на себя чужие обязанности, откладывает собственные желания. Его не устраивает жизнь, но возможность что-то изменить он почти не рассматривает.

Не обязательно потому, что у него нет других вариантов. Он привык быть человеком, который выдерживает, работает, не жалуется и остаётся полезным другим.

Если предложить ему отказаться от лишней ответственности или заняться тем, что действительно нравится, вместо облегчения он может почувствовать вину.

Для него это будет не просто изменение привычного порядка. Ему придётся поступить вопреки представлению о том, каким человеком он должен быть.

Он может искренне хотеть отдыха, но не позволять себе отдыхать. Желать другого отношения, но продолжать терпеть. Мечтать о собственном деле, но считать такое желание несерьёзным.

Внешне всё выглядит как последовательность обычных решений. Однако за ними стоит представление о себе, которое определяет, какую жизнь человек считает допустимой.

Именно поэтому иногда так трудно изменить обстоятельства, даже когда ясно, что прежняя жизнь больше не устраивает. Изменение требует не только нового поступка, но и выхода за пределы того, что ты привык себе позволять.

Когда привычное становится твоей природой

Каждый день ты действуешь определённым образом, получаешь результаты и делаешь выводы о себе.

Если считаешь себя человеком, у которого ничего не получается, очередная ошибка укрепляет это убеждение. Если привык быть сильным, продолжаешь скрывать усталость и не просишь помощи. Если уверен, что тебя не уважают, особенно остро замечаешь чужую невнимательность.

Представление о себе влияет на поведение, а последствия поведения становятся его подтверждением.

Постепенно складывается замкнутый круг. Ты поступаешь так, как привык, получаешь знакомый результат и снова убеждаешься, что именно таким человеком являешься.

«Вот такой я», — говоришь ты.

Но привычное не обязательно является неизменным.

Вспомни себя десять лет назад. Ты иначе думал, чувствовал, принимал решения. Многого не умел, многого боялся, о чём-то даже не задумывался. За прошедшие годы приобрёл опыт, знания, способности. Изменились обстоятельства, отношения, возможности.

Однако некоторые прежние определения могли остаться с тобой.

Когда-то ты зависел от родителей, а сегодня продолжаешь искать разрешения. Когда-то не имел денег, а теперь способен обеспечивать себя, но по-прежнему запрещаешь себе желаемое. Когда-то тебя отвергли, и теперь ты ожидаешь отвержения даже там, где к тебе относятся с любовью.

Прежние обстоятельства исчезли, но выводы, сделанные в них, продолжают влиять на твою жизнь.

Ты изменился, однако не все представления о себе изменились вместе с тобой.

И тогда возникает вопрос: насколько то, что ты называешь своим характером, соответствует человеку, которым являешься сегодня? А сколько в нём осталось от прежнего опыта, привычных реакций и когда-то принятых решений?

Кто ты до первой мысли о себе?

Завтра утром, сразу после пробуждения, попробуй обратить внимание на своё состояние.

Ещё до того, как начнёшь обдумывать предстоящие дела, почувствуй, каким человеком ты себя ощущаешь.

Ты просыпаешься с ожиданием трудностей или с готовностью встретить новый день? Чувствуешь, что способен выбирать, или сразу ощущаешь груз обязанностей? Позволяешь себе чего-то хотеть или прежде всего вспоминаешь, что должен?

Конечно, на утреннее состояние влияют сон, здоровье, усталость и обстоятельства. Но среди этих ощущений может проявляться и привычное отношение к самому себе.

Не пытайся немедленно его изменить. Не убеждай себя, что ты сильный, уверенный или успешный. Просто обрати внимание на то, каким привык себя ощущать.

Возможно, ты обнаружишь, что ещё до первых осознанных решений уже воспринимаешь себя человеком с определёнными возможностями, обязанностями и ограничениями.

Ты ещё ничего не сделал, ни с кем не встретился, не столкнулся с трудностями нового дня, но уже несёшь в себе представление о том, что тебе предстоит, на что ты способен и чего можешь ожидать.

Именно с этим представлением ты просыпаешься, выходишь из дома, встречаешь людей, принимаешь решения и проживаешь день.

Ты настолько привык к нему, что почти перестал замечать.

Но привычное представление о себе — ещё не ответ на вопрос, кто ты.

Человек, которым ты просыпаешься каждое утро, — не обязательно всё, что ты есть. Это ещё и тот, кем ты привык себя считать.

Глава 2. Ответ, который возникает раньше мысли

Тебе предлагают новую работу. Хорошая зарплата, интересные задачи, возможность развития. Ты ещё не успел изучить условия, оценить требования и собственные силы, но внутри уже возникает знакомое: «Это не для меня».

Следом приходят объяснения. Недостаточно опыта, слишком большая ответственность, неподходящее время. Неизвестно, что будет дальше. Лучше не рисковать.

Каждая причина кажется разумной. Постепенно ты убеждаешься, что принял взвешенное решение. Но если внимательно проследить за происходящим, обнаружится одна особенность: сначала возник отказ, а уже потом появились доводы в его пользу.

Ты ещё не разобрался в ситуации, но уже определил своё место в ней.

Кто отвечает за тебя?

Представь человека, которому предлагают выступить перед аудиторией. Едва услышав предложение, он отвечает: «Я не умею выступать».

Когда-то в школе он растерялся перед классом. Одноклассники засмеялись, ему стало стыдно, и после этого случая он решил, что публичные выступления не для него.

Прошли годы. Он вырос, получил образование, приобрёл профессиональный опыт, научился общаться с людьми. Теперь ему есть что сказать, но отношение к публичным выступлениям осталось прежним.

Перед ним новая возможность, а отвечает он на неё так, словно всё ещё стоит перед тем школьным классом.

Он не вспоминает каждый раз пережитое унижение и не размышляет о том, как оно повлияло на его жизнь. Ему достаточно услышать предложение, чтобы возникло знакомое убеждение: «Я не умею».

Когда-то это был вывод, сделанный после болезненного опыта. Со временем он превратился в представление о собственных способностях. Человек перестал воспринимать его как вывод, который можно пересмотреть, и начал считать частью своей природы.

Теперь ему кажется, что он просто знает себя.

Так прежний опыт продолжает влиять на сегодняшние решения даже тогда, когда обстоятельства давно изменились. Человек вырос, приобрёл новые способности, но по-прежнему руководствуется определением, которое когда-то дал самому себе.

Как представление о себе определяет решение

Двум людям предлагают заняться делом, которым прежде ни один из них не занимался.

Первый заинтересован. Он понимает, что многого не знает, поэтому начинает выяснять, чему потребуется научиться, сколько времени это займёт и какие трудности могут возникнуть.

Второй почти сразу отказывается: «Я этого не умею. Это не для меня».

У обоих отсутствует необходимый опыт. Но один воспринимает это как задачу, которую предстоит решить, а другой — как подтверждение собственной неспособности.

Первый ищет способы освоить новое дело. Второй находит причины не начинать.

Их решения определяются не только обстоятельствами, но и тем, как каждый воспринимает себя внутри этих обстоятельств.

При этом второй человек может рассуждать совершенно логично. Он действительно не обладает нужными навыками, не знает всех особенностей работы и не может гарантировать результат. Всё это правда. Но из отсутствия опыта он делает вывод не о необходимости учиться, а о собственной неспособности.

Именно здесь происходит незаметная подмена.

«Я пока не умею» превращается в «Я не способен». «Я никогда этого не делал» становится «Это не для меня».

Возможность ещё не исследована, но человек уже исключил себя из неё.

Когда страх выдаёт себя за отсутствие желания

Не каждый отказ связан с убеждением в собственной неспособности. Иногда за словами «не хочу» скрывается желание, встретиться с которым страшно.

Ты хочешь близости, но избегаешь отношений, опасаясь отвержения. Хочешь признания своих способностей, но не показываешь результаты труда из страха перед оценкой. Стремишься к самостоятельности, однако продолжаешь искать чужого одобрения, потому что боишься ошибиться.

Со временем отказ может стать настолько привычным, что первоначальное желание перестаёт осознаваться.

Представь человека, который пишет книгу. Ему нравится писать, он вкладывает в работу свои мысли, чувства и переживания. Где-то внутри есть желание, чтобы написанное прочитали другие люди. Но когда возникает возможность публикации, вместе с ней приходит страх.

А вдруг книгу не поймут? Раскритикуют? Посмеются? Вдруг окажется, что всё написанное никому не интересно?

Вместо того чтобы встретиться с этими переживаниями, человек говорит: «Я пишу только для себя».

И это может быть правдой. Далеко не каждый, кто пишет, хочет публиковаться. Но бывает и иначе: человек действительно желает поделиться написанным, однако страх оценки заставляет его отказаться от собственного желания.

Постепенно он привыкает объяснять этот отказ отсутствием интереса к публикации. Так становится легче: больше не нужно рисковать, сталкиваться с неизвестностью, открывать другим то, что для него важно.

Но вместе со страхом он отодвигает и то, чего хотел.

«Я не хочу» и «я хочу, но боюсь» — разные переживания.

Если не различать их, можно годами отказываться от желаемого, искренне считая, что оно тебе не нужно.

Страх в таком случае не просто сопровождает решение. Он незаметно становится основанием, на котором человек определяет собственные желания и возможности.

Ответ, который ты чувствуешь раньше, чем произносишь

Первоначальное отношение к происходящему нередко проявляется ещё до того, как ты успеваешь его объяснить.

Ты слышишь предложение, и в теле возникает напряжение. Меняется дыхание, сжимаются мышцы, появляется желание отстраниться, отказаться, закончить разговор. Иногда происходит обратное: ты чувствуешь оживление, интерес, внутреннее движение навстречу.

Слова ещё не найдены, а переживание уже возникло.

Затем включается привычное объяснение. Ты начинаешь размышлять, почему тебе не подходит предложенное, чего следует опасаться или, наоборот, почему стоит согласиться.

Но первоначальная реакция и её последующее объяснение не обязательно означают одно и то же.

Напряжение может возникнуть перед тем, чего ты действительно не хочешь. Но оно же может сопровождать встречу с важной и желанной возможностью, к которой страшно приблизиться. Оживление может говорить об интересе, однако само по себе ещё не подтверждает, что принятое решение будет верным.

Поэтому важно не торопиться превращать первое ощущение в окончательный вывод.

Попробуй заметить, что именно происходит внутри. Тебе действительно неинтересно? Ты чувствуешь страх перед неизвестным? Хочешь попробовать, но заранее ожидаешь неудачи? Или понимаешь, что предлагаемое противоречит твоим желаниям?

Здесь не требуется немедленно искать правильный ответ. Сначала необходимо различить собственное переживание и привычное объяснение, которое возникает вслед за ним.

Пока ты не замечаешь этой разницы, прежняя реакция легко становится решением. Ты отказываешься, соглашаешься или отступаешь, даже не успев понять, что именно тобой двигало.

Но когда реакция становится заметной, появляется возможность исследовать её, прежде чем действовать.

Между первым ответом и твоим выбором

В следующий раз, когда внутри возникнет привычное «я не могу», «мне нельзя» или «это не для меня», не спеши соглашаться.

Спроси себя: откуда я это знаю?

Я действительно пробовал? Проверял свои способности? Исследовал возможность? Или когда-то решил, что мне это недоступно, и с тех пор ни разу не возвращался к своему выводу?

Возможно, у отказа есть веские основания. Не каждая возможность подходит тебе, не любое желание требует реализации, не всякий риск оправдан. Но чтобы сделать собственный выбор, важно понимать, на чём он основан.

Одно дело — отказаться, потому что ты исследовал обстоятельства, почувствовал своё отношение к ним и принял решение. Совсем другое — автоматически повторить прежний ответ, даже не заметив, что он возник.

Не нужно убеждать себя в обратном и заменять «я не могу» утверждением «я способен на всё». Это будет лишь новое определение, которое ты ещё не проверил.

Иногда достаточно признать: «Я пока не знаю».

В этих словах появляется пространство для исследования. Ты больше не обязан считать прежний вывод окончательной истиной. Перед тобой снова возникает возможность узнать, попробовать, получить опыт и только после этого решить.

Ведь не всё о себе можно выяснить заранее. Некоторые способности обнаруживаются в действии, желания становятся яснее через проживание, а представления о собственных возможностях меняются после непосредственной встречи с тем, что прежде казалось недоступным.

Первый ответ — ещё не истина о тебе.

Он может быть следствием опыта, привычки, страха или действительно точного понимания ситуации. Но пока ты не исследовал его происхождение, трудно отличить собственный выбор от автоматического повторения прежнего представления о себе.

Именно поэтому стоит обратить внимание на мгновение, в котором ответ уже возник, а ты ещё не успел его обдумать.

Возможно, ты обнаружишь, что многие решения, которые считал результатом собственных размышлений, начинались значительно раньше.

И тогда перед тобой возникнет вопрос: кто сейчас отвечает — ты, находящийся в этой ситуации, или человек, которым ты привык себя считать?

Глава 3. Кем ты себя считаешь

Кто ты? Попробуй ответить на этот вопрос, не называя своего имени, возраста, профессии, положения и принадлежности к чему-либо.

Скорее всего, ты начнёшь описывать свои качества: сильный, добрый, честный, ответственный, спокойный, умный. Или, наоборот, слабый, неуверенный, ленивый, неспособный, неудачник.

Но откуда ты знаешь, что именно такой?

Ты вспомнишь события, в которых проявил силу, доброту, слабость или страх. Свои поступки, решения, ошибки и достижения. На основании пережитого сделаешь вывод: «Вот какой я человек».

Но если однажды ты проявил слабость, означает ли это, что ты слабый? Если испугался — что ты трус? Если помог человеку — что ты добрый? Если потерпел неудачу — что ты неудачник?

Ты совершил поступок, пережил определённое состояние, проявил какое-то качество. **Но в какой момент произошедшее стало определением того, кто ты есть?**

Как поступок становится определением

Представь ребёнка, который не смог решить задачу. Учитель сказал ему: «Ты неспособный». Ребёнок поверил.

В следующий раз, столкнувшись с трудностью, он уже не просто пытается найти решение. Вместе с задачей перед ним возникает прежнее убеждение: «У меня плохо получается».

Он боится ошибиться, сомневается, расстраивается, перестаёт пробовать. Постепенно начинает отставать от остальных, и теперь его неспособность кажется очевидной.

Но всё началось с одной задачи, которую он не смог решить, и слов, которыми взрослый объяснил эту неудачу.

Отдельное событие превратилось в представление о себе. А представление начало влиять на последующие действия, создавая всё новые основания считать первоначальный вывод правильным.

Подобным образом человек может однажды испугаться и решить, что он трусливый. Не суметь защитить себя и начать считать себя слабым. Услышать, что он ленивый, и годами воспринимать собственное бездействие как неизменную черту характера.

В каждом случае произошло нечто конкретное. Но вывод оказался гораздо шире самого события.

Человек уже не говорит: «Тогда я испугался» или «С этой задачей я не справился». Он утверждает: «Я трусливый», «Я неспособный».

Так пережитое становится не только частью прошлого, но и определением, с которым человек продолжает жить.

Чужие определения, которые стали твоими

В детстве ты ещё не знал, какой ты человек. Ты чувствовал, хотел, пробовал, ошибался, радовался, злился, боялся, действовал. А окружающие объясняли тебе, кто ты и каким должен быть.

«Ты у нас умный». «Ты слишком чувствительный». «Ты слабый». «Ты хороший мальчик». «Ты трудный ребёнок». «Ты ничего не доводишь до конца». «Ты должен быть сильным».

Поначалу это были чужие слова. Постепенно некоторые из них стали твоими собственными.

Сегодня ты можешь уже не помнить, кто впервые назвал тебя слабым, неспособным или ответственным. Ты просто говоришь: «Я такой».

Особенно глубоко закрепляются определения, связанные с любовью, одобрением, стыдом и наказанием.

Если тебя хвалили за послушание, ты мог привыкнуть считать себя хорошим только тогда, когда никому не возражаешь. Если ценили за силу — научиться скрывать страх и потребность в поддержке. Если постоянно называли ответственным — начать брать на себя больше, чем способен выдержать.

Ты усваивал не только слова, которыми тебя описывали, но и условия, при которых получал признание.

Чтобы оставаться хорошим в глазах окружающих, приходилось вести себя определённым образом. Какие-то чувства выражать, другие скрывать. Одни желания проявлять, от других отказываться.

Со временем необходимость соответствовать чужим ожиданиям могла превратиться в собственное убеждение о том, каким человеком ты являешься.

Теперь уже никто не требует от тебя прежнего поведения. Но ты продолжаешь требовать его от себя.

И то, каким тебя привыкли видеть другие, становится границей, за которую ты сам себе не позволяешь выходить.

Когда качество становится обязанностью

Представь человека, который считает себя сильным. Он привык справляться самостоятельно, решать проблемы, поддерживать окружающих. Ему доверяют, на него рассчитывают, к нему обращаются за помощью.

Он гордится своей способностью выдерживать трудности. Сила стала важной частью его представления о себе.

Но однажды он устаёт. Ему тяжело, страшно, он нуждается в поддержке. Вместо того чтобы признать своё состояние, человек начинает подавлять его.

«Я не могу быть слабым. Я должен справиться».

Он продолжает брать на себя ответственность, отказывается от помощи, скрывает усталость. Не потому, что ему действительно легко, а потому, что иначе перестанет соответствовать собственному определению.

Сила, которая когда-то помогала ему жить, превратилась в обязанность постоянно оставаться сильным.

То же происходит с добротой. Человек считает себя добрым и не позволяет себе злиться, отказывать, защищать собственные интересы. Он терпит неприятное отношение, соглашается против желания, подавляет раздражение, потому что боится оказаться плохим.

Ответственный человек может запрещать себе отдых. Успешный — не признавать поражений. Умный — стыдиться незнания. Спокойный — скрывать чувства даже тогда, когда внутри всё кипит.

Качество перестаёт быть одним из возможных проявлений человека. Оно становится требованием, которому необходимо соответствовать независимо от обстоятельств и собственного состояния.

Ты уже не просто проявляешь силу, доброту или ответственность. Ты обязан постоянно доказывать, что являешься именно таким человеком.

И чем важнее для тебя это определение, тем труднее признать в себе что-либо, что ему противоречит.

Ты начинаешь служить собственному представлению о себе, вместо того чтобы свободно проживать то, что чувствуешь.

Когда определение становится оправданием

Представление о себе способно не только заставлять тебя соответствовать определённому образу, но и становиться объяснением, почему ничего не следует менять.

«Я вспыльчивый, такой у меня характер». «Я не умею общаться». «Я ленивый». «Я не способен зарабатывать». «Я не создан для отношений».

За этими утверждениями могут стоять реальные трудности, устойчивые привычки и особенности поведения. Но когда человек объявляет их своей неизменной природой, он перестаёт рассматривать возможность изменений.

Вместо «Мне трудно общаться» появляется «Я необщительный». Вместо «Я пока не умею распоряжаться деньгами» — «У меня нет способностей к этому». Вместо «Я часто откладываю дела» — «Я ленивый».

Разница заключается в том, что именно ты определяешь.

В первом случае речь идёт о конкретном затруднении, привычке или недостатке опыта. Это можно исследовать, понять, попробовать изменить.

Во втором ты даёшь определение самому себе. И если убеждён, что такова твоя природа, попытка поступить иначе начинает казаться бессмысленной.

Зачем учиться общаться, если ты необщительный? Зачем пробовать новое дело, если неспособен? Зачем менять поведение, если у тебя такой характер?

Определение становится готовым ответом, который избавляет от необходимости исследовать собственные возможности.

При этом человек может страдать от последствий своего поведения, жаловаться на обстоятельства, хотеть другой жизни, но продолжать объяснять происходящее тем, что он просто такой.

Так представление о себе не только описывает привычную жизнь, но и помогает сохранять её неизменной.

Почему ты замечаешь только то, что подтверждает твой образ

Когда человек убеждён, что обладает определённым качеством, он начинает особенно внимательно замечать всё, что подтверждает его убеждение.

Если считаешь себя неудачником, каждая неудача становится очередным доказательством. А удачу ты объясняешь случайностью, помощью других людей или удачным стечением обстоятельств.

Если считаешь себя непривлекательным, чужое равнодушие воспринимаешь как подтверждение, а проявленный интерес — как недоразумение.

Если уверен, что ты сильный, охотно вспоминаешь свои победы и преодоления, но стараешься не замечать страх, растерянность и усталость.

Постепенно из собственного опыта ты выделяешь прежде всего то, что соответствует привычному представлению о себе. Остальное обесцениваешь, объясняешь или стараешься забыть.

Но человек не состоит из одного качества.

В одних обстоятельствах ты проявляешь смелость, в других испытываешь страх. Можешь быть добрым и злым, уверенным и растерянным, решительным в работе и нерешительным в отношениях. Спокойно выдерживать серьёзные трудности и терять равновесие из-за мелочи.

Сегодня ты способен проявить щедрость, а завтра почувствовать жадность. В одном деле быстро разобраться, в другом столкнуться с собственной беспомощностью.

Эти различия не обязательно означают, что ты притворяешься или плохо знаешь себя. Твои проявления зависят от обстоятельств, состояния, опыта, отношений и решений, которые принимаешь.

Однако, назвав себя одним словом, ты рискуешь перестать признавать всё, что в это слово не помещается.

Тогда вместо исследования собственных чувств и поступков начинается постоянная проверка: соответствует ли происходящее тому человеку, которым ты себя считаешь?

Почему тебе страшно оказаться другим

Представь человека, который всю жизнь считал себя хорошим. Он помогал окружающим, уступал, старался никого не обижать. К нему привыкли обращаться за помощью, рассчитывая, что он согласится.

И однажды он говорит «нет».

Кто-то обижается. Кто-то обвиняет его в эгоизме. Кто-то заявляет: «Ты изменился».

Человек испытывает вину. Ему кажется, что он поступил неправильно, хотя всего лишь отказался делать то, чего не хотел.

Его пугает не только чужое недовольство. Впервые он поступил вопреки собственному представлению о том, каким должен быть хороший человек.

Раньше он мог считать себя добрым, потому что всегда соглашался. Теперь обнаружил, что способен отказать. И это простое действие заставляет его усомниться в привычном определении себя.

Подобное происходит, когда сильный признаёт свою слабость, уверенный — сомнение, спокойный — злость, успешный — поражение.

Человек переживает не только новое чувство или непривычный поступок. Он сталкивается с тем, что больше не соответствует собственному образу.

Кажется, будто внутри рушится нечто важное.

Но что именно оказалось под угрозой? Ты сам или представление о том, каким обязан быть?

Отказ не уничтожает твою доброту. Страх не перечёркивает проявленную прежде смелость. Ошибка не лишает тебя приобретённых знаний и способностей.

Ты обнаруживаешь, что способен проявляться иначе, чем привык. И прежнего определения уже недостаточно, чтобы описать тебя.

Ты знаешь свои проявления, но знаешь ли себя?

Вспомни, каким ты был десять лет назад. Что считал важным, чего боялся, к чему стремился, как относился к людям и собственным способностям.

За прошедшие годы многое могло измениться. Возможно, раньше ты считал себя слабым, а теперь умеешь выдерживать трудности. Был неуверенным, а сегодня принимаешь серьёзные решения. Считал себя неспособным к определённому делу, а теперь успешно им занимаешься.

Если бы десять лет назад тебя спросили, кто ты, твой ответ мог бы существенно отличаться от сегодняшнего.

Но тогда ты тоже был уверен в своих определениях.

Значит, многое из того, что ты называешь собой, представляет собой описание опыта, привычек, качеств и проявлений на определённом этапе жизни.

Эти описания не обязательно ложны. Ты действительно можешь быть ответственным, обладать определёнными способностями, иметь устойчивые особенности характера. Знание о них помогает понимать собственное поведение и учитывать свои возможности.

Проблема возникает тогда, когда описание превращается в окончательный ответ на вопрос, кто ты.

Ведь твой опыт продолжается. Ты сталкиваешься с новыми обстоятельствами, приобретаешь знания, проживаешь чувства, которых прежде не испытывал, обнаруживаешь способности, о существовании которых не подозревал.

И то, что вчера казалось исчерпывающим определением, сегодня может оказаться слишком узким.

Ты знаешь свои прежние проявления. Но можешь ли на их основании окончательно определить всё, чем способен быть?

Кто ты без определения?

Попробуй на мгновение перестать объяснять себя.

Не называй себя сильным или слабым, добрым или злым, успешным или неудачником. Не вспоминай, что о тебе говорили родители, учителя, партнёры и друзья. Не пытайся доказать себе, что ты хороший человек или обладаешь определёнными способностями.

Обрати внимание на то, что происходит внутри тебя сейчас.

Ты чувствуешь спокойствие или напряжение, интерес или сопротивление, страх или желание. Чего-то хочешь, чего-то не хочешь. Возможно, не знаешь, как поступить.

Всё это ты переживаешь непосредственно, ещё до того, как начинаешь объяснять, что означают твои чувства и какому человеку они свойственны.

Чтобы почувствовать страх, не требуется считать себя трусом. Чтобы проявить смелость, не обязательно заранее называть себя смелым. Чтобы начать создавать, не нужно сначала убедиться, что ты творческий человек.

Ты способен совершить поступок, не зная заранее, что он откроет тебе о самом себе.

Но если разрешаешь себе только те чувства, желания и действия, которые соответствуют привычному образу, то продолжаешь воспроизводить уже известного себе человека.

Всё, что не помещается в этот образ, остаётся за пределами твоего опыта. Не потому, что обязательно тебе недоступно, а потому, что ты заранее исключил возможность такого проявления.

И тогда представление о себе начинает определять не только то, как ты объясняешь прошлое, но и то, чему позволяешь произойти в будущем.

Кем ты себя считаешь?

Вернись к вопросу, с которого началась эта глава.

Кто ты?

Назови качества, которыми привык себя определять. Сильный, добрый, ответственный, слабый, неуверенный, успешный, неудачник.

Теперь посмотри на каждое из них внимательнее.

Откуда ты знаешь, что именно такой? Кто впервые назвал тебя этим словом? Какие события убедили тебя в его правильности? Всегда ли ты проявляешь это качество? Что чувствуешь, когда поступаешь иначе?

И самое главное: **что ты не позволяешь себе чувствовать, выбирать и делать, чтобы продолжать соответствовать привычному представлению о себе?**

Некоторые определения действительно помогают понимать собственные особенности. Другие заставляют подавлять чувства, избегать действий, отказываться от желаний и возможностей.

Не требуется объявлять прежние представления ложными или заменять их новыми, более привлекательными. Достаточно увидеть границы каждого определения.

Ты можешь быть сильным и при этом нуждаться в поддержке. Добрым и способным испытывать злость. Ответственным и имеющим право на отдых. Можешь ошибаться, не становясь от этого неудачником, и чего-то не уметь, сохраняя возможность научиться.

Ни одно качество не обязано определять всё, что ты чувствуешь, выбираешь и проживаешь.

Ты не обязан всю жизнь соответствовать человеку, которым однажды себя назвал.

Пока ты уверен, что окончательно знаешь, какой ты, каждое новое переживание вынужден сравнивать с прежним определением. То, что соответствует ему, признаёшь своим. То, что противоречит, стараешься подавить, отвергнуть или объяснить.

Но твоя жизнь продолжается. Ты чувствуешь, действуешь, приобретаешь опыт и обнаруживаешь в себе то, чего прежде не знал.

И вопрос уже не только в том, насколько точно ты себя определил.

Сколько собственных чувств, желаний, поступков и возможностей ты исключил из своей жизни ради того, чтобы оставаться человеком, которым привык себя считать?

Глава 4. Твоё внутреннее «можно» и «нельзя»

Представь, что ты живёшь в доме, где все двери открыты, но некоторые комнаты считаешь запретными. Ты годами проходишь мимо них, даже не пытаясь войти. Никто не стоит у дверей, не охраняет вход, не требует разрешения. Но внутри тебя существует твёрдая уверенность: «Мне нельзя».

Так человек может прожить значительную часть жизни. Вокруг существуют возможности, отношения, занятия, способы выражать себя, но он не позволяет себе даже приблизиться к некоторым из них. Не потому, что обязательно столкнётся с внешним запретом, а потому, что давно усвоил собственный.

Ты хочешь сказать правду, но молчишь. Отказаться, но соглашаешься. Попросить о помощи, но продолжаешь терпеть. Хочешь проявить свои способности, однако предпочитаешь оставаться незаметным. Стремишься к большему, но довольствуешься привычным. Мечтаешь изменить жизнь и снова выбираешь то, что давно перестало устраивать.

Каждый раз находится объяснение: неподходящее время, неудобные обстоятельства, возможное осуждение, страх обидеть другого человека. Иногда эти причины действительно заслуживают внимания. Но бывает, что за ними скрывается убеждение, которое ты даже не пытаешься проверить: «Мне нельзя».

Откуда появляется внутренний запрет

В детстве ты зависел от взрослых. Они определяли, что тебе разрешено, что запрещено, как следует себя вести, какие чувства выражать, о чём говорить и чего хотеть. Через их слова, поступки и реакции ты узнавал не только правила поведения, но и то, каким тебе позволено быть.

Если за проявление злости тебя наказывали, ты мог научиться скрывать её. Если желания называли капризами, постепенно переставал о них говорить. Если самостоятельность воспринималась как непослушание, привык ждать разрешения. Если за ошибки стыдили, мог решить, что безопаснее вообще ничего не пробовать.

Тогда эти правила существовали в обстоятельствах, на которые ты почти не мог повлиять. Ребёнок не способен самостоятельно обеспечить себя, изменить семейные отношения или отказаться от зависимости от взрослых. Ему приходится приспосабливаться к условиям, в которых он живёт.

Но проходит время. Ты взрослеешь, приобретаешь опыт, становишься самостоятельнее. Появляется возможность выбирать, выражать мнение, отказываться, принимать решения и отвечать за их последствия.

Внешние обстоятельства меняются, а усвоенные запреты могут оставаться прежними.

Теперь никто не требует от тебя молчать, но ты продолжаешь сдерживать слова. Никто не запрещает самостоятельно принимать решения, однако ты по-прежнему ищешь одобрения. Никто не наказывает за проявление чувств, а ты всё ещё стараешься их скрывать.

То, что когда-то было требованием окружающих, постепенно стало твоим собственным правилом.

Ты уже взрослый, но продолжаешь обращаться с собой так, словно право на определённые чувства, желания и поступки должен предоставить кто-то другой.

Когда тебе нельзя хотеть

Представь человека, которого спрашивают: «Чего ты хочешь?»

Он задумывается и не может ответить. Зато хорошо знает, чего от него ждут родители, партнёр, дети, начальник. Он привык учитывать чужие потребности, выполнять обязанности, соответствовать ожиданиям. На собственные желания в его жизни почти не осталось места.

Когда-то он мог усвоить, что хотеть для себя стыдно, неудобно или эгоистично. Теперь любое желание сопровождается необходимостью оправдываться.

Ему хочется отдохнуть, но он сразу вспоминает незавершённые дела. Хочется приобрести что-то для себя, но находятся более важные расходы. Возникает желание изменить привычную жизнь, и вместо того, чтобы разобраться в нём, человек начинает думать, как это воспримут окружающие.

Он откладывает желаемое на потом. Сначала нужно выполнить обязанности, позаботиться о других, решить чужие проблемы, дождаться подходящих обстоятельств.

Проходят годы, но подходящий момент так и не наступает.

Постепенно человек привыкает отказываться от собственных желаний ещё до того, как успевает их рассмотреть. Он перестаёт спрашивать себя, чего хочет, потому что заранее знает, почему этого делать нельзя.

Внутренний запрет не обязательно уничтожает желание. Иногда он заставляет перестать его замечать.

И однажды на вопрос «Чего ты хочешь?» человек отвечает: «Не знаю».

Но действительно ли он ничего не хочет? Или настолько привык отказываться от желаемого, что перестал различать собственные желания?

Когда тебе нельзя говорить

Ты находишься среди людей и слышишь утверждение, с которым не согласен. У тебя есть собственное мнение, ты понимаешь, что хотел бы сказать, но молчишь.

Возможно, боишься конфликта, осуждения или потери расположения. Когда-то твоё мнение могли обесценивать, перебивать, высмеивать. Тебя могли учить, что спорить со старшими нельзя, а возражать — значит проявлять неуважение.

Теперь перед тобой взрослые люди, которые способны согласиться или не согласиться с твоими словами. Но внутри продолжает действовать прежнее правило: лучше промолчать.

Ты объясняешь своё поведение воспитанностью, осторожностью, стремлением избежать конфликта. И иногда молчание действительно является разумным, осознанным решением.

Но если ты постоянно отказываешься от собственного голоса, даже когда тебе важно высказаться, если после разговора испытываешь раздражение и злость на себя, стоит обратить внимание на причину.

Ты промолчал потому, что так решил? Или потому, что не позволил себе говорить?

Разница существенная.

Человек, который способен свободно выразить своё мнение, может сознательно выбрать молчание. Но тот, кто внутренне запрещает себе возражать, вынужден молчать даже тогда, когда хочет быть услышанным.

Право говорить не обязывает высказываться по любому поводу. Оно позволяет самостоятельно решать, когда и каким образом выражать собственные мысли.

Когда тебе нельзя отказывать

Тебя просят о помощи. У тебя нет времени, сил или желания. Ты понимаешь, что не хочешь соглашаться, но произносишь: «Хорошо».

Позже появляется раздражение. Ты устаёшь, злишься, жалуешься, что окружающие постоянно пользуются твоей отзывчивостью. Однако при следующей просьбе всё повторяется.

Что мешает тебе отказаться?

Возможно, когда-то ты усвоил, что хороший человек обязан помогать, не огорчать окружающих, не разочаровывать их, не создавать неудобств. Отказ стал для тебя поступком, который противоречит представлению о собственной доброте.

Ты боишься не только чужой реакции. Тебе трудно выдержать мысль, что, сказав «нет», можешь оказаться плохим человеком в собственных глазах.

Поэтому соглашаешься даже тогда, когда согласие причиняет тебе вред.

Так представление о доброте превращается в обязанность постоянно быть удобным. Ты продолжаешь выполнять правило, которого окружающие могут даже не знать.

При этом сам факт отказа не делает человека злым или равнодушным. Он лишь означает, что в данной ситуации человек не согласен выполнить просьбу.

Помощь, оказанная из искреннего желания, и помощь, на которую ты согласился из страха отказать, внешне могут выглядеть одинаково. Но внутренне это разные решения.

В первом случае ты выбираешь помогать. Во втором не позволяешь себе отказаться.

Когда тебе нельзя проявляться

Ты хочешь выступить, показать свою работу, поделиться идеей, заявить о себе. Возникает интерес, желание попробовать, выразить то, что внутри давно просится наружу.

Но почти сразу появляются сомнения: «Кто я такой?», «Что обо мне подумают?», «Вдруг получится плохо?», «Не стоит привлекать внимание».

Ты ещё ничего не сделал, но уже остановил себя.

Возможно, когда-то тебя высмеивали за ошибки, сравнивали с другими, требовали не выделяться. Ты мог привыкнуть считать, что проявляться имеют право только талантливые, подготовленные, уверенные люди, которые заранее знают, что у них всё получится.

Теперь, прежде чем позволить себе действовать, ты требуешь от себя соответствовать этим условиям.

Нужно стать опытнее, увереннее, способнее. Научиться делать правильно, избежать возможных ошибок, подготовиться настолько хорошо, чтобы никто не смог тебя осудить.

Но опыт приобретается в действии. Уверенность может появляться после того, как ты сталкиваешься с трудностями и обнаруживаешь, что способен их преодолевать. Мастерство развивается через попытки, ошибки и постепенное освоение дела.

Ты ждёшь качеств, которые могут сформироваться только в процессе того, что запрещаешь себе делать.

И пока продолжаешь ждать, твоё желание остаётся нереализованным.

Когда тебе нельзя получать

Человек может много работать, помогать другим, отдавать силы, время и деньги, но испытывать неловкость, когда что-то получает сам.

Ему предлагают помощь, а он отвечает: «Не нужно, я справлюсь». Делают подарок — он чувствует себя обязанным. Хвалят — начинает обесценивать собственное достижение. Предлагают хорошие условия — сомневается, заслуживает ли их.

Отдавать ему привычно. Принимать значительно труднее.

Иногда за этим стоит убеждение, что всё хорошее необходимо заслужить тяжёлым трудом. Что получать без усилий неправильно. Что за помощь обязательно придётся расплачиваться, а хорошие условия предназначены для кого-то другого.

Такое отношение может сохраняться даже тогда, когда окружающие искренне хотят что-то дать и ничего не требуют взамен.

Человек отказывается от поддержки, обесценивает признание, не принимает предложенные возможности. При этом объясняет своё поведение самостоятельностью: «Я привык рассчитывать только на себя».

Но стоит разобраться, действительно ли это свободный выбор.

Если человек предпочитает самостоятельно решать свои задачи, хотя способен принять помощь, — это одно. Если же сама возможность получить что-то вызывает стыд, тревогу или ощущение собственной недостойности, речь может идти о внутреннем запрете.

Ты способен отдавать, но не разрешаешь себе принимать.

И тогда даже рядом с людьми, готовыми поддержать тебя, продолжаешь справляться в одиночку.

Когда тебе нельзя выбирать

Иногда ты точно знаешь, чего хочешь, но не решаешься сделать выбор.

Тебе необходимо, чтобы кто-то подтвердил правильность решения, одобрил его, убедил, что ты не ошибаешься.

Ты обращаешься к родителям, друзьям, знакомым, специалистам. Сравниваешь мнения, собираешь информацию, ищешь гарантии. Но сколько бы советов ни получил, окончательная уверенность не появляется.

Потому что в действительности ты можешь искать не информацию, а разрешение.

В детстве за тебя действительно принимали многие решения. Взрослые определяли, что правильно, что безопасно, что допустимо. Их одобрение имело большое значение.

Но теперь обстоятельства изменились. Ты сам способен оценивать последствия, учитывать риски и принимать решения.

Советы других людей могут быть полезны. Чужой опыт помогает увидеть то, чего ты не замечал, а профессиональные знания позволяют избежать ошибок. Однако даже самое убедительное одобрение не избавляет тебя от необходимости прожить последствия собственного выбора.

Другой человек может сказать, как поступил бы на твоём месте. Но жить с принятым решением предстоит тебе.

И пока ты продолжаешь ждать окончательного разрешения, возможность выбирать остаётся зависимой от чужого согласия.

Когда тебе нельзя действовать

Ты можешь годами готовиться к тому, чего хочешь. Читать, изучать, планировать, совершенствоваться, искать необходимые средства и подходящие обстоятельства.

Кажется, что нужно ещё немного знаний, опыта, денег, уверенности. Ещё немного подготовки — и тогда можно будет начать.

Иногда такая подготовка действительно необходима. Но бывает, что она превращается в способ бесконечно откладывать действие.

Ты не позволяешь себе начать, пока не будешь уверен в результате. Запрещаешь ошибаться, выглядеть неопытным, делать несовершенно. Требуешь от себя мастерства ещё до того, как приступил к освоению дела.

Получается замкнутый круг: чтобы разрешить себе действовать, ты должен стать способным, но приобрести необходимые способности можешь только через действие.

Подготовка продолжается, планы становятся подробнее, знаний прибавляется. Однако между человеком и желаемой жизнью по-прежнему стоит первый шаг, который он себе не разрешает.

Так можно потратить годы, готовясь к тому, что ни разу не попробовал осуществить.

Как запрет становится частью тебя

Самое незаметное во внутреннем «нельзя» — то, что со временем ты перестаёшь воспринимать его как запрет.

Ты уже не говоришь: «Мне запрещали выражать чувства». Говоришь: «Я сдержанный человек». Не вспоминаешь, что тебе не разрешали отказывать, а утверждаешь: «Я не умею говорить нет». Вместо «Меня учили не выделяться» произносишь: «Я не люблю внимание».

Некоторые из этих определений действительно могут отражать твои особенности. Но другие оказываются описанием поведения, которое когда-то помогало соответствовать ожиданиям окружающих.

Именно поэтому важно различать собственное предпочтение и усвоенный запрет.

Ты можешь любить спокойствие и сознательно избегать шумных конфликтов. А можешь подавлять свои чувства, потому что считаешь их проявление недопустимым.

Можешь помогать людям из искреннего желания, а можешь соглашаться из страха отказать. Предпочитать скромную жизнь или запрещать себе стремиться к большему. Выбирать самостоятельность или не позволять себе принимать поддержку.

Внешне поведение бывает почти одинаковым. Различается то, что происходит внутри человека.

Когда ты свободен выбирать, у тебя существует возможность поступить иначе. Ты можешь рассмотреть разные варианты, почувствовать своё отношение к ним, оценить последствия и принять решение.

Но внутренний запрет исключает некоторые варианты ещё до того, как ты успеваешь их рассмотреть.

Ты не выбираешь молчание — тебе нельзя говорить. Не выбираешь отказ от желаемого — тебе нельзя хотеть. Не решаешь справляться самостоятельно — тебе нельзя принимать помощь.

Постепенно ограничения начинают казаться естественными особенностями твоего характера.

И ты уже не замечаешь, сколько собственных возможностей исключил из жизни.

Кто сейчас запрещает тебе?

Вспомни ситуации, в которых ты постоянно останавливаешь себя. Когда хочешь сказать, но молчишь. Отказаться, но соглашаешься. Получить, но отталкиваешь. Попробовать новое, но продолжаешь откладывать.

Спроси себя: кто сейчас запрещает мне это?

Не когда-то в детстве, не много лет назад, а именно сейчас.

Кто запрещает тебе говорить о своих желаниях? Отказываться от того, что тебе не подходит? Пробовать, ошибаться, проявлять способности, принимать решения?

Возможно, ты обнаружишь, что человека, который когда-то установил этот запрет, давно нет рядом. Обстоятельства изменились, прежняя зависимость закончилась, а правило продолжает действовать.

Теперь ты сам останавливаешь себя там, где раньше тебя останавливали другие.

Это не означает, что любое желание следует немедленно исполнять. У поступков есть последствия, существуют обязанности, интересы и границы других людей, реальные обстоятельства, которые необходимо учитывать.

Но осознанный отказ и внутренний запрет — не одно и то же.

Ты можешь хотеть чего-то и решить не осуществлять желание. Высказать своё мнение или предпочесть молчание. Согласиться помочь или отказаться. Принять поддержку или справиться самостоятельно. Начать новое дело и обнаружить, что оно тебе не подходит.

Во всех этих случаях ты рассматриваешь возможность, оцениваешь её и принимаешь решение.

Внутреннее «можно» не означает вседозволенности. Оно означает признание за собой права чувствовать, желать, выбирать и действовать, принимая ответственность за последствия собственных поступков.

Пока ты внутренне допускаешь только один вариант, твой выбор ограничен ещё до того, как ты приступил к нему.

Посмотри на свою жизнь. Сколько в ней запретов, которых уже никто не требует соблюдать? Сколько желаний ты не признаёшь, слов не произносишь, решений не принимаешь, действий не совершаешь только потому, что когда-то усвоил: тебе нельзя?

Быть может, ты давно обладаешь возможностью, которой продолжаешь не пользоваться. И разрешение, которого ждёшь, уже некому тебе давать.

Кто сегодня запрещает тебе то, что ты сам себе не позволяешь?

Глава 5. Возможности, которых для тебя нет

Представь, что перед тобой десять открытых дверей. За каждой — возможность, новый опыт, иной путь. Но ты замечаешь только три. Остальные семь словно не существуют. Ты проходишь мимо, не останавливаясь и даже не задаваясь вопросом, что находится за ними.

Двери открыты. Просто ты не представляешь себя человеком, который может в них войти.

Так представление о себе способно ограничивать жизнь ещё до того, как ты сталкиваешься с реальными препятствиями. Возможность может находиться рядом, обстоятельства — складываться благоприятно, необходимые способности — уже присутствовать или быть доступными для развития. Но ты даже не рассматриваешь происходящее, поскольку заранее решил, что подобная жизнь предназначена для других.

Ты видишь успешного предпринимателя и думаешь: «Я не такой». Встречаешь человека, который тебе нравится, и решаешь: «Я ему не подхожу». Узнаёшь о высокооплачиваемой работе и говоришь: «Меня туда не возьмут». Хочешь начать новое дело, но останавливаешь себя: «Мне уже поздно».

Никто ещё не отказал тебе. Ты не проверил собственные способности, не выяснил условия, не встретился с препятствиями. Но уже исключил себя из происходящего.

Иногда жизнь даже не успевает ответить тебе отказом. Ты делаешь это за неё.

Как ты определил своё место в жизни

С детства ты наблюдал, как живут окружающие, что считают нормальным, сколько зарабатывают, к чему стремятся и что могут себе позволить. Постепенно складывалось представление не только о существующих возможностях, но и о том, какое место среди них принадлежит тебе.

В одной семье ребёнок видит, как родители открывают собственное дело, путешествуют, знакомятся с разными людьми, меняют профессию, осваивают новое. Для него подобные действия становятся частью привычной жизни. Он знает, что люди могут выбирать занятия, менять обстоятельства, пробовать разные способы реализации.

В другой семье никто никогда не занимался предпринимательством, не путешествовал, не пытался изменить привычный порядок. Взрослые работают там, где привыкли, живут так, как жили прежде, и относятся к переменам с осторожностью.

Ребёнок из этой семьи тоже знает, что существуют предприниматели, путешественники, люди с высоким достатком и необычными профессиями. Но воспринимает их жизнь как нечто далёкое, почти не имеющее отношения к нему.

Он вырастает, получает образование, приобретает опыт, становится самостоятельным. Однако внутри может сохраняться прежнее ощущение: «Это не для таких, как я».

Когда-то у него действительно не было необходимых знаний, денег, опыта и свободы принимать решения. Он зависел от обстоятельств семьи и возможностей взрослых.

Теперь многое изменилось. Но представление о собственном месте в жизни могло остаться прежним.

Человек уже способен самостоятельно выбирать направление, учиться, пробовать, менять условия, однако продолжает ориентироваться на границы, внутри которых вырос.

Он давно покинул прежние обстоятельства, но не обязательно вышел за пределы представления о себе, которое в них сформировалось.

Почему ты не замечаешь возможностей

Представь, что идёшь по улице и видишь объявление о продаже помещения.

Если давно думаешь об открытии собственного дела, объявление привлечёт твоё внимание. Ты остановишься, узнаешь цену, оценишь расположение, представишь, что здесь можно организовать.

Но если предпринимательство совершенно не входит в твоё представление о собственной жизни, ты, скорее всего, пройдёшь мимо, даже не запомнив увиденного.

Объявление находилось перед тобой. Ты мог его прочитать. Но возможность, которую оно содержало, не имела отношения к тому будущему, которое ты для себя допускаешь.

Из множества происходящих событий человек замечает прежде всего то, что связано с его интересами, потребностями, задачами и представлениями о возможном.

Когда определённый образ жизни заранее исключён, ты можешь не замечать даже обстоятельств, которые позволили бы к нему приблизиться.

Человек, считающий себя неспособным к творчеству, не ищет способов выразить себя. Уверенный, что никогда не сможет выступать перед людьми, проходит мимо возможностей получить такой опыт. Тот, кто считает себя недостойным любви, может не воспринимать всерьёз искренний интерес другого человека.

И самое существенное здесь — отсутствие самого переживания отказа.

Ты не обязательно чувствуешь, что от чего-то отказался. Некоторые возможности просто не появляются среди вариантов, которые ты рассматриваешь.

Ты выбираешь из того, что считаешь доступным. А всё остальное остаётся за пределами твоего внимания.

Получается, что представление о себе влияет не только на принимаемые решения, но и на то, между чем ты вообще позволяешь себе выбирать.

Когда ты сам принимаешь решение за жизнь

Человек находит интересную вакансию. У него есть образование, опыт, необходимые навыки. Работа соответствует его интересам, но зарплата значительно выше привычной.

Он внимательно читает объявление, замечает привлекательные условия и закрывает страницу со словами: «Туда берут других людей».

Работодатель ещё не знает о его существовании. Никто не сравнивал его с другими кандидатами, не оценивал способности и не принимал решения об отказе.

Но человек уже представил результат.

Он решил, что недостаточно хорош для такой работы, и отказался от попытки. Теперь продолжает трудиться на прежнем месте и может искренне жаловаться, что никто не предлагает ему лучших условий.

Возможность существовала, однако до реальной встречи с ней дело не дошло.

Подобное происходит в отношениях. Тебе нравится человек, но ты не знакомишься, потому что считаешь себя недостаточно привлекательным, интересным или успешным. Ты заранее определяешь, что не соответствуешь его ожиданиям, хотя даже не знаешь, чего он ждёт от отношений.

Ты представляешь отказ и поступаешь так, словно он уже произошёл.

Конечно, не каждая попытка заканчивается успехом. Работодатель действительно может выбрать другого кандидата. Человек, который тебе нравится, может не ответить взаимностью. Новое дело может оказаться неподходящим.

Но между реальным отказом и отказом, который ты вынес себе сам, существует принципиальная разница.

В первом случае ты встретился с действительностью. Узнал обстоятельства, получил ответ, приобрёл опыт.

Во втором всё произошло внутри твоего представления о себе. Ты отказался от возможности, так и не выяснив, существовала ли она для тебя на самом деле.

Как ты создаёшь доказательства собственной неспособности

Представь человека, который считает себя необщительным.

На встречах он держится в стороне, редко начинает разговор, отвечает коротко, избегает новых знакомств. Ему кажется, что общение не является его сильной стороной, поэтому он предпочитает не проявлять инициативу.

Окружающие постепенно привыкают к его закрытости. Кто-то перестаёт приглашать его на встречи, кто-то не пытается продолжать разговор, кто-то решает, что человеку просто неинтересно общение.

Проходят годы. У него небольшой круг знакомых, мало новых связей, и он уверенно говорит: «Я всегда был одиночкой».

Однако его представление о себе всё это время влияло на поведение. Поведение отражалось на отношениях с людьми, а сложившиеся отношения укрепляли первоначальное убеждение.

Человек сам участвовал в создании обстоятельств, которые теперь считает доказательством собственной природы.

Похожий механизм действует и в других областях жизни.

Ты считаешь себя неспособным к определённому делу, поэтому не пробуешь. Не пробуешь — не приобретаешь опыт. Без опыта не развиваются необходимые навыки. И спустя годы отсутствие навыков кажется окончательным подтверждением: «Я же знал, что не способен».

Но что именно ты проверил?

Представь человека, который никогда не учился плавать и на этом основании утверждает, что не способен плавать. Он действительно не умеет. Однако отсутствие навыка ничего не говорит о том, смог бы он приобрести его в процессе обучения.

То же относится ко многим способностям, которые человек считает отсутствующими, хотя никогда всерьёз не пытался их развить.

Ты видишь результат собственного бездействия и принимаешь его за предел своих возможностей.

Так можно годами подтверждать ограничения, существование которых ни разу не было проверено.

Когда возможности уже появились, но ты продолжаешь жить по-старому

Представь человека, который вырос в бедности.

В детстве он постоянно слышал, что денег нет, ничего лишнего позволить себе нельзя, необходимо экономить и довольствоваться самым необходимым.

Он привык внимательно относиться к расходам, отказываться от желаемого, тревожиться из-за покупок. Тогда такое поведение соответствовало обстоятельствам его жизни.

Прошли годы. Он получил профессию, начал хорошо зарабатывать, обрёл финансовую самостоятельность. Теперь его доход позволяет жить комфортнее, приобретать необходимое, отдыхать, не отказывая себе в каждой мелочи.

Но при любой покупке для себя он продолжает испытывать напряжение. Ему трудно тратить деньги, принимать подарки, позволять себе удовольствие без чувства вины.

Внешне обстоятельства изменились. Однако внутри он по-прежнему живёт с ощущением недостатка, к которому привык в детстве.

Его нынешние возможности уже не соответствуют прежнему представлению о себе.

Так взрослый человек может продолжать искать разрешения родителей, хотя давно самостоятельно отвечает за свою жизнь. Опытный специалист — бояться высказывать мнение, словно всё ещё не обладает достаточными знаниями. Человек, которого любят, — ожидать отвержения, потому что когда-то решил, что недостоин любви.

Прошлые обстоятельства закончились, но решения продолжают приниматься с оглядкой на них.

И тогда стоит спросить себя: сколько возможностей уже присутствует в моей жизни, но я не пользуюсь ими, потому что продолжаю воспринимать себя прежним?

Возможности, которые ты даже не позволяешь себе желать

Иногда человек не просто отказывается от доступного. Он перестаёт замечать собственный интерес к тому, что считает невозможным.

Представь ребёнка, который любит рисовать. Ему нравится создавать образы, выбирать цвета, выражать через рисунки то, что он чувствует и представляет.

Но взрослые постоянно повторяют, что творчество — бесполезное занятие. Этим невозможно заработать, художники живут бедно, нужно получить серьёзную профессию и заниматься настоящим делом.

Ребёнок постепенно отодвигает рисование на второй план. Всё реже берёт карандаши, перестаёт показывать свои работы, начинает считать прежнее увлечение несерьёзным.

Он вырастает, выбирает профессию, работает, выполняет обязанности. И когда его спрашивают, интересуется ли он творчеством, отвечает: «Нет, я не творческий человек».

Но откуда ему это известно?

Он когда-то испытывал живой интерес, однако так и не позволил себе исследовать его, развить способности, получить собственный опыт.

Возможно, творчество действительно не стало бы главным делом его жизни. Может быть, оно осталось бы увлечением или со временем утратило значение. Но человек не выяснил этого. Он отказался раньше, чем смог узнать, какое место творчество могло бы занимать в его жизни.

Так бывает не только с занятиями, но и с желаниями.

Если внутри давно существует убеждение «это не для меня», интерес может подавляться почти сразу после появления. Ты ещё не успел почувствовать, насколько что-то тебе близко, а уже объяснил себе, почему не стоит об этом думать.

Со временем некоторые желания перестают возникать в привычном поле внимания. Ты больше не рассматриваешь определённые занятия, отношения, способы жизни.

И однажды говоришь: «Мне ничего не хочется».

Но иногда за отсутствием осознаваемых желаний стоит не отсутствие интереса к жизни, а многолетняя привычка исключать всё, что ты не позволял себе иметь или проживать.

Когда одна неудача становится приговором

Однажды тебя отвергли, и ты решил: «Я никому не нужен». Потерпел неудачу и сделал вывод: «Я не способен». Потерял деньги и убедил себя: «У меня никогда не будет достатка».

Произошло конкретное событие, но его значение распространилось на всю последующую жизнь.

Теперь при встрече с похожими обстоятельствами ты ожидаешь повторения прошлого. Ещё ничего не произошло, но результат уже кажется известным.

Однако прежний опыт показывает, что случилось тогда, в определённых условиях. У тебя были конкретные знания, способности, возможности. Рядом находились определённые люди, обстоятельства складывались определённым образом.

Сегодня многое могло измениться.

Один отказ не означает, что тебе откажут все. Неудача в одном деле не определяет результаты последующих попыток. Отсутствие возможности в прошлом не доказывает, что она отсутствует сейчас.

Прошлый опыт заслуживает внимания. Из него можно извлекать выводы, учитывать ошибки, оценивать риски. Но он не содержит готовых ответов на всё, что ещё только предстоит прожить.

Когда ты воспринимаешь прежнюю неудачу как окончательный приговор, то перестаёшь различать прошлые обстоятельства и нынешние.

И тогда новое событие ещё не началось, а ты уже обращаешься с ним как с повторением старого.

Почему новая жизнь может тебя пугать

Иногда желанная возможность появляется, но ты не способен представить себя внутри неё.

Ты привык бороться, преодолевать, терпеть, добиваться всего тяжёлым трудом. Большую часть жизни приходилось справляться с трудностями, искать выход, выдерживать напряжение.

И вдруг обстоятельства меняются.

Появляются деньги, поддержка, свободное время, возможность заниматься тем, что нравится. Жизнь становится спокойнее. Больше не требуется постоянно решать проблемы и бороться за необходимое.

Казалось бы, именно этого ты хотел.

Но вместо ожидаемого облегчения появляется тревога. Ты начинаешь искать возможные неприятности, ожидать подвоха, беспокоиться о будущем. Даже когда всё складывается благополучно, трудно позволить себе расслабиться.

Ты хорошо знаешь себя в борьбе. Знаешь, как собраться, выдержать, преодолеть. Но почти не знаешь, каким можешь быть, когда постоянная борьба больше не требуется.

Возникает непривычный вопрос: кем я буду, если мне больше не нужно всё время преодолевать?

Похожее происходит, когда человек мечтает о признании, но пугается внимания. Хочет близости, однако отстраняется, когда встречает любовь. Стремится к самостоятельности, но продолжает искать одобрение окружающих.

Желанная возможность появляется в действительности, но не соответствует привычному образу себя.

Человек может отказаться от неё не потому, что она ему не нужна, а потому, что не представляет, как будет жить в новых обстоятельствах.

Иногда страшит не сама возможность, а необходимость перестать быть человеком, которым ты привык себя считать.

Где заканчиваются реальные ограничения и начинаются придуманные

Не всякая возможность действительно доступна. Иногда не хватает денег, знаний, времени, здоровья или необходимых условий. Существуют обстоятельства, которые невозможно изменить одним желанием. Некоторые препятствия требуют длительной подготовки, другие могут оказаться непреодолимыми.

Но важно отличать реальные ограничения от тех, которые ты установил на основании собственного представления о себе.

Когда говоришь «я не такой человек», «мне не дано», «это не мой уровень», попробуй выяснить, что стоит за этими словами.

Ты изучал условия? Узнавал, какие способности необходимы? Проверял, возможно ли их приобрести? Предпринимал попытки? Или решил, что возможность тебе недоступна, ещё до того, как начал разбираться?

Представь человека, стоящего перед закрытой дверью. Он может подойти, проверить замок, выяснить, существует ли ключ и что необходимо для входа.

Возможно, дверь действительно окажется закрытой. Возможно, потребуется время, чтобы получить возможность войти. А может быть, она вообще не заперта.

Но человек, который не приближается к двери, потому что заранее уверен в запрете, так и не узнает, что находится перед ним.

Он принимает собственное предположение за установленный факт.

Именно так представление о невозможном иногда подменяет непосредственную встречу с действительностью.

Возможность начинается с того, что ты допускаешь себя к ней

Вспомни, сколько раз у тебя возникало желание попробовать новое дело, изменить привычные обстоятельства, создать что-то своё, пережить то, чего прежде не было в твоей жизни.

И как быстро вслед за желанием появлялся знакомый ответ: «Мне поздно», «Я не смогу», «Это не для меня».

В следующий раз не спеши принимать его за истину.

Попробуй выяснить, что именно мешает тебе приблизиться к желаемому. Существуют ли реальные препятствия? Что необходимо узнать, чему научиться, какие условия создать? Ты действительно не хочешь этого или просто не представляешь себя человеком, которому подобное доступно?

Нет необходимости убеждать себя, что способен на всё, стремиться к чужим достижениям или использовать каждую открывшуюся возможность.

Но если что-то вызывает живой интерес, не отказывайся только потому, что оно не соответствует прежнему представлению о себе.

Исследуй возможность. Узнай условия. Попробуй, если это осуществимо. Получи собственный опыт, на основании которого сможешь решить, подходит ли тебе желаемое.

Ты не способен заранее знать всего, на что окажешься способен в жизни. Некоторые возможности обнаруживаются только тогда, когда ты начинаешь действовать. Другие оказываются недоступными или перестают быть желанными после непосредственной встречи с ними.

Но пока ты даже не допускаешь себя к этой встрече, собственные представления остаются единственным основанием твоих выводов.

Вспомни десять дверей, перед которыми ты стоял в начале главы. Три из них ты замечал, остальные семь словно не существовали.

За каждой дверью может оказаться что-то совершенно разное. Не всё тебе подойдёт. Не везде захочется остаться. Некоторые двери действительно будут закрыты.

Но прежде чем решать, куда идти, необходимо хотя бы увидеть, между чем ты выбираешь.

Сколько возможностей ты исключил из собственной жизни, даже не позволив себе узнать, были ли они для тебя открыты?

Глава 6. Жизнь, которую ты называешь своей

Посмотри на свою жизнь. Где ты живёшь, чем занимаешься, сколько зарабатываешь, с кем общаешься, какие отношения строишь, что позволяешь себе и от чего отказываешься.

Всё это кажется естественным результатом твоих способностей, характера, обстоятельств и принятых решений.

Ты говоришь: «Такая у меня жизнь».

Но почему из множества возможных решений ты принимал именно эти? Почему выбирал одних людей и избегал других? Соглашался на определённые условия, терпел отношение, которое причиняло тебе боль, отказывался от возможностей, к которым даже не пытался приблизиться?

Ты можешь вспомнить обстоятельства, объяснить свои поступки, найти причины каждого решения. Но если посмотреть на всю прожитую жизнь, можно обнаружить нечто общее: многие решения принимались исходя из того, кем ты себя считал.

Ты не просто живёшь определённым образом. **Ты во многом живёшь так, как считаешь возможным для себя.**

Как представление о себе становится образом жизни

Представь человека, который считает себя неспособным на большее.

Он устраивается на работу с небольшой зарплатой. Не обязательно потому, что других возможностей нет. Более высокое положение кажется ему недоступным, а сама мысль претендовать на него вызывает сомнения.

Когда появляется возможность повышения, он отказывается от дополнительной ответственности или даже не предлагает свою кандидатуру. Узнавая о более выгодных предложениях, заранее решает, что не соответствует требованиям.

Проходят годы. Его доход почти не меняется. Он смотрит на собственную жизнь и говорит: «Я никогда не умел хорошо зарабатывать».

Теперь обстоятельства кажутся доказательством его правоты.

Но проследи, как они складывались.

Сначала человек определил границы своих возможностей. Затем начал принимать решения внутри этих границ. Он выбирал доступное, избегал непривычного, не проверял собственные способности там, где ожидал неудачи.

Со временем последствия решений стали устойчивыми обстоятельствами его жизни. И теперь он воспринимает сложившееся положение как подтверждение того, каким человеком является.

При этом он может совершенно не замечать собственного участия в происходящем.

Разумеется, уровень дохода зависит не только от представлений о себе. Имеют значение образование, здоровье, экономические условия, доступные вакансии, способности и множество других обстоятельств. Не каждый способен получить любую должность или достичь желаемого заработка.

Но существует разница между ограничением, с которым человек столкнулся в действительности, и ограничением, за пределы которого он никогда не пытался выйти.

В первом случае он знает, что произошло. Во втором принимает собственное предположение за установленный предел.

И если годами действовать только в пределах привычного представления о себе, эти пределы постепенно становятся границами самой жизни.

Из маленьких решений складывается целая жизнь

Жизнь редко определяется одним решением. Чаще она складывается из множества небольших выборов, которые ты совершаешь каждый день.

Ты промолчал, когда хотел высказаться. Согласился, хотя собирался отказаться. Не подошёл к человеку, который понравился. Не отправил заявку на интересную работу. Не начал дело, о котором давно думал. Отложил собственное желание, потому что нашлись более важные обязанности.

Каждый отдельный поступок кажется незначительным. Сегодня промолчал, завтра согласился, послезавтра отказался от возможности. Ничего особенного не произошло. Жизнь продолжается.

Но проходят месяцы, годы.

Ты обнаруживаешь, что почти не проявляешь инициативу, редко говоришь о собственных желаниях, не занимаешься тем, что тебе интересно, и всё чаще выполняешь то, чего от тебя ожидают другие.

Оглядываясь назад, говоришь: «Так сложились обстоятельства».

Однако обстоятельства складывались в том числе из твоих согласий, отказов, действий и бездействия.

Человек, который привык считать себя незаметным, годами избегает внимания. Постепенно окружающие перестают замечать его способности и обращаться к нему с интересными предложениями.

Тот, кто считает себя обязанным всем помогать, постоянно соглашается на чужие просьбы. Со временем рядом оказываются люди, привыкшие рассчитывать на его безотказность.

Человек, убеждённый, что его желания не имеют значения, редко говорит о них. В результате его жизнь постепенно заполняется чужими потребностями и обязанностями.

И однажды каждый из них смотрит на сложившиеся обстоятельства как на нечто, существующее независимо от него.

Но сколько раз он сам участвовал в их формировании, даже не осознавая этого?

Ты не выбираешь всю свою жизнь сразу. Ты проживаешь её день за днём, принимая решения, которые постепенно определяют, каким становится твоё существование.

И если в основе этих решений лежит привычное представление о себе, то со временем оно начинает проявляться во всём устройстве твоей жизни.

Когда твоя жизнь подтверждает твоё представление о себе

Представь женщину, которая считает, что любовь необходимо заслуживать.

В отношениях она старается быть удобной, внимательной, терпеливой. Боится говорить о собственных потребностях, не хочет огорчать партнёра, старается избегать конфликтов.

Если ей что-то не нравится, она молчит. Если её желания не учитывают, убеждает себя, что это не так важно. Когда чувствует недостаток внимания, старается ещё больше заботиться о другом человеке.

Внутри существует убеждение: чтобы меня любили, я должна быть хорошей и ничего не требовать.

Постепенно отношения складываются таким образом, что её потребности действительно учитываются всё меньше. Партнёр привыкает к тому, что она соглашается, терпит и редко выражает недовольство.

Она чувствует себя нелюбимой и делает вывод: «Наверное, я не заслуживаю другого отношения».

Но это убеждение присутствовало ещё до того, как отношения приобрели нынешний вид. Оно влияло на её поведение, на то, что она позволяла, о чём молчала, с чем соглашалась.

Это не снимает ответственности с партнёра за его поступки. Каждый человек отвечает за собственное поведение. Однако позволяет увидеть, как представление женщины о себе могло влиять на её решения и на то, что она продолжала принимать в отношениях.

Подобный механизм действует в разных областях жизни.

Если считаешь себя неудачником, можешь прекращать попытки после первых трудностей. Если уверен, что обязан быть сильным, продолжаешь работать до истощения, не позволяя себе отдыхать. Если привык считать себя человеком, которому ничего не нужно, окружающие постепенно перестают интересоваться твоими желаниями.

И тогда полученный опыт словно подтверждает то, что ты давно о себе думал.

Возникает замкнутый круг: представление о себе влияет на решения, решения приводят к определённым последствиям, а последствия укрепляют первоначальное представление.

Человек всё увереннее говорит: «Я такой».

Но уже не замечает, сколько раз действовал именно так потому, что заранее считал себя таким человеком.

Жизнь, к которой ты привык, и жизнь, которую ты хочешь

Иногда человек говорит: «Я хочу другой жизни».

Он хочет заниматься любимым делом, строить близкие отношения, больше зарабатывать, путешествовать, творить, свободно выражать себя.

Он представляет желаемое будущее, размышляет о переменах, ищет способы приблизиться к ним.

Но когда появляется возможность сделать конкретный шаг, продолжает действовать привычным образом.

Хочет самостоятельности, но ждёт разрешения. Хочет уважения, но боится обозначить собственные границы. Хочет реализовать способности, но избегает ситуаций, в которых придётся их проявить.

Внутри словно существуют два направления. Одно связано с тем, чего человек хочет. Другое определяется тем, что он считает для себя допустимым.

И если желание выходит за пределы привычного представления о себе, между ним и действием возникает препятствие.

Человек хочет выступать перед людьми, но считает себя неспособным говорить публично. Мечтает о собственном деле, но убеждён, что не обладает необходимыми качествами. Стремится к близости, но воспринимает себя как человека, которого невозможно по-настоящему полюбить.

Желание существует, однако каждое приближение к нему сталкивается с прежним определением себя.

Тогда начинаются бесконечные приготовления. Нужно стать увереннее, получить дополнительные знания, дождаться подходящих обстоятельств, разобраться в себе.

Время проходит, но действия остаются прежними.

Человек ожидает, что жизнь изменится, хотя продолжает принимать решения из того же представления о себе, которое участвовало в формировании нынешних обстоятельств.

И здесь возникает вопрос: достаточно ли хотеть другой жизни, если ты по-прежнему не позволяешь себе быть человеком, способным её проживать?

Почему привычная жизнь кажется единственно возможной

Чем дольше ты живёшь определённым образом, тем привычнее становятся окружающие обстоятельства.

Ты знаешь свою работу, обязанности, круг общения, уровень дохода, отношения. Понимаешь, чего ожидать от окружающих, как вести себя в знакомых ситуациях, на что рассчитывать.

Даже если многое не устраивает, всё это тебе известно.

Другая жизнь потребует не только изменения обстоятельств, но и непривычных действий. Придётся говорить о том, о чём раньше молчал, отказываться от того, на что всегда соглашался, пробовать то, чего прежде избегал.

А вместе с этим столкнуться с непривычным переживанием самого себя.

Человек, который всю жизнь считал себя слабым, может растеряться, впервые проявив решительность. Тот, кто привык быть удобным, испытывает вину после отказа. Человек, считавший себя неспособным, начинает тревожиться, когда у него получается то, чего он прежде не умел.

Новые действия противоречат привычному представлению о себе.

И даже положительные изменения могут сопровождаться внутренним напряжением.

Ты привык знать, какой ты, чего от себя ожидать и как должен поступать. Но теперь совершаешь действия, которые не укладываются в прежнее определение.

Возникает неопределённость. Ты уже поступаешь иначе, но ещё не привык воспринимать себя человеком, способным на такое поведение.

Иногда знакомая неудовлетворительная жизнь кажется легче, чем необходимость встретиться с этой неопределённостью.

Человек продолжает терпеть прежние обстоятельства, потому что хорошо знает, как в них существовать. А возможность жить иначе требует от него выйти за пределы привычного образа себя.

Что в твоей жизни действительно твоё?

Посмотри на то, что сегодня называешь своей жизнью.

Твоя профессия. Ты действительно хотел ею заниматься или когда-то решил, что другие занятия тебе недоступны?

Твои отношения. Ты выбирал их из собственного желания или соглашался на то, что было, потому что боялся остаться один?

Твои обязанности. Ты сознательно принял их или привык считать, что не имеешь права отказаться?

Твои ограничения. Ты столкнулся с ними в действительности или заранее определил, что не способен их преодолеть?

Попробуй исследовать эти вопросы без необходимости немедленно оправдывать или осуждать собственные решения.

Речь не о том, чтобы объявить прожитую жизнь неправильной.

Всё, что ты пережил, действительно происходило. Твои чувства были настоящими, поступки имели последствия, отношения оставили след, приобретённый опыт стал частью твоей жизни.

Но привычный образ жизни ещё не является окончательным доказательством того, кто ты.

Если двадцать лет молчал, это не означает, что тебе нечего сказать. Если всегда уступал, это не доказывает, что ты не способен выбирать. Если никогда не занимался творчеством, нельзя на одном этом основании утверждать, что у тебя нет желания создавать.

Ты знаешь, как жил до сегодняшнего дня. Но это знание не раскрывает всего, что способен почувствовать, выбрать и прожить.

Возможно, некоторые стороны себя ты ещё ни разу не позволял проявить.

Ты больше, чем жизнь, которую прожил

До этого момента ты мог воспринимать собственную жизнь как подтверждение того, каким человеком являешься.

Посмотри на неё с другой стороны.

Перед тобой результат множества обстоятельств, переживаний, отношений и решений. Среди всего, что влияло на происходящее, присутствовало и твоё представление о себе.

Ты принимал решения исходя из того, кем себя считал. Эти решения влияли на твою жизнь. Затем ты смотрел на сложившиеся обстоятельства и ещё сильнее убеждался, что именно таким человеком являешься.

Но если представление о себе участвовало в формировании твоей жизни, то сама жизнь не может служить окончательным доказательством неизменности этого представления.

Ты мог не проявлять определённые способности, потому что считал себя неспособным. Не признавать желания, потому что привык считать их недопустимыми. Не приближаться к возможностям, потому что заранее решил, что они предназначены для других.

И всё это время твоя жизнь действительно складывалась без этих проявлений.

Но отсутствие опыта не всегда означает отсутствие способности, а привычный способ существования не исчерпывает того, что человек способен прожить.

Для того чтобы увидеть это, не требуется отрицать прошлое или немедленно разрушать привычную жизнь.

Начни замечать, из какого представления о себе принимаешь сегодняшние решения.

Когда говоришь «я такой», обрати внимание, что следует за этими словами. Что они позволяют тебе делать? От чего заставляют отказываться? Какие поступки делают естественными, а какие исключают ещё до того, как ты успеваешь их рассмотреть?

Посмотри, где ты действительно выбираешь, а где продолжаешь следовать определению, которое когда-то дал самому себе.

Возможно, ты обнаружишь, что привычное «я такой» не просто описывает прожитую жизнь. Оно до сих пор участвует в том, какой она становится.

И тогда вопрос «Почему у меня такая жизнь?» приобретает другое значение.

Какую часть своей жизни ты прожил потому, что действительно этого хотел, а какую — потому, что считал себя человеком, которому другого не дано?

ЧАСТЬ II. КАК ТЫ УЗНАЛ, КТО ТЫ

Глава 7. До первого определения

Ты не родился с представлением о том, кто ты.

Ты не знал своего имени, национальности, положения в обществе. Не считал себя сильным или слабым, хорошим или плохим, способным или неспособным. Не знал, каким должен быть, чего достоин и какое место тебе предстоит занимать в жизни.

Всему этому ты научился позже.

Но задолго до того, как научился говорить о себе, ты уже жил. Чувствовал голод и насыщение, тепло и холод, удовольствие и боль. Тянулся к тому, что привлекало, отворачивался от неприятного, плакал от дискомфорта, успокаивался от прикосновения.

Ты ещё не мог сказать «я хочу», но желание уже проявлялось. Не мог произнести «мне больно», но чувствовал боль. Не знал слова «страх», но пугался.

Переживание появилось раньше, чем способность объяснять его словами.

Прежде чем у тебя возникло представление о себе, ты уже существовал, чувствовал и взаимодействовал с миром.

Именно с этого начинается история того, как ты постепенно узнал, кто ты.

Сначала ты чувствуешь

Посмотри на маленького ребёнка. Он ещё не умеет объяснять свои состояния, но они уже присутствуют в его жизни.

Когда ему голодно, он плачет. Когда приятно — расслабляется. Если что-то привлекает внимание, поворачивает голову, тянется, пытается приблизиться.

Он не рассуждает о том, правильно ли ему хотеть, достаточно ли он способен получить желаемое и какое впечатление произведёт на окружающих.

Ребёнок непосредственно переживает происходящее и реагирует на него.

Разумеется, это ещё не та свобода выбора, которой постепенно учится пользоваться взрослый человек. Ребёнок зависит от потребностей своего тела, возможностей развития и заботы окружающих. Он только начинает знакомиться с миром.

Но обрати внимание на последовательность: сначала возникает ощущение, потребность, побуждение к движению. Ребёнок действует, получает опыт. И лишь позднее появляются слова, которыми он сможет описать происходящее.

У взрослого человека между чувством и действием нередко возникает целая цепочка привычных объяснений.

Ещё не успев разобраться в собственном переживании, он уже знает, почему не должен его испытывать. Не исследовав желание, определяет, подходит ли оно ему. Почувствовав страх, вспоминает, что обязан быть сильным.

Вместо того чтобы сначала заметить происходящее внутри себя, человек сразу обращается к представлению о том, каким должен быть.

Но когда-то ты ещё не умел давать себе подобных объяснений. Чувства возникали прежде, чем ты научился определять, что они говорят о тебе.

Как ты начинаешь различать себя и мир

В начале жизни ребёнок ещё не понимает себя и окружающий мир так, как понимает взрослый.

Это понимание формируется постепенно, через ощущения, движения и повторяющийся опыт.

Ребёнок двигает рукой и видит её движение. Тянется к предмету, касается его, чувствует поверхность. Пытается схватить игрушку, роняет её и снова протягивает руку.

Он начинает узнавать собственное тело, его движения и возможности. Постепенно замечает связь между тем, что делает, и тем, что происходит.

Если потянуть игрушку, она приближается. Если отпустить — падает. Если протянуть руку к взрослому, тот иногда отвечает прикосновением. Если заплакать, кто-то может подойти.

Одни события связаны с его действиями, другие происходят независимо от него.

Так через непосредственный опыт ребёнок постепенно начинает различать собственное тело, свои действия и окружающий мир.

Есть то, что он чувствует. Есть то, что делает. Есть предметы и люди, с которыми взаимодействует, но которыми не может управлять так же, как собственными движениями.

Поначалу это различение ещё не выражено словами. Ребёнок узнаёт происходящее через ощущения и действия, постепенно приобретая опыт собственного присутствия в мире.

Он начинает обнаруживать себя не только в переживаниях, но и в способности действовать, влиять на происходящее, встречаться с результатами своих попыток.

Я хочу. Я делаю. У меня получается

Представь ребёнка, который учится ходить.

Он поднимается, пытается удержать равновесие, делает шаг и падает. Снова встаёт, опирается на что-нибудь, пробует двигаться. Постепенно движения становятся увереннее.

Ему не требуется заранее считать себя способным ходить. Его тело осваивает движение через попытки, ощущения, повторения и полученный опыт.

Когда ребёнок тянется к предмету, он ещё не знает, удастся ли его достать. Он пробует и обнаруживает результат.

Одни действия получаются сразу, другие требуют времени. Что-то пока недоступно, но постепенно становится возможным.

Так формируется знание о собственных способностях.

Однако здесь важно различать два утверждения: «У меня сейчас не получилось» и «Я неспособный».

Первое относится к конкретному действию и полученному результату. Второе уже становится определением самого человека.

Ребёнок не смог выполнить действие, потому что ещё не освоил его. Эта неудача сама по себе ничего окончательного не говорит о том, чему он способен научиться.

Но по мере взросления человек начинает не только замечать результаты своих поступков, но и делать на их основании выводы о себе.

Вместо «Я пока не умею» постепенно может появиться «Я не способен».

И тогда отдельный результат приобретает значение, выходящее далеко за пределы самого действия.

Когда появляется имя

Наступает время, когда ребёнок начинает узнавать своё имя.

Взрослые произносят его, обращаясь к нему. Он слышит знакомое звучание, поворачивается, откликается. Постепенно понимает, что это слово относится именно к нему.

Позднее в его речи появляются «я», «моё», «сам».

Он начинает словами выражать желания, обозначать принадлежность, говорить о собственных действиях.

«Я хочу». «Я сам». «Это моё».

Теперь ребёнок способен не только чувствовать и действовать, но и рассказывать о том, что с ним происходит.

Слова помогают различать себя, других людей, предметы и отношения между ними. Благодаря языку он получает возможность объяснять желания, обращаться за помощью, сообщать о переживаниях.

Но имя не создаёт того, кто откликается на него. И слово «я» не создаёт того, кто чувствует, хочет и действует.

До того как ребёнок узнал своё имя, он уже испытывал ощущения. До того как научился говорить «я хочу», уже чего-то хотел. Прежде чем смог рассказать о собственных действиях, он уже действовал.

Слово появилось позже того, что оно обозначает.

И постепенно язык начинает выполнять ещё одну роль. Через слова ребёнок не только выражает собственные переживания, но и узнаёт, каким его видят окружающие.

От переживания к представлению о себе

Представь, что ребёнок пытается самостоятельно одеться. У него не получается застегнуть пуговицы. Он сердится, пробует ещё раз, снова испытывает затруднение.

Взрослый может сказать: «Ты пока не умеешь. Давай покажу».

А может раздражённо бросить: «Какой же ты неумеха!»

В первом случае речь идёт о действии, которое ребёнок ещё осваивает. Во втором оценка переносится с действия на самого ребёнка.

Он не просто не справился с пуговицами. Ему сообщили, какой он.

Подобные слова постепенно начинают участвовать в формировании представления о себе.

Ребёнка называют умным, глупым, послушным, упрямым, хорошим, плохим, смелым, трусливым. Одни его поступки одобряют, другие осуждают. За определённое поведение хвалят, за другое ругают или наказывают.

Он узнаёт, что окружающие по-разному относятся к его чувствам, желаниям и действиям.

Постепенно ребёнок начинает воспринимать себя не только через собственный опыт, но и через оценки других людей.

Он испытывает злость, но уже знает, что злиться плохо. Хочет внимания, однако стыдится просить о нём. Чувствует страх и переживает, что окажется трусом.

Теперь к самому чувству добавляется отношение к нему.

Ребёнок не только злится, боится или хочет. Он начинает оценивать свои переживания, сравнивать их с тем, каким его считают и каким требуют быть.

Появляется представление о себе, через которое он постепенно учится воспринимать собственные чувства и поступки.

И чем привычнее становятся эти определения, тем реже человек задумывается, откуда они появились.

Ты был до своего описания

Попробуй увидеть разницу между переживанием и его определением.

Когда ребёнок радуется, радость уже существует, хотя он ещё не умеет назвать себя радостным. Когда плачет, боль или огорчение не нуждаются в словесном объяснении, чтобы быть пережитыми. Когда тянется к чему-то, желание проявляется прежде, чем он узнаёт, что подобное поведение может говорить о его характере.

Позднее человек начинает описывать себя через собственные чувства и поступки.

«Я добрый». «Я злой». «Я слабый». «Я сильный». «Я способный». «Я неудачник».

Каждое такое определение возникает на основании определённого опыта, наблюдений или чужих оценок. Но ни одно из них не охватывает всего, что человек способен почувствовать и прожить.

Ты можешь испытывать страх и при этом совершить смелый поступок. Не справиться сегодня и научиться завтра. Годами считать себя человеком, которому что-то неинтересно, а затем обнаружить желание, которого прежде не замечал.

Твои переживания и возможности не исчерпываются словами, которыми ты привык себя описывать.

Имя, память, характер, знания о себе необходимы в повседневной жизни. Они помогают ориентироваться в происходящем, понимать свои особенности, взаимодействовать с другими людьми.

Но описание не следует принимать за всё, что оно описывает.

Ведь прежде чем ты смог рассказать о себе, ты уже жил.

И всё, что позднее узнал о собственном характере, способностях и положении, появилось в твоей жизни постепенно.

Кто ты до слов «Я такой»?

Сегодня ты взрослый человек. У тебя есть имя, биография, опыт, привычки, определённое положение в жизни. Ты многое знаешь о себе и способен объяснить, каким человеком являешься.

Но попробуй на мгновение оставить эти объяснения.

Не перечисляй свои качества. Не вспоминай, чем занимаешься, чего достиг, что умеешь и чего не умеешь. Не пытайся определить, хороший ты человек или плохой, сильный или слабый.

Обрати внимание на то, что происходит прямо сейчас.

Ты ощущаешь своё тело. Замечаешь дыхание, напряжение или расслабление. Слышишь окружающие звуки. Чувствуешь интерес, усталость, спокойствие или беспокойство.

Возможно, пока читаешь эти строки, внутри возникают мысли, воспоминания, вопросы. Ты замечаешь их, испытываешь определённое отношение к прочитанному.

Для того чтобы всё это происходило, тебе не требуется предварительно объяснять, какой ты человек.

Сначала ты переживаешь происходящее. Затем можешь назвать свои ощущения, осмыслить их, дать им оценку.

И здесь обнаруживается то, что легко упустить среди привычных определений: **ты существуешь и чувствуешь прежде, чем начинаешь рассказывать себе, кто ты.**

Когда-то ты ещё не знал о себе почти ничего. Не мог назвать свой характер, способности, положение в обществе. Но уже жил, чувствовал, действовал, постепенно узнавал собственное тело и окружающий мир.

С годами появились слова, оценки, объяснения. Ты приобрёл множество ответов на вопрос «Кто я?». Некоторые помогли понять собственные особенности, другие могли ограничить то, что ты позволял себе чувствовать и проявлять.

Теперь эти определения кажутся настолько привычными, что их легко принять за самого себя.

Но когда-то ни одного из них ещё не существовало в твоём сознании.

Ты не знал, какой ты. Не мог объяснить, кем являешься. Не обладал историей, которую сегодня рассказываешь о себе.

И всё же ты уже был.

Кто ты, если на мгновение перестанешь себя определять?

Глава 8. Первые люди, которые объяснили тебе тебя

Ты появился в мире, ещё ничего о себе не зная. Не знал, хороший ты или плохой, умный или глупый, способный или неспособный. Ты чувствовал, хотел, действовал, исследовал окружающий мир и постепенно узнавал собственные возможности.

Но рядом уже находились люди, у которых было своё представление о тебе.

Родители, родственники, воспитатели, учителя. Они наблюдали за твоими поступками, одобряли одни проявления и осуждали другие. Говорили, какой ты, каким должен быть, что у тебя получается, а что нет.

Ты ещё только начинал узнавать себя, а тебе уже объясняли, кто ты.

И поскольку собственного устойчивого представления о себе у тебя не было, отношение близких становилось одним из первых источников знания о самом себе.

Постепенно ты начинал воспринимать себя не только через собственные чувства и поступки, но и через то, что о тебе говорили другие.

Ты увидел себя глазами других

Представь маленького ребёнка, который нарисовал рисунок и с радостью показывает его матери.

Он увлечён тем, что создал. Ему нравятся цвета, линии, сам процесс рисования. Он испытывает удовольствие от возможности выразить то, что чувствует и представляет.

Мать смотрит на рисунок и говорит: «Какая ерунда. Ты совсем не умеешь рисовать».

Для взрослого это может быть случайная фраза, сказанная от усталости или раздражения. Но ребёнок способен воспринять её как объяснение собственных возможностей.

До этого он просто рисовал. Теперь появляется определение: «Я не умею».

В следующий раз, когда ему захочется взять карандаши, он может вспомнить слова матери. Прежняя радость уже сопровождается сомнением. Он смотрит на рисунок и оценивает его так, как однажды оценила мать.

Если подобные реакции повторяются, ребёнок постепенно начинает воспринимать чужую оценку как знание о себе. Он может перестать рисовать, хотя интерес к творчеству никуда не исчез.

Его остановило представление о собственной неспособности, возникшее под влиянием чужих слов.

Так отношение другого человека способно изменить то, как ребёнок воспринимает собственные занятия, желания и возможности.

Он начинает смотреть на себя глазами окружающих. И постепенно чужие оценки становятся частью его представления о том, какой он человек.

Почему ты поверил им

Для маленького ребёнка родители — не просто люди, имеющие собственное мнение. От них зависят его безопасность, питание, забота, возможность узнавать окружающий мир.

Они знают и умеют гораздо больше. Объясняют, что происходит вокруг, чего следует опасаться, как пользоваться предметами, каким правилам необходимо следовать.

Ребёнок учится доверять их словам.

Если мать говорит, что предмет горячий, он постепенно узнаёт, почему к нему опасно прикасаться. Если отец показывает, как выполнить действие, ребёнок осваивает новый навык.

Но вместе со знаниями об окружающем мире он получает оценки самого себя.

«Ты у нас умный». «Ты ленивый». «Ты слишком чувствительный». «Ты ничего не можешь сделать нормально». «Ты хороший мальчик». «Ты плохая девочка».

Взрослый произносит эти слова, исходя из собственного восприятия происходящего. На его оценку могут влиять настроение, усталость, ожидания, страхи и личный опыт.

Ребёнок ещё не всегда способен различить, где взрослый описывает конкретный поступок, а где выражает раздражение или собственное представление о том, каким следует быть.

Он слышит утверждение о себе от человека, которому привык доверять.

И постепенно начинает считать услышанное правдой.

Когда поступок превращается в качество

Ребёнок разбил чашку. Это событие.

Взрослый говорит: «Ты неуклюжий». Теперь речь идёт уже о самом ребёнке.

Он не захотел делиться игрушкой — его называют жадным. Испугался собаки — трусом. Не смог решить задачу — глупым.

Каждый раз конкретный поступок или переживание превращается в определение человека.

Но разбитая чашка не доказывает, что он всегда будет неуклюжим. Страх перед собакой не определяет всю его смелость. Неудача с задачей не устанавливает предел умственных возможностей.

Взрослый может не придавать своим словам большого значения. Однако ребёнок, который многократно слышит подобные определения, постепенно начинает воспринимать их как собственные качества.

Сначала он узнаёт, что окружающие считают его неспособным. Затем начинает ожидать от себя неудачи.

Когда появляется новая трудность, прежнее определение уже готово: «Я глупый. У меня не получится».

Теперь ему даже не требуется услышать это от кого-то другого.

Чужие слова стали его собственным голосом.

И каждый новый опыт он начинает соотносить с тем, что когда-то о нём сказали.

Когда тебя любят за то, каким ты должен быть

Представь ребёнка, которого постоянно хвалят за послушание.

Когда он соглашается, помогает, не спорит и не доставляет хлопот, взрослые довольны. Его называют хорошим, воспитанным, удобным.

Но стоит ему отказаться, разозлиться, выразить несогласие или потребовать внимания, отношение меняется. Его ругают, стыдят, демонстрируют недовольство.

Постепенно ребёнок начинает связывать хорошее отношение к себе с определённым поведением.

Он усваивает: чтобы меня любили и принимали, я должен быть таким, каким меня хотят видеть.

И тогда начинает сдерживать собственные проявления.

Хочет отказаться, но соглашается. Испытывает злость, но скрывает её. Нуждается в помощи, но старается не беспокоить взрослых. Ему важно сохранить хорошее отношение тех, от кого он зависит.

Снаружи он становится удобным ребёнком. Внутри закрепляется убеждение: «Я хороший, когда соответствую ожиданиям».

Проходят годы. Человек взрослеет, становится самостоятельным, больше не зависит от родительского одобрения так, как зависел в детстве.

Однако всякий раз, когда он выбирает собственные интересы, может возникать чувство вины.

Ему трудно отказывать, выражать недовольство, настаивать на своём. Он опасается, что таким поведением разрушит представление о себе как о хорошем человеке.

Теперь никто не требует от него постоянного послушания. Но усвоенное правило продолжает действовать.

Стремление ребёнка сохранить любовь и принятие постепенно превратилось во взрослую необходимость соответствовать определённому образу себя.

Не только слова, но и отношение

Ребёнок узнаёт себя не только из того, что ему говорят. Не меньшее значение имеет то, как взрослые реагируют на его присутствие, желания, ошибки и чувства.

Если его внимательно слушают, он получает опыт того, что его слова имеют значение. Если постоянно перебивают или высмеивают, может постепенно перестать высказываться.

Когда к его мнению относятся с уважением, он привыкает к тому, что его можно выражать и обсуждать. Если потребности регулярно игнорируют, он может начать воспринимать их как нечто несущественное.

Представь ребёнка, который приходит к отцу поделиться радостью. Ему хочется рассказать о произошедшем, увидеть интерес, почувствовать, что его переживание важно.

Но отец занят, раздражён и отмахивается: «Не мешай».

Один такой случай ещё не определяет дальнейшие отношения. Взрослые устают, отвлекаются, бывают заняты. Однако если подобная реакция повторяется, ребёнок постепенно перестаёт обращаться к отцу со своими переживаниями.

Он не обязательно формулирует какой-либо вывод словами. Просто всё реже подходит, меньше рассказывает, привыкает справляться самостоятельно.

Со временем такое поведение становится привычным.

Уже взрослым он может говорить: «Я закрытый человек. Мне никто не нужен».

Но когда-то он тянулся к близости, хотел делиться радостью, быть услышанным и принятым.

Его нынешняя закрытость могла сформироваться как способ приспособиться к отношениям, в которых собственные переживания приходилось оставлять при себе.

И теперь то, чему он научился в определённых обстоятельствах, воспринимается им как неизменная особенность характера.

Каким тебя назначили в семье

В одной семье дети могут получить совершенно разные определения.

Одного называют ответственным, другого — проблемным, третьего — слабым, четвёртого — самым способным.

Постепенно вокруг каждого складываются определённые ожидания.

Ответственному поручают больше обязанностей. От проблемного заранее ждут неприятностей. Слабого стараются оберегать. Способного постоянно сравнивают с его прежними успехами.

Ребёнок не только слышит, каким его считают. Он оказывается в обстоятельствах, где от него ожидают соответствующего поведения.

Тому, кого называют ответственным, может быть трудно позволить себе ошибку или попросить помощи. Он привыкает справляться самостоятельно, даже когда нуждается в поддержке.

Ребёнку, которого считают слабым, предоставляют меньше возможностей действовать самому. За него чаще принимают решения, стараются оградить от трудностей. И он постепенно может начать сомневаться в собственной самостоятельности.

Тот, кого постоянно называют самым умным, может бояться сложных задач. Ведь неудача будет означать, что он не соответствует привычному представлению о себе.

Даже положительное определение способно превратиться в ограничение, если человек начинает воспринимать его как обязательство.

Ответственный не разрешает себе быть слабым. Способный боится оказаться неопытным. Хороший не позволяет себе возражать.

Ребёнок постепенно учится не только жить, пробовать и узнавать собственные возможности, но и соответствовать тому месту, которое ему отвели среди близких.

И спустя годы может продолжать выполнять эту роль, даже когда семейные обстоятельства давно изменились.

Когда чужое мнение становится твоим знанием

В детстве тебе могли говорить: «Ты не умеешь общаться», «У тебя нет характера», «Ты слишком эмоциональный», «Ты ничего не доводишь до конца».

Сначала это были слова других людей.

Позднее ты начал замечать ситуации, которые, как тебе казалось, подтверждали их правоту. Испытывал трудности в общении и вспоминал, что не умеешь общаться. Не справлялся с задачей и убеждался, что ничего не доводишь до конца.

При этом случаи, которые противоречили привычному определению, могли оставаться без внимания.

Постепенно исчезала необходимость вспоминать, кто именно впервые сказал тебе эти слова.

Ты уже не говорил: «Мать считала меня слабым». Говорил: «Я слабый». Вместо «Учитель утверждал, что я неспособный» произносил: «Я неспособный».

Источник определения забывался. Само определение оставалось.

Теперь оно воспринималось как результат твоего собственного знания о себе.

Ты мог объяснять им поступки, оправдывать решения, защищать его в разговоре с другими людьми. Даже когда кто-то замечал в тебе противоположные качества, ты продолжал считать привычное определение верным.

И уже не задумывался, что когда-то оно принадлежало другому человеку.

Родители тоже могли не знать, кто ты

Близкие люди видели тебя через собственный опыт, характер, ожидания и представления о жизни.

Мать могла считать опасным то, что пугало её саму. Отец — не одобрять качества, которые привык подавлять в себе. Учитель — оценивать способности ребёнка преимущественно по успеваемости в своём предмете.

Они могли искренне желать тебе добра и одновременно ошибаться в своих выводах.

Если родители считали, что творчеством невозможно заработать, они могли убеждать тебя выбрать другую профессию. Если боялись конфликтов, учили всегда уступать. Если сами не позволяли себе проявляться, могли осуждать твою инициативу.

Вместе с их словами ты получал представления о том, каким человеком безопасно, правильно и допустимо быть.

Но эти представления формировались в их собственной жизни. Они отражали не только то, что взрослые замечали в тебе, но и то, как сами понимали окружающий мир.

Это не означает, что все родительские оценки были ошибочными. Близкие действительно могли видеть твои способности, замечать особенности характера, помогать справляться с трудностями и узнавать себя.

Однако даже самые внимательные родители не обладали окончательным знанием о том, кем ты являешься и каким способен стать.

Они видели тебя настолько, насколько могли увидеть и понять.

И далеко не всё, что они говорили о тебе, обязательно было правдой.

Ты вырос. А кто теперь объясняет тебе тебя?

Сегодня ты уже взрослый человек. Самостоятельно принимаешь решения, выбираешь окружение, профессию, отношения, образ жизни.

Но прислушайся к тому, что говоришь себе в трудные моменты.

Когда ошибаешься, какие слова возникают внутри? Когда хочешь попробовать новое, почему иногда заранее уверен, что ничего не получится? Когда выражаешь несогласие, отчего чувствуешь себя плохим человеком?

Попробуй узнать эти слова.

Не слышал ли ты их когда-то от родителей, учителей или других значимых людей? Не так ли тебя называли, когда ты был ребёнком? Не такими ли объяснениями сопровождались твои ошибки, желания и поступки?

Теперь эти определения произносишь ты сам.

И поскольку они давно стали привычными, тебе может казаться, что ты просто хорошо себя знаешь.

Но действительно ли ты узнал себя таким через собственный опыт? Или привык смотреть на себя глазами людей, которые когда-то объясняли тебе, каким ты являешься?

Вспомни, кем тебя называли в детстве. Какие качества приписывали? За что хвалили, а за что стыдили? Каким следовало быть, чтобы получить одобрение? Какие проявления вызывали недовольство?

Посмотри, сколько этих определений до сих пор присутствует в твоём представлении о себе.

Не стоит отвергать всё услышанное только потому, что слова принадлежали другим людям. Некоторые оценки могли быть точными и полезными. Другие отражали чужие страхи, ожидания или временные обстоятельства.

Важно исследовать, что из этого подтверждается твоим собственным опытом, а что ты продолжаешь считать правдой, ни разу самостоятельно не проверив.

Когда-то ты зависел от людей, которые объясняли тебе мир и тебя самого. Их слова помогали тебе ориентироваться в жизни, но одновременно могли определять границы того, каким ты позволял себе быть.

Теперь ты вырос. У тебя появился собственный опыт, которого не было в детстве. Ты пережил многое из того, чего окружающие не могли заранее знать о тебе.

Но некоторые их определения продолжают звучать внутри так, словно ничего не изменилось.

И когда сегодня ты говоришь о себе «Я такой», чей голос на самом деле слышишь?

Глава 9. Когда переживание превратилось в вывод

Однажды у тебя что-то не получилось. Ты попробовал, приложил усилия, но не достиг желаемого результата. Ошибся, растерялся, оказался недостаточно подготовленным или столкнулся с обстоятельствами, которых не мог предвидеть.

Это был опыт. Одно событие в твоей жизни.

Но вместо того чтобы сказать «У меня не получилось», ты мог сделать другой вывод: «Я неспособный».

И тогда изменилось твоё представление о себе. Неудача перестала быть результатом конкретной попытки и стала доказательством собственной неспособности.

Ты пережил одно событие, а сделал вывод о себе в целом.

Так отдельный эпизод может приобрести значение, которое сохранится на годы. Само событие давно закончится, обстоятельства изменятся, появятся новые возможности, но человек продолжит принимать решения, исходя из вывода, сделанного когда-то.

Событие и вывод — не одно и то же

Представь ребёнка, который впервые пытается решить сложную задачу. Он не понимает условия, ошибается, получает плохую оценку.

Что произошло?

Ребёнок не справился с определённой задачей в определённых обстоятельствах. Ему могло не хватить знаний, объяснений, времени или внимания. Возможно, он ещё не освоил способ решения.

Но если после этого он говорит себе «Я глупый», результат одного действия превращается в определение самого человека.

Между утверждениями «Я не решил задачу» и «Я глупый» существует принципиальная разница.

Первое описывает произошедшее. С ним можно разобраться: выяснить причину ошибки, получить объяснение, освоить необходимый материал и попробовать снова.

Второе переносит причину неудачи на самого ребёнка. Если он убеждён, что дело в его неспособности, дальнейшие попытки могут показаться бессмысленными.

Зачем стараться, если результат заранее определяется тем, какой ты человек?

Так конкретная трудность превращается в подтверждение собственного ограничения. Вместо исследования причин неудачи человек всё больше убеждается в правильности сделанного вывода.

Как чувство становится убеждением

Не каждое событие оставляет глубокий след. Но некоторые переживания сопровождаются настолько сильными чувствами, что человек надолго запоминает не только произошедшее, но и то, каким он ощущал себя в тот момент.

Представь подростка, который признался в любви и получил отказ.

Он испытывает боль, стыд, разочарование. Ему трудно принять случившееся. Внутри возникает ощущение, что с ним что-то не так.

В действительности один человек не ответил ему взаимностью. Причин может быть множество: другие чувства, обстоятельства, несовпадение желаний.

Но в момент сильной боли подросток может решить: «Меня невозможно любить».

Отношение одного человека становится для него утверждением о собственной ценности.

Проходит время. Событие остаётся в прошлом, острота переживания постепенно ослабевает. Но сделанный вывод может сохраниться.

Теперь, знакомясь с кем-то, он заранее ожидает отвержения. Ему трудно поверить в искренний интерес другого человека. Он избегает близости или постоянно ищет подтверждения того, что его действительно любят.

Когда-то его отверг один человек. Теперь он сам смотрит на себя как на того, кого невозможно полюбить.

Пережитая боль была настоящей. Но вывод, возникший под её влиянием, оказался значительно шире самого события.

Именно этот вывод продолжает действовать спустя годы.

Момент, когда «со мной произошло» превращается в «я такой»

Посмотри, как меняется смысл одного и того же события.

Тебя обманули — «Я доверчивый дурак».

Не приняли на работу — «Я никому не нужен».

Ты испугался — «Я трус».

Не смог защитить себя — «Я слабый».

Потерпел неудачу — «Я неудачник».

В каждом случае произошло нечто конкретное. Но вместо описания случившегося появляется утверждение о том, какой ты человек.

Особенно важно, что такой вывод не обязательно возникает в результате сознательного размышления.

В момент унижения человек чувствует себя ничтожным. В момент беспомощности — слабым. После отвержения — ненужным.

Он переживает определённое состояние, и под влиянием этого состояния у него складывается представление о себе.

Пока длится переживание, оно кажется убедительным. Человеку действительно больно, стыдно, страшно. Он ощущает собственную беспомощность или ненужность.

Но чувство относится к происходящему сейчас. А вывод «Я такой» распространяется на человека целиком.

Событие заканчивается, переживание постепенно меняется, но определение остаётся.

Ты почувствовал себя определённым образом в определённый момент, а затем решил, что таким являешься всегда.

Почему один случай может определять годы

Представь человека, который в детстве попытался выступить перед классом. Он забыл слова, растерялся, услышал смех одноклассников.

Ему было стыдно. Хотелось спрятаться, исчезнуть, больше никогда не оказываться перед аудиторией.

Позднее он сделал вывод: «Я не умею выступать перед людьми».

Прошло двадцать лет. Он вырос, получил образование, приобрёл профессиональный опыт, научился решать сложные задачи. Но когда ему предлагают выступить перед коллегами, он отказывается.

Его нынешние способности ещё никто не проверил. Он даже не попытался подготовиться и выступить. Однако решение уже принято на основании прежнего опыта.

Когда-то произошло событие, которое вызвало сильное переживание. Из этого переживания возник вывод. Затем вывод начал определять последующие действия.

Человек избегал публичных выступлений, поэтому не приобретал нового опыта. Отсутствие практики сохраняло неуверенность, а неуверенность казалась доказательством того, что выступать он действительно не способен.

Спустя годы он говорит: «Я всю жизнь был таким».

Но всё это время он мог не столько оставаться неспособным, сколько избегать ситуаций, в которых получил бы возможность проверить и развить свои способности.

Первоначальное событие длилось несколько минут. Его последствия могли продолжаться десятилетиями.

Когда вывод начинает выбирать за тебя

Представление о себе не остаётся только мыслью. Оно постепенно проявляется в повседневных решениях.

Если ты считаешь себя неспособным, то избегаешь сложных задач. Если убеждён, что недостоин любви, можешь соглашаться на отношения, в которых твои потребности не учитываются. Если заранее ожидаешь поражения, отказываешься от возможностей, не предприняв попытки.

Прежний вывод начинает влиять на новый опыт.

Представь человека, который считает себя неинтересным собеседником.

При знакомстве он напряжён, мало говорит, старается не привлекать внимания. Боится сказать что-то неуместное, поэтому отвечает коротко, редко задаёт вопросы и почти ничего не рассказывает о себе.

Разговор получается скованным. Собеседник постепенно теряет интерес.

Человек замечает это и думает: «Я так и знал. Со мной неинтересно».

Но он не учитывает, что его поведение уже определялось убеждением о собственной неинтересности.

Он боялся оказаться скучным, поэтому сдерживал себя. В результате общение действительно не сложилось так, как ему хотелось.

Теперь этот результат воспринимается как подтверждение первоначального вывода.

Так человек начинает находить доказательства собственного ограничения в обстоятельствах, на формирование которых повлияло само это ограничение.

Он видит результат, но не всегда замечает последовательность решений, которая к нему привела.

Как одно определение поглощает другой опыт

Допустим, ты считаешь себя неудачником.

За свою жизнь ты многое сделал. Справлялся с трудностями, учился, помогал другим, решал сложные вопросы, достигал результатов.

Но когда вспоминаешь прошлое, прежде всего замечаешь поражения.

Успехи кажутся случайными или недостаточно значительными. Неудачи — закономерными.

Добившись хорошего результата, ты говоришь: «Просто повезло». Но если что-то не получилось, сразу произносишь: «Вот настоящий я».

Получается, что разные события приобретают для тебя разное значение.

Одни ты признаёшь доказательством собственной природы. Другие объясняешь обстоятельствами, случайностью или чужой помощью.

И даже новый положительный опыт не обязательно меняет представление о себе.

Человек может успешно выполнить сложную работу, но решить, что задача была лёгкой. Получить признание и посчитать, что окружающие переоценивают его способности. Достичь цели и сразу обесценить результат.

При этом очередная ошибка воспринимается как подтверждение давно известной истины.

Так первоначальный вывод сохраняется, хотя действительный жизненный опыт оказывается гораздо разнообразнее.

Человек продолжает считать себя неудачником, даже располагая множеством свидетельств того, что способен справляться, учиться и достигать желаемого.

Он уже не просто вспоминает прошлое. Он оценивает новый опыт через определение, которое когда-то принял за правду о себе.

Когда ты перестаёшь проверять собственные выводы

Самое серьёзное последствие наступает тогда, когда человек перестаёт воспринимать своё определение как вывод, который можно пересмотреть.

Он больше не говорит: «Когда-то я решил, что неспособен».

Он говорит: «Я неспособный».

Постепенно забываются обстоятельства, в которых возникло это убеждение. Исчезает память о том, что когда-то оно было лишь объяснением пережитого.

Теперь человек воспринимает его как очевидное знание о собственной природе.

И если он уверен, что уже знает, какой он, необходимость исследовать себя исчезает.

Зачем пробовать новое, если заранее известно, что ничего не получится? Зачем выражать желания, если уверен, что они никому не нужны? Зачем проявлять способности, которых, по собственному убеждению, у тебя нет?

Человек начинает защищать свои ограничения даже тогда, когда окружающие предлагают ему попробовать.

«Нет, ты меня не знаешь. Я действительно такой».

Но что именно он знает о себе?

Что однажды не справился с задачей? Что кто-то его отверг? Что в определённых обстоятельствах он испугался, ошибся, оказался беспомощным?

Всё это могло действительно произойти.

Однако из пережитых событий ещё не следует, что человек всегда будет чувствовать, действовать и поступать одинаково.

Когда вывод превращается в окончательное определение, прошлое начинает ограничивать не только представление о себе, но и готовность получать новый опыт.

Переживание не нужно отрицать

Чтобы пересмотреть прежний вывод, не требуется убеждать себя, что ничего плохого не произошло.

Если тебя отвергли, ты действительно мог испытать боль. Если унизили — почувствовать стыд. Если потерпел поражение — пережить разочарование, страх, бессилие.

Твои чувства были настоящими.

Их не нужно обесценивать, оспаривать или пытаться заменить другими.

Но чувство и вывод, сделанный на его основании, — разные вещи.

«Мне было больно» не означает «Я недостоин любви».

«Я почувствовал себя беспомощным» не означает «Я беспомощный человек».

«Я не справился» не означает «Я никогда не справлюсь».

Ты действительно пережил то, что пережил. Однако определение, которое возникло в тот момент, не обязательно раскрывает всю правду о тебе.

Иногда именно признание собственного чувства позволяет заметить, какой вывод был сделан под его влиянием.

Вспоминая произошедшее, человек может снова ощутить прежнюю боль, стыд или страх. И вместе с этим услышать знакомое: «Я слабый», «Я никому не нужен», «Я неспособный».

Теперь появляется возможность различить само переживание и слова, которыми он когда-то объяснил его.

Боль не становится менее настоящей от того, что человек перестаёт считать себя недостойным любви. Пережитое унижение не исчезает, если он больше не называет себя ничтожным.

Событие остаётся частью его жизни. Но сделанный из него вывод можно исследовать отдельно.

Верни событию его настоящий размер

Вспомни одно из привычных определений, через которые воспринимаешь себя.

«Я слабый». «Я неудачник». «Я никому не нужен». «Я неспособный». «Меня невозможно любить».

Попробуй выяснить, на основании какого опыта ты начал так считать.

Что тогда произошло? Сколько тебе было лет? Кто находился рядом? Что ты чувствовал? Какие слова услышал? Как объяснил себе случившееся?

Не обязательно искать одно событие. Иногда представление о себе формируется постепенно, из множества похожих переживаний.

Важно увидеть, что именно происходило в действительности и какой вывод ты сделал о себе.

Тебя могли не принять. Но это не означает, что другой человек не способен принять тебя.

Ты мог не справиться с задачей. Однако результат одной попытки не определяет всех твоих способностей.

В определённых обстоятельствах ты мог оказаться слабым, растеряться, не суметь защитить себя. Но это ещё не означает, что слабость является всей твоей природой.

Когда ты возвращаешь событию его действительный размер, становится заметна разница между произошедшим и тем значением, которое ты ему придал.

Один отказ снова становится одним отказом. Одна неудача — одной неудачей. Пережитая беспомощность — состоянием, которое возникло в конкретных обстоятельствах.

Всё это остаётся частью твоего опыта, но перестаёт служить достаточным основанием для окончательного приговора самому себе.

Кто ты за пределами сделанного вывода?

За годы жизни ты накопил множество переживаний. Одни принесли радость, другие — боль. Ты ошибался, добивался успеха, терял, приобретал, боялся, решался, отступал, начинал снова.

Но из всего этого опыта мог выделить отдельные события и построить на них представление о том, какой ты человек.

Затем начал жить в соответствии с этим представлением, всё сильнее убеждаясь в его правильности.

И теперь привычное «Я такой» кажется непосредственным знанием о собственной природе, хотя когда-то возникло как вывод из пережитого.

Попробуй посмотреть на это внимательно.

Ты действительно знаешь, что неспособен, или помнишь обстоятельства, в которых не справился?

Ты действительно знаешь, что недостоин любви, или пережил отвержение?

Ты действительно знаешь, что слабый, или однажды оказался в ситуации, где не смог проявить силу?

Это не игра словами. От того, различаешь ли ты событие и сделанный вывод, зависит, продолжаешь ли воспринимать прошлое как окончательное определение себя.

Ведь когда-то ты мог пережить несколько минут страха, стыда или беспомощности, а затем прожить годы, принимая решения так, словно это переживание раскрыло всю правду о тебе.

Ты мог отказаться от возможностей, не проверить способности, не приблизиться к желаемому только потому, что однажды решил: «Значит, я такой».

И постепенно забыл, что это было твоё собственное заключение.

То, что с тобой произошло, является частью твоей жизни. Но вывод, который ты из этого сделал, ещё не является всей правдой о тебе.

И теперь остаётся вопрос:

Кто ты, если этот вывод перестанет быть окончательным?

Глава 10. Каким тебе пришлось стать

Ты не всегда был таким, каким знаешь себя сегодня.

Когда-то ты открыто выражал желания, плакал, когда было больно, злился, когда что-то не нравилось, тянулся к людям, хотел внимания, пробовал новое, ошибался и снова пытался.

Но постепенно начал замечать, что не каждое твоё проявление принимается окружающими.

За одни поступки тебя хвалили, за другие ругали. Одни чувства разрешали выражать, другие приходилось скрывать. Чтобы получить внимание, нужно было вести себя определённым образом. Чтобы избежать наказания — молчать. Чтобы сохранить отношения — уступать. Чтобы справиться с трудностями — не показывать слабость.

Ты учился жить в обстоятельствах, в которых оказался, и постепенно приобретал качества, помогавшие к ним приспособиться.

Тебе могло понадобиться быть сильным, потому что рядом не оказалось того, на кого можно опереться. Удобным — потому что несогласие вызывало недовольство. Незаметным — потому что любое проявление привлекало неприятное внимание. Самостоятельным — потому что просьбы о помощи оставались без ответа.

Когда-то всё это было способом справляться с происходящим. Но со временем привычное поведение могло стать частью твоего представления о собственном характере.

Ты привык быть определённым человеком, потому что когда-то именно таким тебе было необходимо стать.

Когда быть собой оказалось трудно

Представь ребёнка, который растёт в семье, где взрослые часто раздражены, заняты своими проблемами, ссорятся или предъявляют к нему высокие требования.

Он хочет играть, шуметь, задавать вопросы, рассказывать о своих переживаниях. Но замечает, что в определённые моменты лучше не привлекать внимания.

Когда он молчит, его не трогают. Когда не мешает, никто не раздражается. Когда не просит, не получает отказа.

Постепенно ребёнок учится быть незаметным.

Он начинает чувствовать, когда лучше промолчать, уйти в свою комнату, отказаться от просьбы. Ему уже не требуется каждый раз сознательно принимать решение. Он узнаёт обстановку и привычно приспосабливается.

Проходят годы. Теперь он взрослый человек, но по-прежнему старается не привлекать внимания, боится беспокоить окружающих, редко говорит о собственных желаниях.

Он объясняет это просто: «Я по характеру тихий. Не люблю быть в центре внимания».

Вполне вероятно, что ему действительно нравится спокойствие и уединение. Но часть его сдержанности могла сформироваться в обстоятельствах, где открытое проявление себя вызывало неприятные последствия.

Когда-то он научился молчать, чтобы избежать чужого раздражения. Теперь молчание стало привычным способом поведения даже там, где ему ничего не угрожает.

И уже трудно различить, когда он действительно хочет оставаться в стороне, а когда продолжает поступать так, как когда-то научился.

Удобный человек

Ребёнок хочет отказаться, но слышит: «Не спорь». Злится, но ему говорят: «Хорошие дети так себя не ведут». Не хочет обнимать родственника, однако его заставляют, потому что иначе взрослые обидятся.

Постепенно он усваивает, что собственное нежелание не всегда имеет значение. Гораздо важнее, чтобы окружающие оставались довольны.

Когда он соглашается, его хвалят. Когда уступает, называют хорошим. Если не создаёт проблем, взрослые относятся к нему благосклоннее.

Так ребёнок учится быть удобным.

Позднее он может стать внимательным, отзывчивым человеком, готовым помогать другим. Но вместе с этим ему бывает трудно сказать «нет».

Он соглашается на лишнюю работу, выслушивает чужие жалобы, выполняет просьбы, даже когда устал и не имеет сил. Боится разочаровать, обидеть, показаться эгоистичным.

При этом искренне считает, что просто обладает добрым характером.

Однако доброта и невозможность отказать — разные вещи.

Можно помогать человеку потому, что действительно хочется поддержать его. А можно соглашаться на помощь из страха столкнуться с чужим недовольством.

Внешне поступки одинаковы. Но в первом случае человек выражает собственное желание, а во втором продолжает приспосабливаться к ожиданиям окружающих.

Тот, кто привык быть удобным, не всегда замечает эту разницу. Он может испытывать раздражение, усталость, внутреннее сопротивление, но всё равно соглашаться.

И постепенно перестаёт понимать, где заканчивается его желание помогать и начинается привычная невозможность отказать.

Сильный человек

Представь ребёнка, которому с ранних лет говорят: «Не плачь», «Соберись», «Ты должен быть сильным».

В семье могут быть тяжёлые обстоятельства. Взрослые болеют, переживают трудности, не справляются с обязанностями. Ребёнку приходится рано становиться самостоятельным, заботиться о младших, помогать родителям.

Он учится сдерживать слёзы, не жаловаться, не показывать страх. Делает необходимое, даже когда ему тяжело.

Окружающие восхищаются его выдержкой: «Какой сильный ребёнок!»

Постепенно он начинает воспринимать силу как одно из главных собственных качеств.

Став взрослым, такой человек способен выдерживать большие нагрузки, принимать решения, брать ответственность. Но ему трудно признать усталость, попросить помощи, позволить себе растеряться.

Он умеет поддерживать других, но не знает, как принять поддержку самому.

Когда становится больно, собирается. Когда страшно, заставляет себя действовать. Когда силы заканчиваются, требует от себя ещё большего напряжения.

Он привык считать, что обязан справляться независимо от обстоятельств.

И если однажды окажется не в состоянии выдержать очередную трудность, это может вызвать не только боль или растерянность, но и ощущение, что он перестал соответствовать самому себе.

Ведь всю жизнь он знал себя сильным.

Однако способность выдерживать трудности не означает обязанности выдерживать всё.

Когда-то сила могла быть необходимостью. Но потребность в помощи, отдыхе и близости не уничтожает приобретённой выдержки и не делает человека слабым.

Проблема возникает тогда, когда сила перестаёт быть способностью, которой человек пользуется, и превращается в требование, которому он обязан соответствовать при любых обстоятельствах.

Независимый человек

Ребёнок обращается за помощью, но его не слышат. Просит поддержки, а в ответ получает раздражение, насмешку или обещание, которое так и не выполняется.

Постепенно он перестаёт просить.

Сам решает проблемы, скрывает переживания, рассчитывает только на собственные силы. Так он старается защитить себя от повторного разочарования.

Со временем самостоятельность становится привычной.

Теперь он говорит: «Мне никто не нужен. Я привык всё делать сам».

И действительно многое умеет. Он способен самостоятельно принимать решения, справляться с трудностями, обеспечивать себя необходимым.

Но когда появляется человек, готовый помочь, поддержать, проявить заботу, ему трудно это принять.

Он испытывает недоверие, неловкость, иногда раздражение. Чужая помощь кажется угрозой независимости, а потребность в поддержке — признаком собственной несостоятельности.

Даже в близких отношениях он может продолжать держать дистанцию. Не рассказывает о трудностях, не делится болью, не позволяет другому человеку участвовать в его жизни.

Когда-то самостоятельность помогла ему справляться с отсутствием поддержки. Но теперь привычка рассчитывать только на себя мешает принимать то, чего ему самому может не хватать.

Он продолжает защищаться от разочарования, даже когда рядом находятся люди, готовые быть с ним.

И то, что прежде помогало выдерживать одиночество, начинает поддерживать его.

Ответственный человек

Иногда ребёнок оказывается в положении, когда от него ожидают больше, чем соответствует его возрасту.

Ему поручают заботиться о младших, следить за порядком, учитывать настроение родителей, не доставлять дополнительных хлопот.

Он учится заранее замечать чужие потребности, предотвращать конфликты, контролировать происходящее.

Его хвалят за взрослость и ответственность.

Постепенно ребёнок привыкает считать себя человеком, который должен обо всём позаботиться.

Позднее на него действительно начинают рассчитывать. Ему доверяют сложные дела, обращаются за помощью, поручают дополнительные обязанности.

Он справляется, и окружающие всё чаще воспринимают его готовность отвечать за происходящее как нечто само собой разумеющееся.

Но внутри такой человек может испытывать постоянное напряжение.

Ему трудно расслабиться, оставить что-то незавершённым, позволить другим самостоятельно разбираться со своими проблемами. Даже когда никто ничего не требует, он чувствует, что должен.

Если кто-то рядом недоволен, он пытается исправить ситуацию. Если другой человек допускает ошибку, стремится вмешаться. Если возникает проблема, автоматически берёт её решение на себя.

Когда-то подобное поведение помогало справляться с семейными обстоятельствами. Теперь оно может распространяться на все отношения и области жизни.

Человек перестаёт различать, где действительно находится его ответственность, а где он привычно принимает на себя чужую.

И продолжает жить в напряжении, словно всё происходящее вокруг зависит от него.

Когда приспособление становится характером

Вначале определённое поведение возникает как ответ на обстоятельства.

Ты молчишь, чтобы избежать конфликта. Соглашаешься, чтобы сохранить хорошее отношение. Сдерживаешь чувства, чтобы не показать уязвимость. Не просишь помощи, чтобы снова не столкнуться с отказом.

Если подобные ситуации повторяются, поведение становится привычным.

Постепенно ты перестаёшь обдумывать каждый поступок. Автоматически уступаешь, скрываешь переживания, берёшь ответственность, отказываешься от собственных желаний.

А затем начинаешь объяснять это характером.

«Я неконфликтный». «Я сильный». «Я самостоятельный». «Я ответственный». «Я не люблю привлекать внимание».

Когда-то эти качества помогали приспособиться к определённым условиям. Но со временем ты перестал замечать их происхождение.

Особенно отчётливо это проявляется, когда обстоятельства меняются, а поведение остаётся прежним.

Тебя больше никто не заставляет молчать, но ты продолжаешь молчать. Никто не запрещает просить помощи, но ты не просишь. Окружающие готовы считаться с твоими желаниями, однако ты по привычке уступаешь.

Теперь прежние ограничения поддерживаются твоими собственными убеждениями и привычками.

То, что когда-то было ответом на происходящее, становится устойчивым способом существования.

И человек уже не спрашивает себя, почему поступает именно так. Он уверен, что просто обладает таким характером.

Цена человека, которым тебе пришлось стать

У каждого способа приспособления может быть своя цена.

Чтобы оставаться удобным, ты мог научиться отказываться от собственных желаний. Чтобы быть сильным — скрывать боль. Чтобы сохранять независимость — не подпускать людей близко. Чтобы не привлекать внимания — сдерживать свои проявления.

Постепенно подобное поведение становится настолько привычным, что ты перестаёшь замечать, чего себе не позволяешь.

Человек, который постоянно заботится о других, может не знать, чего хочет сам. Тот, кто привык всё контролировать, не умеет расслабляться. Тот, кто никогда не показывает слабость, чувствует себя одиноким даже среди близких.

При этом окружающие нередко ценят именно те качества, которые когда-то помогли ему приспособиться.

«На тебя всегда можно положиться». «Ты никогда не жалуешься». «Ты такой спокойный». «Ты никому не создаёшь проблем».

Эти слова могут звучать как признание достоинств. И во многом действительно ими являются.

Но одновременно они поддерживают представление о том, каким человек обязан оставаться.

Он получает одобрение за привычное поведение, даже если сам давно устал от необходимости постоянно ему соответствовать.

Окружающие видят надёжного, сильного, самостоятельного человека. А он может испытывать потребность в заботе, отдыхе, близости, возможности иногда не справляться.

Но признать эти потребности ему трудно, потому что они противоречат образу, который он привык поддерживать.

Так качества, когда-то помогавшие справляться с жизнью, начинают ограничивать её.

Каким ты являешься, когда тебе ничего не нужно заслуживать?

Попробуй посмотреть на свой характер с другой стороны.

Каким тебе приходилось быть рядом с родителями? Что нужно было делать, чтобы тебя не ругали? За какие качества хвалили? Какие чувства приходилось скрывать?

Когда ты научился справляться самостоятельно? Почему решил, что обязан быть сильным? Откуда возникло убеждение, что нельзя отказывать, просить помощи, проявлять недовольство?

Некоторые привычные качества могут оказаться тесно связаны с обстоятельствами, в которых ты рос.

Это не делает их ложными или ненужными. Самостоятельность, ответственность, выдержка, способность понимать других могут быть настоящими достоинствами.

Но важно различать способность и необходимость.

Быть сильным — значит обладать способностью выдерживать трудности. Считать, что не имеешь права на слабость, — значит требовать от себя силы независимо от состояния и обстоятельств.

Быть добрым — значит проявлять заботу и участие. Не уметь отказать — значит соглашаться даже тогда, когда внутри существует явное нежелание.

Ответственность помогает выполнять принятые обязательства. Но привычка отвечать за всё лишает возможности различать собственные обязанности и чужие.

Вопрос заключается в том, насколько свободно ты пользуешься приобретёнными качествами.

Способен ли быть сильным и при этом попросить помощи? Добрым — и отказать? Ответственным — и позволить другому человеку самостоятельно решать свои проблемы? Независимым — и принять заботу?

Если способен выбирать, качество становится твоей возможностью.

Если же любое отступление от привычного поведения вызывает страх, вину или ощущение собственной неправильности, стоит исследовать, почему тебе необходимо постоянно оставаться именно таким.

Тебе больше не обязательно быть прежним

Когда-то у тебя действительно могло не быть другого выхода.

Ты был ребёнком, зависел от взрослых, не мог самостоятельно изменить окружение, обеспечить собственную безопасность или выбирать условия, в которых приходилось жить.

Ты приспосабливался так, как умел.

Молчал, когда было опасно возражать. Соглашался, чтобы сохранить хорошее отношение. Скрывал боль, потому что некому было её показать. Учился справляться самостоятельно, когда не получал необходимой поддержки.

Всё это могло помочь тебе пройти определённый период жизни.

Но сегодня обстоятельства уже могут быть другими. Ты вырос, приобрёл опыт, получил возможность самостоятельно принимать решения, выбирать отношения, выражать желания, устанавливать границы.

И всё же продолжаешь поступать по прежним правилам, потому что давно перестал замечать, откуда они появились.

В следующий раз, когда автоматически согласишься, промолчишь, возьмёшь лишнюю ответственность или откажешься от помощи, обрати внимание на своё состояние.

Ты действительно хочешь так поступить? Или чувствуешь, что не имеешь права иначе?

Если внутри возникает привычное «Я должен быть таким», попробуй вспомнить, когда и при каких обстоятельствах это стало необходимостью.

Возможно, ты обнаружишь, что некоторые качества, которые считал неизменной частью собственной природы, когда-то были ответом на условия твоей жизни.

Они помогли тебе справиться с тем, что происходило. Ты приобрёл определённые способности, научился выдерживать трудности, понимать людей, самостоятельно решать проблемы.

Но вместе с этим мог усвоить ограничения, которые продолжаешь соблюдать даже тогда, когда в них больше нет прежней необходимости.

И теперь важно не отказываться от приобретённого, а увидеть, где ты действительно выбираешь своё поведение, а где продолжаешь подчиняться обстоятельствам, которых уже нет.

То, каким тебе пришлось стать, не обязательно является всем, кто ты есть.

Когда-то обстоятельства требовали от тебя определённого поведения. Сегодня ты можешь сам продолжать требовать его от себя.

Кем ты позволяешь себе быть сейчас, когда прежние обстоятельства больше не требуют от тебя оставаться прежним?

Глава 11. Чужой голос, который ты называешь своим

Ты привык считать свои мысли собственными. Когда внутри возникает «У меня не получится», «Я недостаточно хорош», «Мне нельзя», «Я должен», ты воспринимаешь это как своё мнение, результат личного опыта, знание о себе.

Но всегда ли ты так думал?

Когда-то подобные слова могли произносить твои родители, учителя, близкие люди. Ты слышал их настолько часто, что постепенно перестал замечать, кому они первоначально принадлежали.

Прошли годы. Людей, которые говорили тебе это, может уже не быть рядом. Обстоятельства изменились. Ты вырос, приобрёл опыт, стал самостоятельным.

Но слова остались.

Теперь никто не говорит тебе: «Не высовывайся». Ты сам останавливаешь себя. Никто не предупреждает: «У тебя ничего не получится». Ты заранее отказываешься от попытки. Никто не требует постоянно быть удобным, сильным, послушным, но ты продолжаешь считать это своей обязанностью.

Когда-то другие люди объясняли тебе, кто ты и каким должен быть. Теперь ты объясняешь это себе сам.

И поскольку эти слова звучат внутри, ты уже не всегда различаешь, где заканчивается чужое представление о тебе и начинается твоё собственное.

Как чужие слова становятся твоими

Представь ребёнка, который хочет попробовать что-то новое. Он проявляет интерес, задаёт вопросы, пытается разобраться.

Но взрослые постоянно отвечают: «Не лезь», «Не трогай», «Ты ещё маленький», «Всё равно ничего не получится».

Поначалу ребёнок слышит эти слова от других людей. Они ограничивают его действия, вызывают разочарование, иногда страх перед очередным запретом.

Со временем он начинает ожидать подобной реакции. Прежде чем что-то сделать, уже предполагает, что ему не разрешат или что он не справится.

Постепенно необходимость во внешнем запрете исчезает.

Ребёнок сам останавливается перед новым действием. Он ещё ничего не попробовал, но уже испытывает сомнение, словно кто-то заранее предупредил его о неудаче.

Став взрослым, он может говорить: «Я осторожный человек. Не люблю рисковать».

Осторожность действительно может быть его осознанным выбором. Но часть привычной сдержанности могла сформироваться тогда, когда любая инициатива встречала запрет или недовольство.

Теперь прежнее чужое предупреждение воспринимается как собственное решение.

Когда-то ему говорили: «Ты не можешь». Позднее он начал говорить себе: «Я не могу». А спустя годы это превратилось в уверенность: «Я знаю, что не могу».

Так чужое мнение постепенно становится внутренним убеждением, происхождение которого человек уже не замечает.

Голос, который больше не нуждается в человеке

Вспомни, как ты разговариваешь с собой после ошибки.

«Какой же я дурак». «Опять всё испортил». «Ничего нормально сделать не могу».

Откуда появилась такая манера обращаться с собой?

Возможно, именно так с тобой разговаривали в детстве. За ошибки ругали, стыдили, сравнивали с другими, обесценивали старания.

Тогда эти слова причиняли боль. Ты слышал их от человека, чьё мнение имело для тебя значение. Постепенно привык к подобным оценкам, а затем начал произносить их сам.

Представь взрослого человека, который допустил ошибку на работе. Руководитель спокойно объяснил, что необходимо исправить. Никто не унижал его, не ставил под сомнение профессиональные способности.

Но внутри уже звучит: «Я бездарность. Мне нельзя доверять серьёзные дела».

Реакция оказывается значительно жёстче самого события.

Человек не просто замечает ошибку и думает, как её исправить. Он начинает осуждать себя так, словно снова оказался перед тем, кто когда-то ругал его за неудачи.

Прошлого разговора давно нет. Но привычный способ обращения с собой сохранился.

Теперь человек занимает в нём сразу два места: того, кого оценивают, и того, кто выносит оценку.

Ему уже не требуется внешний обвинитель. Он научился выполнять эту роль самостоятельно.

Когда чужое мнение становится очевидностью

Особенно глубокое влияние оказывают убеждения, происхождение которых человек перестал замечать.

Пока он говорит: «Мой отец считал, что я неспособный», между мнением отца и собственным представлением о себе ещё существует различие.

Но когда произносит «Я неспособный», источник определения исчезает.

Теперь это кажется фактом.

Человек способен приводить доказательства, вспоминать неудачи, объяснять, почему не стоит пробовать. При этом он уже не задаётся вопросом, когда и на каком основании начал считать себя таким.

Чужая оценка перестала восприниматься как оценка. Она вошла в то, что человек называет знанием о себе.

Со временем убеждение может получить подтверждение в собственном опыте.

Допустим, тебе говорили, что ты не способен руководить. Ты избегал ответственности, отказывался от предложений, не стремился приобретать необходимые навыки.

Прошли годы. У тебя действительно нет опыта руководства.

Теперь ты говоришь: «Я же знаю себя. Руководитель из меня никакой».

Но отсутствие опыта могло стать следствием того, что ты годами избегал возможностей его получить.

Первоначальное определение постепенно обросло личными объяснениями и стало ещё убедительнее.

Ты уже не помнишь, кто впервые усомнился в твоих способностях. Теперь уверен, что самостоятельно пришёл к этому выводу.

Чужой голос может говорить о том, каким ты должен быть

Не все усвоенные убеждения звучат как обвинения. Некоторые выражаются через обязанности.

«Ты должен быть сильным». «Нельзя подводить людей». «Хороший человек не отказывает». «Нужно всегда думать о других». «Нельзя показывать слабость».

В определённых обстоятельствах подобные требования могут иметь разумные основания. Но когда они превращаются в безусловные правила, человек начинает оценивать себя по тому, насколько им соответствует.

Представь женщину, которая выросла с убеждением, что хорошая мать обязана всегда жертвовать собой ради детей.

Она заботится о семье, работает, решает бытовые вопросы, старается уделять внимание близким. Но всякий раз, когда хочет отдохнуть или заняться собственными делами, испытывает чувство вины.

Никто не запрещает ей отдыхать. Дети могут быть достаточно самостоятельными, близкие готовы помочь. Однако внутри возникает знакомое: «Хорошая мать так не поступает».

Она воспринимает это как голос собственной совести.

Но представление о том, какой обязана быть мать, могло сформироваться задолго до появления её собственных детей. Она слышала подобные требования в семье, наблюдала за поведением взрослых, усваивала отношение окружающих к материнству.

Теперь эти правила определяют, что она разрешает себе чувствовать и делать.

Здесь важно различать ответственность, которую человек действительно принимает на себя, и требование, которое он считает обязательным независимо от обстоятельств.

Женщина может искренне хотеть заботиться о детях и одновременно нуждаться в отдыхе. Однако усвоенное правило не позволяет ей признать обе потребности.

Любая попытка поступить иначе вызывает вину, словно она нарушает не чужое представление о материнстве, а собственную нравственную основу.

И пока человек не способен даже рассмотреть другой вариант, прежнее требование продолжает управлять его поведением.

Когда ты начинаешь защищать чужое убеждение

Представь человека, которому с детства говорили: «Большие деньги честным трудом не заработать».

Он вырос и продолжает считать это очевидной истиной.

Когда знакомый открывает успешное дело, он ищет подвох. Когда кто-то рассказывает о высоких доходах, предполагает обман. Когда самому появляется возможность зарабатывать больше, испытывает недоверие или внутреннее сопротивление.

Теперь он не просто повторяет слова родителей. Он защищает их как собственное убеждение.

Спорит, приводит примеры, осуждает людей, которые живут иначе. Находит подтверждения своей правоты и почти не замечает обстоятельств, которые ей противоречат.

Он уверен, что пришёл к этому выводу самостоятельно, поскольку способен подробно его объяснить.

Но способность объяснить убеждение ещё не означает, что оно возникло в результате собственного исследования.

Иногда человек сначала принимает определённое представление за истину, а затем годами собирает доказательства его правильности.

Подобным образом он может защищать усвоенные взгляды на семью, отношения, работу, успех, возраст, мужчин, женщин и собственные возможности.

Чем привычнее становится убеждение, тем труднее заметить, что когда-то оно было получено от других людей.

И тем сильнее человек может сопротивляться всему, что ставит его под сомнение.

Как отличить свой голос от чужого

Не всякая мысль, услышанная от другого человека, является чуждой тебе.

Ты учился у родителей, учителей, близких людей. Получал знания, перенимал опыт, узнавал правила, которые помогали ориентироваться в жизни.

Некоторые из этих знаний остаются полезными и сегодня.

Вопрос не в том, чтобы отвергнуть всё полученное от окружающих. Важно понять, исследовал ли ты самостоятельно то, что теперь считаешь истиной.

Допустим, внутри возникает: «Мне нельзя ошибаться».

Попробуй выяснить, что стоит за этими словами.

Почему нельзя? Что произойдёт, если допустишь ошибку? Чьего осуждения ожидаешь? Как сам относишься к человеку, который ошибся?

Быть может, ты обнаружишь правило, которому следуешь много лет, хотя уже не способен объяснить, почему оно должно оставаться обязательным.

Или внутри звучит: «Я должен всем помогать».

Ты действительно хочешь помочь этому человеку? Есть ли у тебя такая возможность? Это твоё решение или страх оказаться плохим в чужих глазах?

Собственное решение можно исследовать, пересмотреть, изменить с учётом обстоятельств. Человек понимает, почему поступает определённым образом, и способен рассмотреть другие варианты.

Усвоенное безусловное требование часто переживается иначе: «Я обязан, и всё».

Любое отступление от него вызывает напряжение, вину или страх осуждения.

Именно на такие внутренние обязанности стоит обращать внимание. Особенно когда они продолжают действовать независимо от твоих желаний, возможностей и реальных обстоятельств.

Когда внутри звучит голос прошлого

Представь, что ты собираешься сделать то, чего давно хочешь: начать собственное дело, изменить профессию, показать людям своё творчество, переехать, открыто заявить о желаниях.

И вдруг внутри возникает: «Куда ты лезешь?», «Не позорься», «Знай своё место», «У тебя ничего не выйдет».

Эти слова могут прозвучать настолько привычно и убедительно, что ты откажешься от задуманного, даже не начав действовать.

Но попробуй сначала прислушаться к ним.

Знакома ли тебе эта интонация? Слышал ли ты подобные выражения раньше? Кто разговаривал с тобой таким образом?

Иногда удаётся вспомнить конкретного человека или обстоятельства, в которых подобные слова звучали особенно часто.

Но даже если источник не удаётся установить, это ещё не делает возникшее утверждение истиной.

Его можно проверить в настоящем.

Что именно сейчас тебе недоступно? Каких знаний или навыков не хватает? Какие существуют реальные ограничения? Что потребуется, чтобы попробовать?

Вместо общего «У меня ничего не получится» появляются конкретные вопросы, на которые можно искать ответы.

Возможно, задача действительно сложная. Возможно, ты пока недостаточно подготовлен или некоторые обстоятельства требуют внимания.

Но теперь ты рассматриваешь саму ситуацию, а не выносишь заранее приговор собственным возможностям.

И прежние слова перестают быть единственным объяснением происходящего.

Когда ты перестаёшь повторять чужие определения

За свою жизнь ты услышал множество объяснений того, какой ты человек.

Одни были точными, другие ошибочными. Некоторые помогли узнать собственные способности. Другие могли возникнуть из раздражения, страха, разочарования или ограниченного опыта окружающих.

В детстве ты не выбирал, какие слова будут произносить в твой адрес. Не всегда мог возразить, проверить услышанное или отказаться от чужой оценки.

Но сегодня ты уже взрослый человек.

И теперь способен исследовать то, что продолжаешь говорить себе сам.

Когда возникает «Я такой», спроси: откуда я это знаю?

Когда слышишь «Мне нельзя», попробуй выяснить, кто установил этот запрет и действует ли он сейчас.

Когда появляется «Я должен», посмотри, действительно ли речь идёт о твоей ответственности или о требовании, которое ты когда-то усвоил.

Не обязательно находить конкретного человека, от которого пришло каждое убеждение. Иногда его происхождение уже невозможно восстановить.

Гораздо важнее заметить, что привычная мысль не становится истиной только потому, что звучит внутри тебя.

Ты можешь услышать её и не согласиться автоматически. Проверить через собственный опыт. Обнаружить, что сегодняшние обстоятельства отличаются от тех, в которых она возникла.

Постепенно становится заметна разница между тем, что ты действительно чувствуешь, думаешь и выбираешь сейчас, и объяснениями, которые когда-то получил от окружающих.

Не всё, что звучит внутри тебя, было рождено тобой.

Когда-то эти слова принадлежали другим людям. Они могли помогать тебе, ограничивать, защищать от ошибок или заставлять отказываться от собственных желаний.

Теперь ты повторяешь их сам, зачастую даже не замечая этого.

И потому главный вопрос уже не только в том, чей голос ты слышишь.

Почему ты продолжаешь считать его окончательной правдой о себе?

Глава 12. Когда привычное стало твоей природой

Ты говоришь: «Я такой человек».

И чаще всего даже не задумываешься, что стоит за этими словами.

Ты считаешь себя замкнутым, сильным, слабым, тревожным, независимым, нерешительным, ответственным или неспособным. Эти качества кажутся настолько естественными, что ты воспринимаешь их как часть собственной природы.

Ты не помнишь, когда впервые начал так о себе думать. Не помнишь обстоятельств, в которых появилось это определение. Возможно, уже не знаешь, от кого впервые услышал подобные слова.

Ты просто уверен, что такой.

Но когда-то этой уверенности не было.

Произошло событие, возникло чувство, прозвучала оценка, был сделан вывод. Затем случилось что-то похожее. Ты снова почувствовал себя определённым образом, поступил привычно и увидел в произошедшем подтверждение прежнего вывода.

Постепенно отдельные переживания сложились в устойчивое представление о себе. Ты начал действовать в соответствии с ним, а затем перестал замечать, что оно вообще существует.

Осталось ощущение, что иначе ты и не мог бы быть.

То, что когда-то было выводом из опыта, стало для тебя объяснением собственной природы.

Как повторение превращается в уверенность

Представь человека, который однажды испытал сильное смущение при знакомстве. Он растерялся, не знал, что сказать, почувствовал себя неловко.

После этого решил: «Я не умею общаться».

При следующем знакомстве он уже помнит прежнюю неудачу. Ожидает, что снова растеряется. Начинает следить за каждым словом, напряжённо подбирать ответы, опасается произвести плохое впечатление.

Разговор действительно получается скованным.

«Вот видишь, — говорит он себе, — я действительно не умею общаться».

В следующий раз он старается избегать знакомств. Если приходится разговаривать, заранее испытывает неуверенность и ведёт себя ещё более сдержанно.

Проходят годы.

Теперь он уже не вспоминает первое неудачное знакомство. Не исследует причины собственного напряжения. Он просто говорит: «Я замкнутый человек. Такой у меня характер».

Привычное поведение стало для него доказательством неизменного качества.

Он не замечает, что каждый раз вступает в общение с уже готовым представлением о себе. Ожидает трудностей, ведёт себя соответственно и воспринимает результат как подтверждение собственной неспособности.

Так возникает замкнутый круг: представление определяет поведение, а поведение подтверждает представление.

Чем дольше человек живёт подобным образом, тем убедительнее ему кажется собственное ограничение.

И однажды он перестаёт различать, где заканчивается его привычка и начинается то, что он называет характером.

Когда ты перестаёшь замечать выбор

Сначала ты сознательно решаешь промолчать, уступить, отказаться или отступить.

Позже начинаешь делать это привычно.

Тебе предлагают высказать мнение — ты молчишь. Появляется возможность проявить инициативу — ждёшь. Кто-то нарушает твои границы — терпишь. Возникает сложная задача — заранее предполагаешь, что не справишься.

Ты уже не воспринимаешь эти поступки как отдельные решения. Они кажутся естественным продолжением твоего характера.

«Я не люблю спорить». «Я не лидер». «Я не умею отказывать». «Мне проще одному».

Но за каждым подобным утверждением может стоять множество повторённых действий.

Ты столько раз поступал определённым образом, что перестал замечать сам момент выбора.

И постепенно привычка начинает восприниматься как невозможность действовать иначе.

Человек говорит: «Я не могу отказать».

Однако он способен произнести слово «нет». Трудность заключается в том, что вместе с отказом он ожидает чувства вины, чужого недовольства, осуждения или конфликта.

Чтобы избежать этих переживаний, он снова соглашается.

Со временем различие между «Мне трудно отказать» и «Я не могу отказать» исчезает.

Затем исчезает и вопрос, почему ему трудно.

Остаётся только: «Я такой».

Теперь человек объясняет своё поведение характером, даже не замечая, что каждый раз воспроизводит привычный способ действия.

Когда ты начинаешь защищать своё ограничение

Представь человека, который много лет считает себя неспособным к руководству.

Ему предлагают возглавить небольшой проект. Он отказывается.

Коллеги говорят: «Попробуй. У тебя достаточно опыта».

Но он отвечает: «Нет. Я себя знаю. Это не моё».

Ему приводят примеры ситуаций, в которых он успешно организовывал работу других. Он объясняет, почему эти случаи ничего не доказывают.

Предлагают помощь, обучение, возможность начать с небольшой ответственности. Он находит новые причины отказаться.

На первый взгляд кажется, что человек просто хорошо знает собственные возможности.

Однако его уверенность может основываться не на реальной проверке способностей, а на привычном представлении о себе, которое он не хочет ставить под сомнение.

Почему?

Потому что за годы это представление стало частью его понимания самого себя.

Если он допустит, что способен руководить, придётся признать: прежнее «Я не могу» могло быть ошибочным.

А вместе с этим возникнет другой вопрос: сколько возможностей он исключил из своей жизни, считая себя неспособным?

Иногда человеку проще сохранить знакомое ограничение, чем исследовать неизвестные возможности.

Даже если привычное представление причиняет неудобства, оно остаётся понятным. Человек знает, как жить, будучи именно таким. Знает, чего от себя ожидать, от чего отказываться, чем объяснять свои решения.

Новый опыт способен нарушить эту определённость.

И тогда человек начинает защищать не столько реальные границы своих возможностей, сколько привычное знание о себе.

Когда жизнь становится доказательством

Оглядываясь на собственную жизнь, ты можешь увидеть в ней подтверждение всего, что привык о себе думать.

«Я неудачник. Посмотри, сколько раз у меня ничего не получалось».

«Я одиночка. У меня никогда не было близких отношений».

«Я слабый. Я всю жизнь уступал другим».

«Я неспособный. Я так ничего серьёзного и не достиг».

Ты приводишь собственную биографию как доказательство характера.

Но попробуй рассмотреть эту связь внимательнее.

Если человек считал себя неспособным, он мог избегать сложных задач. Если боялся близости, отдалялся от людей. Если привык уступать, годами не отстаивал собственные интересы.

В результате его жизнь действительно приобрела определённую форму.

В ней могло оказаться мало достижений, близких отношений, самостоятельных решений или опыта преодоления трудностей.

Однако эта форма складывалась не только из его способностей, желаний и внешних обстоятельств. На неё влияли решения, которые он принимал, исходя из привычного представления о себе.

Человек смотрит на последствия и говорит: «Вот доказательство того, какой я».

При этом не замечает, что сам участвовал в их создании.

Он не просто наблюдал собственную жизнь. Он выбирал, отказывался, соглашался, избегал, действовал или бездействовал в соответствии с тем, кем себя считал.

И теперь использует результаты этих решений как доказательство того, что иначе жить не мог.

Он пытается доказать истинность своего представления о себе жизнью, которую прожил под влиянием этого представления.

Почему ты замечаешь только подтверждения

Допустим, ты считаешь себя слабым человеком.

Однажды ты испугался и отступил. Этот случай хорошо запомнился.

Но в другой ситуации выдержал серьёзное испытание. Принял трудное решение. Защитил близкого человека. Справился с тем, что раньше казалось невозможным.

Почему же продолжаешь считать себя слабым?

Потому что привычное определение влияет на то, какое значение ты придаёшь собственному опыту.

Когда отступаешь, говоришь: «Это потому, что я слабый».

Когда проявляешь силу, объясняешь: «Просто обстоятельства заставили».

Один поступок считаешь выражением своей природы. Другой — исключением.

И так может продолжаться годами.

В твоей жизни появляются новые события, ты приобретаешь опыт, осваиваешь навыки, справляешься с трудностями. Но продолжаешь рассматривать происходящее через прежнее определение.

Всё, что ему соответствует, воспринимается как подтверждение. Всё, что противоречит, объясняется случайностью, необходимостью или удачным стечением обстоятельств.

Поэтому даже значительные изменения в поведении не всегда меняют представление человека о себе.

Он может уже многое уметь, но продолжать считать себя неспособным. Научиться самостоятельно принимать решения, но по-прежнему называть себя нерешительным.

Его представление о себе перестаёт соответствовать всему накопленному опыту, однако он продолжает ему доверять.

Привычное определение становится важнее того, что человек действительно проживает.

Когда характер становится оправданием

Привычное самоопределение может не только ограничивать человека, но и избавлять его от необходимости исследовать собственное поведение.

«Я вспыльчивый. Такой характер».

«Я ленивый. Ничего с собой не могу поделать».

«Я не умею выражать чувства».

«Я всегда всё контролирую».

Подобными словами человек объясняет свои поступки как неизбежные.

Он может причинять боль близким и оправдываться вспыльчивостью. Откладывать важные дела и ссылаться на лень. Не говорить о переживаниях, потому что считает себя закрытым.

Но описание привычного поведения ещё не доказывает невозможности действовать иначе.

Если ты часто злишься, это не означает, что обязан каждый раз выражать злость одинаково. Если привык откладывать дела, это не доказывает, что неспособен действовать. Если тебе трудно говорить о чувствах, это ещё не означает, что невозможно этому научиться.

Характер влияет на поведение. Но человек способен замечать собственные реакции, исследовать их причины, приобретать новый опыт и постепенно осваивать другие способы действия.

Когда же он объявляет привычное поведение неизменной природой, необходимость что-либо исследовать исчезает.

Зачем разбираться, почему ты поступаешь именно так, если ответ уже известен?

«Я такой».

И этим объяснением можно закончить любой разговор — как с окружающими, так и с самим собой.

Почему страшно перестать быть привычным собой

Представь человека, который всю жизнь был сильным и самостоятельным.

Окружающие привыкли обращаться к нему за поддержкой. Он решает проблемы, не жалуется, справляется с трудностями без посторонней помощи.

Однажды ему становится тяжело. Он хочет признаться в усталости, попросить поддержки, позволить себе не справляться.

Но внутри возникает сопротивление.

«Это не похоже на меня».

Он может даже испытать стыд за собственное желание.

Не потому, что просьба о помощи действительно делает его хуже. Она противоречит представлению о том, каким он привык себя знать.

Если он позволит себе быть уязвимым, придётся признать, что не обязан постоянно оставаться сильным.

И тогда прежнее определение потеряет свою безусловность.

Для человека, который долго жил внутри одного образа, это может оказаться непривычным и пугающим.

Он знает, как быть сильным, удобным, ответственным, независимым. Знает, чего от него ожидают, как вести себя в знакомых обстоятельствах, чем объяснять собственные поступки.

Но каким он окажется, если перестанет постоянно соответствовать этому образу?

Он ещё не знает.

И иногда именно эта неизвестность удерживает человека в привычном самоопределении.

Он продолжает оставаться прежним не только потому, что привык, но и потому, что не знает себя за пределами привычного поведения.

Вернуться к началу своего «Я такой»

Теперь попробуй посмотреть на собственный характер через историю его формирования.

Ты говоришь: «Я закрытый».

Когда начал скрывать свои чувства? Всегда ли тебе было трудно делиться переживаниями? Что происходило, когда ты пытался открываться другим людям?

Ты говоришь: «Я должен всё контролировать».

Когда впервые почувствовал, что без твоего контроля что-то обязательно пойдёт не так? В каких обстоятельствах контроль действительно помогал? Нужен ли он в таком же объёме сегодня?

Ты говоришь: «Я неспособный».

На основании каких событий появился этот вывод? Что именно у тебя не получилось? Какие способности ты с тех пор приобрёл, но продолжаешь не учитывать?

Когда начинаешь исследовать подобные вопросы, привычное качество постепенно перестаёт выглядеть чем-то существовавшим всегда.

У него появляется история.

Ты видишь обстоятельства, в которых определённое поведение возникло, причины, по которым повторялось, и выводы, которыми закреплялось.

Некоторые черты действительно могут соответствовать твоим устойчивым склонностям. Другие окажутся привычками, сформированными обстоятельствами. Третьи — определениями, которые ты продолжаешь повторять, хотя твои способности и поведение давно изменились.

Поэтому важно не отвергать собственный характер, а исследовать его.

Не всё привычное является ложным. Но и не всё привычное является неизменным.

И если у определённого качества есть история возникновения, стоит выяснить, продолжает ли оно соответствовать тому человеку, которым ты являешься сегодня.

Ты не обязан доказывать, что остаёшься прежним

Представь, что всю жизнь считал себя человеком, который не способен выступать перед людьми.

Однажды ты всё же решился. Испытал страх, подготовился, вышел перед аудиторией и выступил.

Теперь у тебя появился новый опыт.

Ты можешь сказать: «Это случайность. На самом деле я всё равно не умею выступать».

А можешь признать: «Мне было страшно, но я смог».

Второй ответ не требует объявлять себя прирождённым оратором. Он лишь позволяет учитывать то, что действительно произошло.

Ты расширяешь представление о собственных возможностях, не пытаясь немедленно заменить старое определение новым.

В этом заключается важное различие.

Не требуется вместо «Я слабый» убеждать себя, что ты всегда сильный. Вместо «Я неспособный» — объявлять себя способным ко всему. Вместо «Я закрытый» — заставлять себя постоянно быть открытым.

Иначе одно жёсткое определение просто сменится другим.

Ты можешь проявить силу в одной ситуации и растеряться в другой. Легко общаться с одними людьми и испытывать напряжение рядом с другими. Уметь что-то сегодня и продолжать учиться завтра.

Каждое переживание и действие добавляет что-то к твоему опыту. Но ни одно из них не обязано становиться окончательным определением всей твоей личности.

Ты не должен подгонять всё прожитое под одно утверждение о себе.

То, что ты считал природой, может оказаться историей

Оглянись на собственную жизнь.

Возможно, ты годами повторяешь одни и те же слова о себе. Объясняешь ими поступки, отношения, достижения и неудачи. Отказываешься от возможностей, которые не соответствуют привычному образу.

И чем дольше так живёшь, тем убедительнее кажется определение.

Но теперь ты способен исследовать, как оно возникло.

Когда-то ты что-то пережил. Сделал вывод. Начал действовать в соответствии с ним. Повторил определённое поведение множество раз. Привык. Перестал замечать, что действуешь привычно. А затем назвал эту привычку своей природой.

Это не означает, что весь твой характер сформирован случайными обстоятельствами или что любое качество можно изменить по собственному желанию.

Но представления о себе имеют историю. И эту историю можно исследовать.

Когда ты начинаешь видеть, как складывалось привычное самоопределение, слова «Я такой» уже не звучат как окончательный ответ.

Появляется более точное понимание: «Я привык так чувствовать, думать и поступать. Я понимаю, как это возникло. Но ещё не знаю всех своих возможностей за пределами привычного».

Ты перестаёшь использовать прошлое как доказательство того, каким обязан оставаться.

И допускаешь, что новый опыт способен открыть в тебе то, чего прежнее представление о себе не учитывало.

Ведь на протяжении многих лет ты мог не столько исследовать собственную природу, сколько повторять привычные способы поведения и находить в них подтверждение того, кем себя считал.

Ты прожил много лет, подтверждая, кто ты. Но сколько из того, что называешь своей природой, ты действительно исследовал, а сколько просто повторял?

И если привычное «Я такой» больше не будет заранее определять твои поступки, каким окажется твой следующий выбор?

ЧАСТЬ III. ВСЁ, ЧЕРЕЗ ЧТО ТЫ НАЗЫВАЕШЬ СЕБЯ

Глава 13. Твоё имя

У тебя есть имя. Ты слышишь его с детства, произносишь при знакомстве, пишешь в документах, используешь, когда рассказываешь о себе.

Стоит кому-то назвать тебя по имени, и ты откликаешься. Поворачиваешь голову, обращаешь внимание, понимаешь, что обращаются именно к тебе.

Это настолько привычно, что ты почти не замечаешь происходящего.

Но почему ты считаешь это имя собой?

Когда ты родился, у тебя ещё не было знания о собственном имени. Ты уже существовал, дышал, чувствовал, испытывал потребности, реагировал на окружающий мир, но не знал, как тебя зовут.

Имя тебе дали другие люди.

Они выбрали слово, которым будут к тебе обращаться. Начали произносить его, связывать с твоим присутствием, поступками, желаниями и поведением.

Постепенно ты научился узнавать это слово, откликаться на него, а затем говорить: «Это моё имя».

Сегодня оно кажется настолько неотделимым от тебя, что ты редко задумываешься о разнице между собой и словом, которым тебя называют.

Имя появилось после тебя

Представь ребёнка, которому только предстоит дать имя.

Он уже родился. У него есть тело, ощущения, потребности. Он реагирует на прикосновения, голоса, тепло и холод. Чувствует голод, испытывает дискомфорт, успокаивается, когда оказывается рядом с матерью.

Родители выбирают имя.

Теперь окружающие начинают обращаться к нему определённым словом. Оно появляется в свидетельстве о рождении, звучит в разговорах, постепенно становится привычным.

Но что изменилось в самом ребёнке в тот момент, когда ему дали имя?

Он не начал существовать благодаря этому слову. Не приобрёл способность чувствовать после того, как его назвали. Его жизнь не возникла в момент, когда родители произнесли выбранное имя.

Изменился способ, которым другие люди стали его обозначать.

Теперь они могли обращаться к нему, говорить о нём, отличать его от остальных с помощью определённого слова.

Но сам ребёнок существовал до этого.

Сначала был ты. Потом появилось слово, которым тебя назвали.

Последовательность очевидная. И всё же, взрослея, человек настолько привыкает к своему имени, что перестаёт замечать эту разницу.

Слово, полученное от других людей, постепенно становится для него одним из главных ответов на вопрос, кто он.

Почему ты откликаешься на имя

Когда ребёнка многократно называют одним и тем же именем, он постепенно начинает узнавать его звучание.

Мать произносит имя, когда обращается к нему. Отец зовёт, желая привлечь внимание. Близкие используют то же слово, когда говорят о ребёнке.

Постепенно он обнаруживает связь между определённым сочетанием звуков и обращением к себе.

Позднее ему достаточно услышать своё имя среди множества других слов, чтобы обратить внимание на того, кто его произнёс.

Это становится привычным.

Ты можешь находиться в шумном помещении, разговаривать с человеком, быть погружённым в собственные мысли. Но стоит кому-то произнести твоё имя, и ты замечаешь его.

Ты откликаешься, потому что научился узнавать это слово как обращение к себе.

Имя стало знаком, указывающим на тебя.

И здесь существует различие, которое легко упустить: есть тот, к кому обращаются, и есть слово, с помощью которого это делают.

Ты узнаёшь своё имя, понимаешь его значение, реагируешь на него. Но само слово не исчерпывает того, кто его слышит.

Одно имя — множество представлений

Представь, что твоё имя произносят разные люди.

Мать зовёт тебя одним тоном. Любимый человек — другим. Начальник — третьим. Старый друг произносит его с особой интонацией, связанной с вашим общим прошлым.

Слово остаётся тем же, но вместе с ним возникают разные чувства и воспоминания.

Для матери ты ребёнок. Для друга — человек, которого он знает много лет. Для коллеги — специалист. Для незнакомца — тот, чьё имя он только что услышал.

Каждый связывает с тобой собственный опыт общения, ожидания и представления.

Один считает тебя сильным, другой — слабым. Один знает тебя спокойным, другой видел в гневе. Кто-то восхищается тобой, кто-то не понимает.

Все они называют тебя одним именем, но за этим именем видят разное.

Их представления могут быть искренними, основанными на действительных событиях и личном опыте. Однако ни одно из них не охватывает тебя целиком.

Человек, знающий тебя с детства, может продолжать видеть в тебе того ребёнка, которым ты когда-то был. Коллега знает твои профессиональные качества, но почти ничего не знает о переживаниях, которые ты скрываешь. Близкий человек может видеть стороны твоего характера, незаметные остальным.

Каждый обращается к тебе по имени, но имеет дело лишь с той частью твоей жизни, которая ему известна.

И ты сам тоже связываешь с этим именем определённое представление о себе.

Имя, к которому прикрепилась биография

Когда ты произносишь своё имя, за ним может возникать целая история.

Детство, семья, школа, отношения, профессия, достижения, ошибки, воспоминания.

Имя сопровождало тебя через все эти события.

Ты был ребёнком — тебя называли этим именем. Стал подростком — имя осталось. Повзрослел, изменился внешне, приобрёл опыт, пересмотрел взгляды — оно по-прежнему твоё.

Постепенно имя стало обозначать для тебя не только обращение, но и всю прожитую жизнь.

Ты связываешь с ним определённую биографию, характер, положение, прошлое. Когда представляешься другому человеку, за произнесённым словом для тебя стоит всё, что ты о себе знаешь.

Но посмотри внимательнее.

В пять лет ты чувствовал и понимал мир иначе, чем в пятнадцать. В двадцать принимал решения, которые сегодня, вероятно, уже не принял бы. Твои желания, возможности, отношения и представления о жизни менялись.

Ты приобретал опыт, совершал ошибки, переживал потери, открывал в себе новые способности. Что-то из прежнего становилось неважным, что-то, напротив, приобретало значение.

Имя оставалось прежним.

Одно и то же слово сопровождало тебя в разные периоды жизни, но не могло полностью описать ни один из них.

Оно не менялось вместе с каждым твоим переживанием, не отражало всех внутренних изменений, не рассказывало о том, что ты понял, почувствовал или пережил.

Имя сохранялось, а твоя жизнь продолжалась.

Если бы тебя назвали иначе

Представь, что при рождении родители выбрали тебе другое имя.

С детства ты слышал бы другое обращение, научился откликаться на него, представлялся бы им при знакомстве.

Для тебя оно стало бы таким же привычным, как нынешнее.

Ты связывал бы с ним своё детство, семью, воспоминания, отношения и достижения. Когда кто-то произносил бы это слово, ты понимал бы, что обращаются именно к тебе.

Другое имя могло повлиять на отдельные стороны твоего социального опыта. У окружающих возникали бы иные ассоциации, ожидания, впечатления.

Но изменило бы оно сам факт твоего существования?

Разве другое имя лишило бы тебя способности чувствовать, хотеть, любить, бояться, действовать, познавать мир?

Ты продолжал бы проживать собственную жизнь.

Слово, которым тебя называют, могло оказаться другим. Но ты не возник благодаря тому, что родители выбрали именно это сочетание звуков.

И если имя могло быть другим, почему ты воспринимаешь нынешнее как нечто, полностью определяющее тебя?

Что именно ты называешь собой: слово, которое могло оказаться другим, или того, кто научился на него откликаться?

Когда имя меняется

Люди иногда меняют имена.

Кто-то делает это по личным причинам. Кто-то принимает другое имя в новой культурной или религиозной среде. Кто-то использует творческий псевдоним.

У одного человека может быть официальное имя, домашнее обращение и имя, под которым его знают в профессиональной деятельности.

Он откликается на каждое из них, понимая, кто и при каких обстоятельствах к нему обращается.

Разные имена могут быть связаны с разными сторонами его жизни.

Но когда человек меняет имя, он не перестаёт существовать и не начинает чувствовать впервые.

Его прошлое не исчезает автоматически. Пережитый опыт, память, отношения, чувства не заменяются вместе со словом в документах.

Смена имени может стать важным личным решением, обозначить новый этап жизни, повлиять на восприятие себя и отношения с окружающими.

Но даже тогда новое имя остаётся способом обозначения человека, а не полным объяснением того, кто он.

Особенно ясно это становится, когда одного человека в разных обстоятельствах называют по-разному.

Имена меняются, но обращаются к нему.

Имя и чувство собственной значимости

Для многих людей имя связано с семьёй, родом, памятью о предках, принадлежностью и уважением.

Человеку бывает приятно слышать своё имя, произнесённое с любовью. И больно, когда его используют с презрением.

В определённых обстоятельствах имя становится предметом гордости. Его могут связывать с достижениями, поступками, творчеством, профессиональным признанием.

Иногда человек посвящает годы тому, чтобы сделать своё имя известным и оставить о себе память.

Но что именно он стремится сохранить?

Если твоё имя знают тысячи людей, это ещё не означает, что они знают тебя.

Они могут знать твои поступки, творчество, профессию, публичный образ. Могут восхищаться твоими достижениями или осуждать ошибки. Но всё это не означает, что им известны твои чувства, внутренние переживания, желания и то, как ты сам проживаешь собственную жизнь.

И наоборот, если твоё имя неизвестно широкой публике, это не делает твою жизнь менее действительной.

Ты продолжаешь чувствовать, переживать, любить, испытывать боль и радость независимо от того, сколько людей знают, как тебя зовут.

Известность имени и переживание собственного существования — разные вещи.

Человек может быть признанным, но при этом плохо понимать себя. Может оставаться неизвестным большинству людей и глубоко чувствовать собственную жизнь.

Имя приобретает значение в глазах окружающих. С ним связывают уважение, репутацию, память.

Но всё это не определяет полноту того, что человек проживает внутри себя.

Что остаётся за пределами имени

Сейчас мысленно произнеси своё имя.

Обрати внимание на то, что происходит.

Ты узнаёшь знакомое слово. Вместе с ним могут возникнуть воспоминания, чувства, образы людей, которые так тебя называли.

Возможно, ты вспомнишь, как это имя произносила мать, как обращались к тебе в детстве, как называл любимый человек.

Теперь перестань произносить его.

Что изменилось?

Ты исчез? Перестал ощущать тело, слышать звуки, замечать происходящее, чувствовать собственное присутствие?

Нет.

Имя больше не звучит, но ты продолжаешь существовать.

Тебе не требуется постоянно вспоминать, как тебя зовут, чтобы чувствовать боль или радость, замечать окружающий мир, хотеть, выбирать и действовать.

Ты можешь быть полностью погружён в происходящее, ничего не думая о собственном имени. И при этом продолжаешь жить, ощущать, воспринимать.

Имя помогает другим людям обращаться к тебе, а тебе — представляться и узнавать обращение.

Но само переживание жизни не зависит от того, произносишь ли ты сейчас это слово.

Попробуй различить это непосредственно.

Есть имя, которое ты знаешь.

Есть история, которую с ним связываешь.

И есть тот, кто узнаёт это имя, вспоминает свою историю и переживает происходящее.

Ты не обязан умещаться в собственное имя

Твоё имя может быть дорогим тебе. Ты можешь любить его, гордиться им, чувствовать через него связь с семьёй и историей.

В этом нет противоречия.

Имя действительно является частью твоей жизни. Оно сопровождало тебя с детства, звучало в значимые моменты, связывалось с людьми и событиями.

Но ни само слово, ни всё, что окружающие с ним связывают, не способны вместить тебя целиком.

Ты не исчерпываешься именем в документе, репутацией, сложившейся вокруг него, или представлениями людей, которые тебя знают.

Даже собственная история, которую ты мысленно связываешь со своим именем, не охватывает всего, что тебе ещё предстоит почувствовать, узнать и прожить.

Когда-то ты существовал, ещё не зная, как тебя зовут.

Затем научился откликаться на имя, представляться им, связывать с ним свою биографию.

Но твоё существование началось раньше, чем ты впервые узнал это слово.

И сегодня, когда кто-то произносит твоё имя, ты по привычке обращаешь внимание на того, кто тебя позвал.

Попробуй однажды обратить внимание на другое — на самого себя в этот момент.

На того, кто слышит знакомое слово, узнаёт его и откликается.

Твоё имя — это то, как тебя называют. Но кто тот, кого называют?

Глава 14. Твоя семья

Ты родился в семье и с первых дней оказался частью отношений, которых не выбирал.

Для кого-то ты стал сыном или дочерью, для кого-то — внуком, внучкой, братом или сестрой. Позже мог стать мужем, женой, отцом или матерью.

Каждое из этих определений связано с реальными людьми, событиями, чувствами, обязанностями и прожитым опытом.

Ты говоришь: «Я сын», «Я мать», «Я муж», «Я сестра» — и понимаешь, какое место занимаешь в отношениях с близкими.

Но постепенно семейная роль может стать для тебя чем-то большим, чем обозначение родственной связи. Она начинает определять, каким ты должен быть, что имеешь право чувствовать, какие решения принимать и какую жизнь прожить.

Ты уже не просто сын, а сын, который обязан оправдывать ожидания родителей. Не просто мать, а мать, которая не имеет права жить для себя. Не просто муж, а мужчина, который должен всегда обеспечивать, выдерживать и справляться.

И однажды ты перестаёшь различать себя и роль, которую привык выполнять.

Ты знаешь, кем являешься для своей семьи. Но означает ли это, что ты знаешь, кто ты сам?

Первое место, которое ты занял

Ещё до того, как ты научился говорить, у тебя уже было определённое место в семье.

Тебя ждали или твоё появление оказалось неожиданным. Родители связывали с тобой надежды, строили планы, представляли, каким ты вырастешь.

Отец мог мечтать о сыне, который продолжит его дело. Мать — о дочери, с которой сможет быть особенно близка. Бабушка — о внуке, который станет опорой семьи.

Ты ещё не знал об этих ожиданиях, но по мере взросления начинал их замечать.

Тебе объясняли, каким должен быть хороший сын, как обязана вести себя дочь, почему старший ребёнок должен помогать младшим и почему нельзя расстраивать родителей.

Так ты узнавал не только своё место среди близких, но и правила, которым следовало соответствовать.

Одни из них помогали учиться заботе, уважению и ответственности. Другие ограничивали собственные желания и проявления.

Постепенно семейные ожидания могли стать твоими внутренними требованиями.

Ты уже не просто знал, каким тебя хотят видеть близкие. Ты начинал считать, что именно таким человеком и обязан быть.

Сын и дочь

Ты можешь быть взрослым человеком, самостоятельно зарабатывать, принимать решения, воспитывать собственных детей, но рядом с родителями неожиданно снова чувствовать себя маленьким.

Мать спрашивает, почему ты так поступил, и ты начинаешь оправдываться. Отец критикует твоё решение, и ты испытываешь знакомое чувство собственной несостоятельности.

Хотя в других обстоятельствах уверен в себе и способен самостоятельно решать сложные вопросы.

Почему рядом с родителями всё меняется?

Потому что отношения с ними складывались на протяжении многих лет. В этих отношениях ты привык занимать определённое место.

Тебе могло приходиться быть послушным, чтобы избежать конфликта. Успешным — чтобы заслужить одобрение. Ответственным — чтобы не разочаровать. Независимым — чтобы доказать, что уже вырос.

И даже спустя годы ты продолжаешь действовать из этого привычного положения.

Тебе сорок лет, но ты всё ещё стремишься доказать отцу, что чего-то стоишь. Принимаешь решения, оглядываясь на мнение матери. Боишься разочаровать родителей, даже когда они не требуют от тебя ничего конкретного.

Ты давно стал взрослым, но продолжаешь жить с внутренним определением: «Я сын, который должен заслужить признание».

Тогда часть твоих решений определяется уже не собственными желаниями и возможностями, а стремлением соответствовать семейной роли.

Ты можешь выбрать профессию, которая нравится родителям, но не интересна тебе. Продолжать дело, к которому не чувствуешь призвания. Отказываться от перемен, потому что боишься вызвать недовольство.

И всё это воспринимать как собственный выбор.

Быть сыном или дочерью — значит состоять в реальной связи с родителями. Эта связь может сохранять огромное значение на протяжении всей жизни.

Но она не означает, что твоя жизнь должна оставаться продолжением их ожиданий.

Брат и сестра

В отношениях с братьями и сёстрами человек также постепенно занимает определённое место.

Один ребёнок становится ответственным, другой — самостоятельным, третий — тем, о ком постоянно заботятся.

Если тебя с детства называли старшим и требовали уступать младшим, ты мог привыкнуть ставить чужие потребности выше собственных.

Если постоянно сравнивали с успешным братом или сестрой, мог начать считать себя менее способным.

Если родители уделяли больше внимания другому ребёнку, ты мог научиться добиваться признания через достижения или, наоборот, перестать его ожидать.

Со временем эти способы поведения выходят за пределы семьи.

Человек, который привык быть старшим и ответственным, начинает заботиться обо всех вокруг. Тот, кто постоянно конкурировал с братом, продолжает сравнивать себя с другими людьми. Тот, кого считали младшим и беспомощным, сомневается в собственной самостоятельности даже тогда, когда давно способен справляться с жизнью.

Семейные обстоятельства изменились, но привычное место в отношениях продолжает влиять на поведение.

Ты можешь жить отдельно от брата или сестры, редко общаться, иметь совершенно другую жизнь, но по-прежнему воспринимать себя через старое сравнение.

И каждый раз, когда кто-то оказывается успешнее, чувствовать себя тем ребёнком, которого когда-то ставили в пример другому.

Или продолжать брать ответственность за всех, потому что с детства привык быть старшим, даже если никто больше этого не требует.

Так место, которое ты занимал среди братьев и сестёр, может оставаться частью твоего представления о себе спустя много лет после того, как изменились сами отношения.

Муж и жена

Когда ты вступаешь в отношения, появляется ещё одно определение себя.

Ты становишься мужем или женой.

Теперь твоя жизнь связана с другим человеком. Возникают общие решения, обязательства, планы, привычки. Ты учишься учитывать не только собственные желания, но и желания партнёра.

Это естественная часть близких отношений.

Однако постепенно человек может настолько привыкнуть определять себя через партнёрство, что перестаёт различать собственные желания и совместную жизнь.

Он говорит: «Мы любим это», «Мы так не поступаем», «У нас так принято».

Но когда его спрашивают, чего хочет он сам, ответить оказывается трудно.

Долгие годы он соглашался с выбором партнёра, отказывался от своих интересов, подстраивался под общий распорядок. Со временем некоторые решения стали настолько привычными, что он перестал замечать, выбирает ли их самостоятельно.

Он может искренне любить супруга, дорожить отношениями, стремиться к согласию. Но при этом почти не знать, чего хочет вне привычного совместного уклада.

Иногда происходит другое: человек настолько отождествляет себя с ролью мужа или жены, что запрещает себе проявлять качества, которые не соответствуют его представлению об этой роли.

«Я муж, поэтому не имею права быть слабым».

«Я жена, поэтому должна сохранять отношения любой ценой».

Так семейное положение превращается во внутреннее требование, которому человек пытается соответствовать независимо от собственных чувств и обстоятельств.

Быть мужем или женой — значит состоять в определённых отношениях, принимать связанные с ними обязательства, участвовать в совместной жизни.

Но вступление в брак не уничтожает твоих собственных желаний, чувств и возможностей.

Ты остаёшься человеком, который проживает эти отношения, а не только ролью, которую в них выполняет.

Отец и мать

Рождение ребёнка способно глубоко изменить жизнь человека.

Появляется ответственность за другого. Меняется распорядок дня, распределение времени, отношение к будущему. Возникают новые чувства, заботы и решения.

Человек начинает говорить: «Я отец» или «Я мать».

Для многих это становится одним из самых значимых определений себя.

Ребёнок действительно нуждается в заботе, защите, присутствии взрослых. Родительство требует времени, сил, внимания и готовности учитывать потребности другого человека.

Но вместе с ответственностью может появиться убеждение, что теперь вся собственная жизнь должна подчиняться исключительно этой роли.

Мать перестаёт позволять себе отдых, творчество, личные желания, потому что считает, что обязана полностью посвятить себя детям.

Отец запрещает себе проявлять усталость, страх или растерянность, потому что убеждён, что должен всегда оставаться сильным.

Со временем человек может перестать воспринимать свои желания как имеющие самостоятельное значение.

Любая попытка заняться чем-то для себя вызывает вину. Отдых кажется проявлением эгоизма. Собственное развитие — чем-то второстепенным по сравнению с родительскими обязанностями.

Но ответственность за ребёнка не требует отказа от всего остального в себе.

Ты можешь быть отцом и иметь собственные желания. Быть матерью и продолжать развиваться, учиться, творить, искать своё место в жизни.

Родительство занимает важное место в твоей жизни, но не обязано становиться единственным способом твоего существования.

Особенно заметно это становится тогда, когда дети вырастают и прежняя форма родительского участия меняется.

Когда дети вырастают

Представь женщину, которая двадцать пять лет посвятила воспитанию детей.

Она заботилась, готовила, помогала, решала проблемы, организовывала семейную жизнь. Большинство её ежедневных решений были связаны с потребностями детей.

Постепенно они выросли, стали самостоятельными, начали строить собственные семьи.

Теперь им больше не требуется постоянное присутствие матери.

И женщина неожиданно обнаруживает пустоту.

Она просыпается утром и не знает, чем хочет заниматься. Привычных обязанностей стало меньше, но вместе с ними словно исчезло понимание собственного места в жизни.

Годами её день был наполнен заботами о других. Она знала, что необходимо сделать, кому помочь, о чём позаботиться. Теперь у неё появляется время, которым она может распоряжаться самостоятельно, но она не знает, чем его заполнить.

И возникает вопрос: «А кто я теперь?»

При этом она не перестала быть матерью. Изменилась форма отношений с детьми.

Но если многие годы её самоощущение держалось преимущественно на необходимости быть нужной, исчезновение прежних обязанностей может переживаться как утрата самой себя.

Ей предстоит заново обратить внимание на собственные желания, интересы и возможности, которые существовали за пределами материнской роли.

Это не обесценивает годы, посвящённые детям, и не делает материнство ошибкой.

Просто жизнь человека не исчерпывается даже самой значимой ролью, которую он когда-либо выполнял.

Когда отношения заканчиваются

Особенно остро вопрос «Кто я?» может возникнуть после развода или расставания.

Представь человека, который прожил в браке двадцать лет.

Он привык быть частью пары. Вместе с партнёром строил планы, принимал решения, организовывал быт, представлял будущее.

Потом отношения закончились.

Исчезает привычный распорядок. Меняется круг общения. Некоторые планы теряют значение. Человек больше не является мужем или женой того, с кем связывал значительную часть жизни.

Вместе с болью утраты может появиться ощущение, что он потерял себя.

Но что именно исчезло?

Отношения, определённая форма совместной жизни, привычное место рядом с другим человеком.

Сам человек продолжает существовать.

Он по-прежнему способен чувствовать, желать, выбирать, действовать. Но может ещё не знать, как жить без прежней роли.

За годы совместной жизни многие решения стали общими. Теперь приходится самостоятельно определять то, что раньше обсуждалось вдвоём.

Меняется не только быт, но и привычный способ воспринимать собственное будущее.

Поэтому потеря отношений иногда сопровождается не только горем, но и необходимостью заново исследовать собственное представление о себе.

Кем я являюсь, если больше не муж? Кто я, если больше не жена? Чего хочу, если больше не нужно согласовывать свою жизнь с другим человеком?

Эти вопросы могут быть болезненными, потому что прежняя роль определяла множество ежедневных решений.

Но исчезновение отношений не означает исчезновения того, кто их проживал.

Когда уходят родители

Потеря родителей может переживаться как утрата не только близких людей, но и целой части собственного мира.

Уходят те, кто знал тебя с детства, помнил твоё взросление, называл сыном или дочерью.

Рядом с ними ты мог продолжать чувствовать себя ребёнком независимо от возраста.

После их смерти возникает непривычное ощущение: больше некому позвонить как матери или отцу, не у кого спросить совета, не к кому вернуться в прежнем качестве.

Исчезает возможность привычного общения. Больше не будет разговоров, встреч, совместных решений, которые раньше казались естественной частью жизни.

Меняется реальность отношений, сопровождавших тебя с рождения.

Но смерть родителей не уничтожает прожитую связь, память, чувства и опыт.

Ты остаёшься человеком, который был их ребёнком. Всё пережитое вместе с ними продолжает занимать место в твоей истории.

Теперь эта связь существует иначе — через память, последствия совместной жизни, чувства и всё, что осталось в тебе от отношений с ними.

И здесь особенно заметна разница между человеком и его семейной ролью.

Ты можешь глубоко переживать утрату, чувствовать одиночество, растерянность, боль. Но вместе с изменением отношений не исчезает сам тот, кто всё это переживает.

Когда семья определяет твою ценность

Иногда человек связывает собственную значимость с тем, насколько успешно выполняет семейные роли.

«Я хороший сын, если родители мной довольны».

«Я хорошая мать, если мои дети счастливы».

«Я достойный муж, если способен обеспечить семью».

«Я хорошая жена, если сохраняю отношения».

Такие представления могут побуждать заботиться о близких, выполнять обязательства, стремиться к благополучию семьи.

Но проблема возникает, когда вся оценка себя начинает зависеть от результатов, которые не полностью находятся в твоей власти.

Родители могут быть недовольны твоим выбором, даже если он обдуман и ответственен. Дети могут переживать трудности, несмотря на твою заботу. Брак может закончиться, хотя ты старался сохранить отношения.

Если ты полностью отождествляешь себя с ролью, любая трудность в отношениях начинает восприниматься как доказательство личной несостоятельности.

Не «У нас возник конфликт», а «Я плохой сын».

Не «Мой ребёнок переживает сложный период», а «Я плохая мать».

Не «Наш брак закончился», а «Я неудачник».

Так событие внутри отношений превращается в определение всего человека.

Но семейные отношения создаются и проживаются не одним участником. У каждого есть собственные чувства, решения, возможности и ответственность.

Ты отвечаешь за свои поступки, за принятые обязательства, за то, как обращаешься с близкими. Но не способен полностью управлять жизнью другого человека.

Ребёнок будет делать собственный выбор. Родители могут придерживаться иных взглядов. Супруг имеет свои желания, чувства и решения.

И если ты измеряешь собственную ценность исключительно их удовлетворённостью, то передаёшь другим людям право окончательно определять, чего ты стоишь.

Твоё достоинство не сводится к тому, насколько успешно ты соответствуешь ожиданиям семьи.

Кто ты рядом с близкими?

Попробуй заметить, каким становишься рядом с разными членами семьи.

С родителями ты можешь быть послушным или сопротивляющимся. С братом — соревнующимся. С супругом — заботливым или требовательным. С детьми — ответственным и защищающим.

В каждой связи проявляются определённые чувства, привычки и способы поведения.

Ты можешь быть уверенным человеком на работе и чувствовать беспомощность рядом с отцом. Быть строгим родителем и нежным супругом. Уметь заботиться о близких, но испытывать трудности с заботой о себе.

Разве одно из этих проявлений полностью определяет, кто ты?

Каждое возникает в определённых отношениях и обстоятельствах. Одни качества становятся особенно заметными рядом с одними людьми, другие — рядом с другими.

Но ни одна семейная роль не показывает тебя целиком.

Семья — пространство, в котором ты узнаёшь и проявляешь разные стороны себя. Через отношения с близкими приобретаешь опыт, учишься заботе, сталкиваешься с собственными чувствами и ограничениями.

Однако если одна из ролей становится окончательным определением тебя, всё, что находится за её пределами, постепенно теряет значение.

Ты начинаешь видеть себя преимущественно через то, каким должен быть для других, и всё реже спрашиваешь, что чувствуешь и чего хочешь сам.

Что остаётся, когда роль исчезает?

Представь на мгновение, что тебе не нужно никому ничего доказывать.

Не нужно заслуживать одобрение родителей, соответствовать представлениям о хорошем муже или хорошей жене, постоянно подтверждать, что ты ответственный отец или заботливая мать.

Твои отношения с близкими остаются значимыми. Ты продолжаешь любить их, помнить о своих обязательствах, дорожить совместной жизнью.

Но на мгновение перестаёшь определять себя через ожидания и обязанности.

Что ты чувствуешь?

Может появиться облегчение. Или тревога. Иногда возникает непривычная пустота, потому что человек настолько привык жить через семейные роли, что давно не задавал себе вопросов вне их.

Чего я хочу? Что мне интересно? Что я чувствую? Какую жизнь выбираю, если перестаю постоянно смотреть на себя глазами близких?

Эти вопросы не требуют отказываться от семьи.

Они позволяют обратить внимание на человека, который существует внутри всех этих отношений.

Ты можешь любить родителей, заботиться о детях, быть преданным супругом, поддерживать братьев и сестёр, не превращая семейную принадлежность в единственное объяснение себя.

И тогда отношения остаются частью твоей жизни, но перестают быть единственным способом понимать, кто ты.

Ты есть не только для кого-то

Семья занимает огромное место в человеческой жизни. Через неё ты получаешь первый опыт близости, заботы, принадлежности, ответственности, любви и потери.

Ты можешь быть благодарен за эти отношения или испытывать боль из-за того, как они складывались. Стремиться сохранить связь или нуждаться в расстоянии.

Но при всём значении семьи важно увидеть одну простую вещь.

Ты существуешь не только как чей-то сын, дочь, муж, жена, отец, мать, брат или сестра.

Все эти слова описывают твои отношения с другими людьми. Они говорят, кем ты являешься для них и какое место они занимают в твоей жизни.

Но ни одно из этих определений не отвечает полностью на вопрос, кто ты.

Когда меняются отношения, меняются обязанности, привычки, способы общения, иногда сама форма жизни. Это может приносить радость, боль, страх, растерянность.

И всё это действительно часть твоего опыта.

Ты был до того, как стал мужем или женой. До того, как стал отцом или матерью. Ты продолжаешь жить, когда дети вырастают, отношения заканчиваются, близкие уходят.

Семейные связи могут определять многое в твоей жизни, но они не исчерпывают того, кто их проживает.

Семья — часть твоей жизни. Но ты не сводишься к месту, которое занимаешь в жизни других людей.

И теперь попробуй на мгновение оставить в стороне все семейные определения.

Не отказываться от близких, не обесценивать отношения, а просто перестать отвечать на вопрос о себе через них.

Кто ты, когда не называешь себя ничьим сыном, дочерью, мужем, женой, отцом или матерью?

Глава 15. Твоя страна, народ и принадлежность

Ты родился в определённом месте. В стране, среди людей, говорящих на определённом языке, живущих по своим обычаям, законам и традициям.

Ты не выбирал место рождения, национальность родителей, язык, который услышал первым, историю народа, частью которого оказался.

Всё это существовало задолго до твоего появления.

Постепенно ты научился говорить, понимать окружающих, узнавать знакомые обычаи, праздники, правила поведения. Тебе рассказывали историю страны, объясняли, кто твои предки, к какому народу ты принадлежишь.

Ты начал узнавать себя через связь с чем-то большим.

«Это мой народ». «Это моя страна». «Это наша история».

Появилось большое «мы», внутри которого ты обнаружил собственное место.

Со временем принадлежность стала частью твоего представления о себе. Через неё ты мог объяснять свои привычки, взгляды, характер, отношение к миру.

И однажды на вопрос «Кто ты?» начал отвечать названием страны или народа, к которому принадлежишь.

Но задумайся: **ты принадлежишь определённому народу потому, что существуешь, или существуешь потому, что принадлежишь этому народу?**

Ты родился раньше, чем узнал о своей принадлежности

Когда ты появился на свет, у тебя уже были место рождения, семейное происхождение, гражданство или основания для его получения.

Но ты ещё ничего об этом не знал.

Ты чувствовал тепло, голод, прикосновения, слышал голоса. Для тебя ещё не существовало осознанного разделения людей по государствам, национальностям и культурам.

Позже ты начал различать знакомое и незнакомое. Узнавать язык, на котором с тобой разговаривали. Привыкать к определённому образу жизни.

Со временем тебе объяснили, что существуют разные страны и народы, что у каждого есть своя история, культура, традиции.

И ты узнал, к кому принадлежишь.

Но способность чувствовать, желать, испытывать радость и боль появилась раньше этого знания.

Ты уже существовал, прежде чем научился определять себя через национальность, гражданство или страну рождения.

Твоё происхождение действительно имеет значение. Оно связано с условиями, в которых ты вырос, языком, культурой, отношениями и опытом.

Но знание о принадлежности появилось в твоей жизни позже самого переживания жизни.

И это различие важно сохранить.

Как появляется большое «мы»

Сначала мир ребёнка состоит преимущественно из близких людей: матери, отца, родственников, знакомого окружения.

Постепенно он обнаруживает, что за пределами семьи существует множество других людей, с которыми его что-то объединяет.

Они говорят на одном языке, знают одинаковые песни, отмечают общие праздники, помнят одни исторические события.

Ребёнок начинает слышать: «У нас принято», «Наш народ», «Наша страна», «Наши предки».

Слово «мы» постепенно начинает обозначать гораздо больше людей, чем он лично знает.

Он никогда не встречался с большинством жителей своей страны, но может воспринимать их как своих. Не видел далёких предков, но чувствует связь с их историей.

Через язык, обычаи, семейные рассказы и общую память человек обнаруживает принадлежность к большому сообществу.

Она может давать чувство близости, преемственности, поддержки и ответственности.

Человек знает, что его жизнь связана с жизнями других людей. Что многое из того, чем он пользуется, что знает и умеет, было создано и передано предыдущими поколениями.

Но вместе с этой связью он усваивает представления о том, каким должен быть тот, кто относится к этому «мы».

И постепенно знание о происхождении начинает влиять на то, каким человеком он считает себя.

Когда «мы» начинает объяснять твоё «я»

Представь, что с детства ты слышишь: «Наш народ сильный», «Мы терпеливые», «Мы трудолюбивые», «Мы никогда не сдаёмся».

Постепенно ты начинаешь связывать эти качества с собой.

Не потому, что исследовал каждое из них на собственном опыте, а потому, что относишь себя к этому народу.

Если «мы сильные», значит, и я должен быть сильным. Если «мы терпеливые», мне положено терпеть. Если «у нас так не поступают», я не имею права поступать иначе.

Так коллективное представление превращается в личное требование.

Но принадлежность к народу сама по себе не определяет характер каждого человека.

Внутри одной страны живут смелые и боязливые, открытые и замкнутые, решительные и осторожные люди. Они по-разному чувствуют, мыслят, выбирают и действуют.

У них может быть общий язык, культура и история, но совершенно разный личный опыт.

Один человек действительно проявляет стойкость перед трудностями. Другой испытывает страх и нуждается в поддержке. Один стремится сохранять традиции, другой ищет новые способы жить.

Все они могут принадлежать одному народу.

Когда ты говоришь «Мы такие», важно различать, где речь идёт об общей традиции, историческом опыте или культурной особенности, а где ты начинаешь приписывать себе определённые качества исключительно на основании происхождения.

Ты можешь разделять культуру своего народа, не превращая каждое представление о нём в обязательное определение себя.

Твой язык

Язык — одна из самых глубоких связей человека с окружающим миром.

На нём с тобой разговаривали в детстве. Через него ты учился выражать желания, рассказывать о чувствах, понимать других людей.

С определёнными словами связаны воспоминания, интонации близких, пережитые события.

Иногда достаточно услышать родную речь вдали от дома, чтобы почувствовать знакомое тепло.

Но язык — это ещё и способ, которым ты научился описывать происходящее.

Через него ты усваивал названия, понятия, оценки, объяснения мира. Узнавал, что окружающие считают правильным, красивым, постыдным, достойным или недопустимым.

Тебя учили не только произносить слова, но и понимать значения, которые люди с ними связывают.

Постепенно ты начал описывать мир на языке, полученном от окружающих.

А вместе с этим — самого себя.

Представь человека, который выучил другой язык и начал на нём жить, работать, общаться, выражать мысли.

Изменился способ выражения. Появились новые слова, возможности общения, иногда новые оттенки понимания.

На другом языке некоторые переживания он может описывать иначе. Какие-то мысли становятся легче выразить, для других не сразу находятся подходящие слова.

Но человек не исчез и не возник заново.

Он продолжает чувствовать, приобретать опыт, узнавать себя через происходящее.

Ты можешь говорить на одном языке или нескольких. Можешь долго не пользоваться родной речью, а затем снова услышать её и почувствовать знакомые интонации.

Язык глубоко участвует в формировании твоего представления о себе. Через него ты понимаешь и выражаешь многое из того, что проживаешь.

Но он не исчерпывает того, кто способен чувствовать и выражать себя с его помощью.

Страна, в которой ты живёшь

Ты можешь любить место, где родился.

Знакомые улицы, дома, природу, людей. Места, с которыми связаны воспоминания детства, встречи, важные события.

Всё это может составлять для тебя ощущение дома.

Но страна — это ещё и государство, законы, границы, общественные институты, политические решения.

И здесь важно различать несколько вещей.

Место рождения, культурное происхождение, национальность и гражданство не всегда совпадают.

Человек может принадлежать одному народу, родиться в другой стране, иметь гражданство третьей и большую часть жизни провести в четвёртой.

Он может сменить гражданство, переехать, выучить новый язык, привыкнуть к другой культуре.

И однажды оказаться перед вопросом: «Кто я теперь?»

Если раньше он определял себя исключительно через страну, в которой жил, перемена обстоятельств может переживаться как утрата собственной принадлежности.

Знакомое окружение осталось далеко. Привычные правила больше не действуют. Люди разговаривают иначе, по-другому строят отношения, иначе воспринимают его происхождение.

Человек может чувствовать себя чужим там, где теперь живёт, и постепенно утрачивать ощущение принадлежности к месту, откуда уехал.

Но изменились страна проживания, правовое положение, повседневная среда. Его опыт не исчез вместе с переездом.

Он способен сохранять связь с родной культурой и одновременно строить жизнь в другой стране.

Ему не обязательно отвергать одну часть собственной истории, чтобы признать другую.

Когда принадлежность становится обязанностью

Чувство принадлежности может быть источником силы.

Человек сохраняет язык, культуру, память о предках, заботится о своей стране, участвует в жизни общества.

Он чувствует связь с другими людьми и принимает ответственность за собственные поступки по отношению к ним.

Но иногда принадлежность начинает восприниматься как требование отказаться от самостоятельного выбора.

«Ты обязан думать так, потому что принадлежишь нашему народу».

«Ты не можешь выбирать иначе, потому что у нас так не принято».

«Если ты не согласен, значит, ты не свой».

В этот момент коллективное «мы» начинает определять границы личного «я».

Человек испытывает страх оказаться отвергнутым, если его желания, взгляды или жизненный путь отличаются от ожиданий окружения.

Он скрывает собственное мнение, отказывается от решений, которые считает правильными, повторяет убеждения, которых никогда самостоятельно не исследовал.

И постепенно перестаёт различать, где его личная позиция, а где необходимость сохранять принадлежность.

Особенно трудно становится тогда, когда несогласие воспринимается окружающими не как различие во взглядах, а как отказ от собственного народа.

Но принадлежать народу и во всём соглашаться с окружающими — разные вещи.

Ты можешь уважать историю своей страны, сохранять связь с культурой, любить родную землю и при этом самостоятельно оценивать происходящее.

Принадлежность не отменяет твоей способности чувствовать, думать и принимать решения.

Когда чужая история становится твоим определением

У каждого народа есть прошлое. В нём могут быть достижения, трагедии, победы, поражения, периоды расцвета и тяжёлых испытаний.

Человек узнаёт эту историю через семью, образование, культуру, общественную память.

Он может испытывать гордость, благодарность, скорбь, сострадание.

История предков действительно связана с его жизнью. От решений и поступков предыдущих поколений зависели обстоятельства, в которых он появился на свет, язык, на котором заговорил, культура, среди которой вырос.

Но иногда историческое прошлое начинает восприниматься как личное определение каждого, кто принадлежит к определённому народу.

Человек считает себя великим только потому, что его предки совершили великие дела. Или чувствует личную неполноценность из-за событий, к которым не имел отношения.

Так достижения и поражения других людей становятся основанием для оценки самого себя.

Однако история народа и поступки конкретного человека — не одно и то же.

Ты можешь признавать достижения предков, не приписывая их себе. Знать о тяжёлых страницах прошлого, не превращая их в утверждение о собственной неизменной природе.

Твоя жизнь начинается не с пустого места. Ты получаешь наследие предшествующих поколений, живёшь среди последствий их решений и поступков.

Но у тебя есть и собственная жизнь, в которой ты принимаешь решения, действуешь, строишь отношения, отвечаешь за сделанное.

Ты наследуешь историю, но не сводишься к ней.

Свой среди чужих. Чужой среди своих

Особенно заметной принадлежность становится тогда, когда человек оказывается в незнакомой среде.

Он переезжает в другую страну. Вокруг звучит непривычная речь, действуют другие правила, люди иначе выражают чувства и строят отношения.

То, что раньше казалось естественным, теперь требует внимания.

Человек может особенно остро почувствовать, насколько многое в нём связано с родной культурой.

Он скучает по знакомым словам, еде, праздникам, обычаям. Ищет людей, с которыми не нужно объяснять привычные вещи.

Иногда обычный разговор на родном языке возвращает чувство близости, которого долго не хватало.

Но может произойти и другое.

Вернувшись через годы, человек обнаруживает, что изменился. Прежнее окружение остаётся знакомым, однако он уже не полностью совпадает с ожиданиями людей, среди которых вырос.

В новой стране его могут считать чужим из-за происхождения. На родине — потому что он стал другим.

И возникает вопрос: «Где моё место?»

Если человек определяет себя исключительно через признание определённой группы, его самоощущение оказывается зависимым от того, считают ли его своим.

Он может пытаться соответствовать ожиданиям одних, скрывать изменения от других, доказывать принадлежность там, где раньше она не вызывала сомнений.

Но чужое признание или непризнание не отменяет прожитого им опыта.

Он может переживать одиночество, искать близких по духу людей, создавать новые связи, сохраняя собственную историю.

Его место в мире не обязано исчерпываться одним коллективным определением.

Когда «мы» заменяет собственную жизнь

Человек может настолько глубоко отождествиться с народом, страной, культурой или общественной группой, что начинает говорить о себе почти исключительно через коллективную принадлежность.

«Мы великие». «Мы сильные». «Мы особенные». «Мы лучше». «Нас не понимают».

В этих словах он находит гордость, уверенность, чувство значимости.

Но если на мгновение оставить коллективное определение, что происходит в его собственной жизни?

Что он чувствует? Чего хочет? Что создаёт? Какие решения принимает? За что отвечает?

Принадлежность к большому сообществу не заменяет личного проживания жизни.

Можно гордиться достижениями народа, ничего не делая для реализации собственных способностей. Постоянно говорить о судьбе страны, не замечая, как проходят собственные годы.

В таком случае человек словно получает чувство значимости через принадлежность к чему-то большому, но не исследует, чем наполнена его собственная жизнь.

При этом связь с народом может выражаться совершенно иначе.

Через конкретные поступки, труд, творчество, заботу о людях, участие в общественной жизни.

Человек не только говорит «мы», но и действует, вкладывая собственные силы в то, что считает важным.

Тогда принадлежность становится одной из областей, в которых он проявляет себя, а не заменой собственного существования.

Что в тебе не определяется страной и народом

Представь на мгновение, что ты не знаешь своей национальности.

Не помнишь названия страны, в которой родился. Не можешь назвать язык, на котором впервые заговорил.

Это мысленный опыт, а не предложение отказаться от происхождения или памяти.

Обрати внимание на то, что остаётся доступным тебе прямо сейчас.

Ты чувствуешь своё тело. Испытываешь радость, страх, интерес, любовь, усталость. Замечаешь окружающий мир, желаешь, выбираешь, действуешь.

Чтобы почувствовать боль, тебе не требуется сначала вспомнить свою национальность. Чтобы ощутить радость, не нужно подтверждать гражданство. Чтобы захотеть любить или творить, необязательно определять свою культурную принадлежность.

Всё это ты способен переживать непосредственно.

Твоё происхождение влияет на то, какими словами ты описываешь чувства, какие значения им придаёшь, как привык их выражать.

Но само переживание не исчерпывается коллективным названием.

Ты можешь быть частью народа, сохраняя собственные чувства, желания, мысли и опыт.

И даже если на мгновение перестанешь определять себя через принадлежность, это не уничтожит твою связь с людьми и историей.

Просто ты обнаружишь, что за пределами этих определений продолжаешь чувствовать собственное существование.

Принадлежать — не значит исчезнуть

Чтобы обнаружить себя, не требуется отказываться от страны, языка, культуры или истории.

Ты можешь любить родную землю, уважать предков, беречь традиции, чувствовать связь с людьми, среди которых вырос.

Всё это действительно может быть частью твоей жизни.

Но принадлежность не должна становиться пределом того, что ты позволяешь себе чувствовать, понимать и проявлять.

Ты родился в определённых обстоятельствах. Получил язык, культуру, знания, представления о мире. Постепенно узнал, к какому народу принадлежишь, и начал говорить «мы».

Однако до того, как научился произносить это «мы», уже существовало твоё собственное переживание жизни.

Теперь можно различить, что именно обозначают привычные определения.

Твоя страна — место, с которым связана часть твоей истории.

Твой народ — люди, с которыми тебя объединяют происхождение, культура, язык или общая историческая память.

Твоё гражданство — правовая связь с государством.

Все эти связи могут быть значимыми, глубокими и дорогими тебе. Они влияют на твою жизнь, отношения, возможности и представления о мире.

Но ни одна из них не охватывает всего, что ты есть.

Принадлежность отвечает на вопрос, с кем ты связан, но не исчерпывает ответа на вопрос, кто ты.

Страна проживания может измениться. Границы — переместиться. Гражданство — стать другим. Ты можешь освоить новый язык, привыкнуть к иной культуре, столкнуться с непризнанием со стороны тех, кого считал своими.

И всё это будет частью твоего опыта.

Но даже когда окружающие перестают считать тебя своим, ты продолжаешь существовать, чувствовать и проживать собственную жизнь.

Ты можешь говорить «мы», ощущать связь с народом, любить страну, помнить предков.

И при этом оставаться тем, кто произносит это «мы».

Так кто же ты сам — за пределами большого «мы», частью которого привык себя считать?

Глава 16. Твоя религия и твоя вера

Ты говоришь: «Я христианин», «Я мусульманин», «Я буддист», «Я верующий», «Я атеист».

За каждым из этих определений стоит определённое отношение к миру, жизни, смерти, Богу, человеку и смыслу существования.

Возможно, ты родился в религиозной семье. С детства слышал молитвы, видел обряды, знакомился со священными текстами, усваивал представления о добре и зле, правильном и неправильном.

Или пришёл к вере уже взрослым — через пережитые события, внутренний поиск, личный опыт.

А может быть, не принадлежишь ни к одной религии и считаешь, что мир не нуждается в религиозном объяснении.

В любом случае у тебя складывается определённое представление об устройстве мира и собственном месте в нём.

Ты говоришь: «Я верю в это», «Я не верю в то», «Я знаю, как устроена жизнь».

Постепенно убеждения становятся частью твоего представления о себе. Через них ты объясняешь свои поступки, оцениваешь желания, принимаешь решения, определяешь, что считаешь возможным и недопустимым.

И однажды на вопрос «Кто ты?» отвечаешь названием религии или отношением к вере.

Но здесь существует различие, которое легко упустить.

Одно дело — то, во что ты веришь. Другое — тот, кто верит.

Ты появился раньше своих убеждений

Когда ты родился, ты ещё не знал, существует ли Бог, что происходит после смерти, для чего человеку дана жизнь и как устроен мир.

Ты не мог назвать себя верующим или неверующим.

Но уже существовал.

Чувствовал голод, тепло, прикосновения, боль. Тянулся к тому, что привлекало, реагировал на окружающих, постепенно узнавал мир.

Позже тебе начали объяснять происходящее.

Рассказывали, откуда появился мир, кто создал человека, что считается грехом, что такое душа, как нужно жить, чего следует бояться и к чему стремиться.

Ты получал ответы на вопросы, которые ещё только учился задавать.

Постепенно эти ответы становились частью твоего представления о реальности.

Ты начинал понимать собственные чувства и поступки через понятия, которым тебя научили. Узнавал, как принято объяснять жизнь, смерть, страдание, любовь, человеческие желания.

Но до того, как ты услышал любое из этих объяснений, уже существовало твоё непосредственное переживание жизни.

Ты чувствовал прежде, чем научился объяснять свои чувства через религиозные или философские понятия.

Это различие позволяет исследовать веру, не сводя человека к его вероисповеданию.

Когда тебе объяснили мир

Представь ребёнка, который спрашивает родителей: «Почему люди умирают?»

В одной семье ему расскажут о Боге, душе и вечной жизни. В другой объяснят смерть через устройство человеческого организма. В третьей будут говорить о перерождении.

Ребёнок получает ответ.

Для него это не просто информация. Он доверяет взрослым, через которых узнаёт мир. Их слова становятся основанием для понимания того, с чем он ещё не сталкивался непосредственно или чего пока не способен объяснить самостоятельно.

Постепенно полученное объяснение становится привычным.

Через него ребёнок начинает воспринимать жизнь, смерть, собственные поступки и переживания.

Если его учили, что за каждым поступком наблюдает Бог, это может влиять на его решения. Если говорили, что после смерти ничего нет, он может иначе относиться к конечности жизни.

Со временем человек настолько привыкает к усвоенной картине мира, что перестаёт замечать, откуда она появилась.

Ему кажется очевидным то, что когда-то было объяснено другими людьми.

Но представь, что тот же ребёнок родился бы в другой семье, другой стране, среди людей с иной религиозной традицией.

С большой вероятностью его первоначальные ответы на те же вопросы оказались бы другими.

Это не доказывает истинность или ложность какой-либо религии.

Но показывает, что **твои представления о мире могут зависеть от обстоятельств, в которых ты научился его понимать.**

Поэтому важно различать то, что ты непосредственно переживаешь, и объяснение, которое получил.

Религия как принадлежность

Религия объединяет людей общей верой, традициями, обрядами, нравственными представлениями и образом жизни.

Человек посещает храм, мечеть или другое священное место, участвует в богослужениях, соблюдает установленные правила, отмечает праздники.

Он ощущает связь с семьёй, предками, общиной, многими поколениями людей, живших в той же традиции.

Религия становится частью его культуры, отношений и личной истории.

Он говорит: «Я принадлежу к этой вере».

Но принадлежность к религиозной традиции и непосредственное переживание веры не всегда совпадают.

Человек может знать молитвы, соблюдать обряды, разбираться в священных текстах, но при этом не испытывать того внутреннего состояния, ради которого обращается к религии.

Он знает, когда и какие слова произносить, какие действия совершать, каким правилам следовать. Однако привычное исполнение обряда ещё не раскрывает того, что он действительно чувствует.

И наоборот, человек может переживать глубокую благодарность, доверие, благоговение, любовь или чувство связи с жизнью, не умея выразить это через определённую религиозную систему.

Это не делает один опыт правильным, а другой неправильным.

Внешняя принадлежность и внутреннее переживание — разные стороны человеческой жизни.

Ты можешь принадлежать религии по происхождению, воспитанию или сознательному выбору. Но само название вероисповедания ещё не объясняет, что происходит внутри тебя.

Вера, которую ты получил, и вера, которую проживаешь

Представь человека, который с детства слышал: «Бог тебя любит».

Он знает эти слова, повторяет их, считает частью своей веры.

Но в собственной жизни постоянно испытывает страх наказания, ощущение недостойности, необходимость заслуживать любовь.

Он принимает утверждение о любви Бога, однако внутри продолжает жить так, словно любовь нужно постоянно заслуживать, а за каждую ошибку последует наказание.

Между тем, что он считает истинным, и тем, что переживает, существует расхождение.

Другой человек проходит через тяжёлые события и обнаруживает в себе глубокое доверие жизни. Он не способен объяснить, откуда оно появилось, но чувствует его и действует из этого состояния.

Первый знает определённое объяснение, которое пока не стало его внутренним переживанием. Второй проживает состояние, которому впоследствии может найти религиозное выражение.

При этом знание и переживание способны соединяться.

Молитва, обряд, чтение священного текста могут быть не только исполнением традиции, но и личным действием, наполненным чувством.

Одни и те же слова человек может произносить по привычке или с глубоким внутренним участием.

Вопрос заключается не столько в используемой форме, сколько в том, **что именно ты проживаешь через неё.**

Ты повторяешь молитву, потому что привык её произносить, или чувствуешь то, что выражаешь?

Обращаешься к Богу потому, что так положено, или действительно переживаешь это обращение?

Называешь себя верующим потому, что принадлежишь определённой традиции, или потому, что вера является частью твоего непосредственного опыта?

Ответ не обязательно будет простым.

В человеке одновременно могут присутствовать привычка, сомнение, страх, доверие, поиск и глубокое чувство. Иногда он верит, но не чувствует. Иногда чувствует то, чему пока не может найти объяснения.

Исследуя собственное переживание, он начинает различать, что действительно происходит внутри него и что стоит за привычным определением.

Когда вера становится объяснением самого себя

Религиозные убеждения влияют не только на представление о мире, но и на отношение человека к самому себе.

Он начинает определять себя через понятия греха, достоинства, чистоты, вины, избранности, спасения, долга.

«Я грешник». «Я недостойный». «Я спасённый». «Я должен страдать». «Мне нельзя желать этого».

Эти слова могут становиться частью его самоощущения.

Представь человека, который испытывает желание, но считает его недопустимым из-за усвоенного религиозного представления.

Вместо того чтобы исследовать желание, его смысл и возможные последствия, он сразу осуждает самого себя.

Возникает внутренний конфликт: он чувствует одно, но убеждён, что обязан чувствовать другое.

Постепенно человек может начать воспринимать собственные чувства как доказательство своей неправильности.

Он ещё ничего не совершил, не принял решения, не выразил переживание в действии, но уже считает себя виновным за сам факт его возникновения.

Однако чувство и отношение к нему — не одно и то же.

Ты можешь испытывать злость, страх, зависть, желание, сомнение. Само возникновение этих переживаний ещё не определяет твоих поступков и не исчерпывает того, кто ты.

Ты способен замечать чувства, исследовать их и выбирать, как действовать.

Но если каждое внутреннее переживание немедленно превращается в оценку собственной личности, человек постепенно перестаёт слышать себя.

Вместо того чтобы разбираться, что именно чувствует и почему, он проверяет, насколько соответствует установленному образу.

И тогда даже собственная внутренняя жизнь становится для него не пространством переживания и исследования, а постоянным испытанием на соответствие.

Когда вера освобождает от ответственности

Представь человека, который столкнулся с трудным выбором.

Он не знает, менять ли работу, завершать ли отношения, начинать ли собственное дело.

Ему страшно ошибиться и столкнуться с последствиями решения.

Он говорит: «На всё воля Божья».

Для одного человека эти слова выражают глубокое доверие и готовность действовать, признавая, что не всё находится под его контролем.

Для другого становятся способом не принимать решение.

Внешне слова одинаковые, но за ними стоит разное отношение к собственной жизни.

Человек может молиться, искать направление, доверять Богу и при этом брать ответственность за свои поступки.

А может использовать религиозное объяснение, чтобы не выбирать, не действовать и не отвечать за последствия.

В первом случае вера сопровождает действие. Во втором — становится объяснением его отсутствия.

Подобное происходит и вне религии.

Человек говорит: «Такова судьба», «Так устроен мир», «От меня ничего не зависит».

И постепенно перестаёт замечать собственное участие в происходящем.

Он может годами оставаться в обстоятельствах, которые причиняют ему боль, объясняя бездействие тем, что ничего изменить нельзя.

Поэтому важно не только то, во что ты веришь, но и то, как используешь свою веру в жизни.

Помогает ли она тебе проживать происходящее, принимать решения и действовать? Или становится объяснением, почему ты не способен ничего изменить?

Вера не отменяет самого факта твоего выбора. Даже отказ выбирать остаётся твоим действием или бездействием.

Сомнение тоже может стать убеждением

Человек говорит: «Я не верю, потому что это невозможно».

Но откуда он знает, что невозможно?

Иногда за отрицанием стоят исследование, опыт, размышление, отсутствие достаточных оснований для принятия определённого утверждения.

А иногда — заранее установленная уверенность, что происходящее не может выходить за пределы уже известной картины мира.

В таком случае человек не столько исследует возможность, сколько защищает убеждение в её невозможности.

Он отвергает вопрос ещё до того, как попытался его рассмотреть, потому что ответ кажется заранее известным.

Но сомнение само по себе не обязательно является неверием. Оно может быть вопросом, который человек ещё не разрешил.

«Я не знаю» отличается от «Я точно знаю, что этого не существует».

Точно так же «Я верю» отличается от «Я непосредственно это пережил».

Эти состояния не следует смешивать.

Человек может верить, сомневаться, знать, предполагать, искать, переживать.

И каждое из них требует честности в отношении собственного опыта.

Если ты не знаешь, можно признать незнание. Если сомневаешься — исследовать сомнение. Если веришь — разобраться, на чём основана твоя вера.

Не обязательно объявлять себя обладателем окончательного ответа только потому, что неопределённость вызывает тревогу.

Иногда честное «Я не знаю» точнее отражает твоё состояние, чем уверенность, которую ты привык демонстрировать.

Когда ты защищаешь веру как самого себя

Представь, что кто-то ставит под сомнение религиозное убеждение, которого ты придерживаешься много лет.

Ты можешь воспринять это как обычное несогласие.

Но можешь почувствовать, словно нападают лично на тебя.

Возникают злость, страх, желание доказать правоту, защитить свою принадлежность.

Почему чужой вопрос вызывает такую сильную реакцию?

Потому что убеждение давно стало частью твоего представления о себе.

Если ты говоришь «Я верующий» и полностью отождествляешь себя с определённой системой объяснений, любое сомнение в ней может переживаться как угроза собственной личности.

Ты слышишь не просто вопрос об истинности утверждения, а словно сомнение в том, кем являешься.

То же происходит с человеком, который определяет себя через неверие и воспринимает любое религиозное утверждение как личный вызов.

В обоих случаях человек может перестать слышать собеседника, потому что занят защитой собственного образа.

Он защищает уже не только убеждение, но и представление о том, кто он.

Однако обсуждение убеждения не уничтожает человека, который его придерживается.

Ты способен исследовать взгляды, задавать вопросы, пересматривать понимание и при этом продолжать существовать.

Даже если какое-то убеждение изменится, это не означает, что вместе с ним исчезнешь ты сам.

Можно знать о Боге и не знать себя

Человек может посвятить годы изучению религиозных учений.

Он знает тексты, историю, обряды, понятия, способы объяснения мира.

Способен подробно рассказывать о душе, предназначении, грехе, спасении, просветлении.

Но если спросить его: «Что ты сейчас чувствуешь? Чего действительно хочешь? Почему живёшь именно так?» — он может растеряться.

Он умеет объяснять устройство мира, но не привык исследовать собственное переживание жизни.

Знание религиозной системы само по себе не гарантирует знания себя.

Ты можешь понимать, как твоя традиция объясняет страх, но продолжать убегать от собственного страха.

Знать множество слов о любви, но не позволять себе чувствовать и выражать её.

Рассуждать о доверии, но постоянно жить в ожидании опасности.

Между знанием о состоянии и его проживанием существует различие.

Человек способен годами изучать объяснения чувств, но так и не научиться замечать их в себе. Он знает, что говорится о любви, страхе, доверии, благодарности, но в собственной жизни продолжает действовать из привычных реакций.

И если ты действительно хочешь понять, кто ты, одного объяснения недостаточно.

Необходимо обратить внимание на того, кто сейчас чувствует, верит, сомневается, ищет и переживает.

Что остаётся за пределами религиозного определения

Представь, что на мгновение ты перестал называть себя христианином, мусульманином, буддистом, верующим или неверующим.

Ты не отказываешься от убеждений и не пытаешься их опровергнуть. Просто временно перестаёшь использовать их как ответ на вопрос о себе.

Что происходит?

Ты продолжаешь ощущать своё тело, слышать звуки, замечать мысли, испытывать чувства.

Переживаешь любовь, благодарность, страх, надежду, внутреннюю тишину.

Для этого не требуется каждое мгновение подтверждать собственную религиозную принадлежность.

Ты можешь назвать своё переживание присутствием Бога, проявлением души, состоянием сознания или просто человеческим чувством.

Но прежде чем назвать его, ты уже что-то чувствуешь.

И здесь открывается важное различие.

Есть само переживание.

Есть то, как ты его понимаешь.

И есть слова и представления, через которые выражаешь своё понимание.

Они могут быть глубоко связаны, влиять друг на друга, но не являются одним и тем же.

Ты способен испытывать чувство, ещё не зная, как его объяснить. Можешь подобрать для него определённое понятие, а позднее изменить своё понимание.

При этом пережитое не исчезает только потому, что изменились слова, которыми ты его описываешь.

Вера — часть твоей жизни, но не предел твоего существования

Чтобы исследовать себя, не требуется отказываться от религии.

Ты можешь сохранять веру, молиться, следовать традиции, искать Бога, изучать священные тексты, переживать глубокую связь с тем, что считаешь высшим.

Всё это может занимать значительное место в твоей жизни.

Но важно различать непосредственное переживание и его объяснение.

Ты мог получить религиозное воспитание, принять определённые убеждения, изменить их или пересмотреть.

Пройти путь от неверия к вере или от веры к сомнению.

Вместе с этим меняется понимание мира, отношение к жизни, способы выражения внутренних состояний.

Но тот, кто проживает эти изменения, не исчезает вместе с прежним определением.

Ты существовал до того, как узнал слово «Бог». До того, как услышал о религиях. До того, как научился называть себя верующим или неверующим.

И сегодня продолжаешь быть тем, кто способен верить, сомневаться, чувствовать, исследовать и выбирать.

Твоя религия говорит о том, как ты понимаешь мир и своё место в нём. Твоя вера выражает то, чему ты доверяешь. Но ни одно из этих определений не исчерпывает того, кто верит и переживает.

Теперь попробуй на мгновение оставить все объяснения.

Не отвечай, во что веришь. Не перечисляй, что знаешь о Боге, душе или устройстве мира.

Обрати внимание на самого себя.

Ты можешь верить. Можешь сомневаться. Можешь искать ответ и менять свои убеждения.

Но во всех этих состояниях остаётся тот, кто их проживает.

Кто тот, кто верит? Кто тот, кто сомневается? Кто тот, кто ищет ответ?

И кто ты до того, как называешь себя верующим или неверующим?

Глава 17. Твоя профессия, должность и положение

Когда тебя спрашивают: «Кто ты?», одним из первых ответов нередко становится твоя профессия.

«Я врач». «Я учитель». «Я предприниматель». «Я военный». «Я руководитель». «Я рабочий».

Ты называешь то, чем занимаешься, и считаешь, что рассказал о себе.

Если у тебя есть звание, должность, научная степень, награды или определённое общественное положение, ты можешь добавить и их.

Окружающим становится понятно, какую работу ты выполняешь, какими знаниями обладаешь, за что отвечаешь и какое место занимаешь среди других людей.

Но ответил ли ты на вопрос, кто ты?

Или рассказал о своей деятельности и положении в обществе?

Пока работа занимает привычное место в твоей жизни, эта разница кажется несущественной. Ты каждый день выполняешь определённые обязанности, общаешься с коллегами, принимаешь решения, получаешь результаты. Профессия настолько тесно связана с повседневностью, что трудно представить себя отдельно от неё.

Но однажды обстоятельства могут измениться.

Ты лишишься должности, сменишь профессию, завершишь карьеру или потеряешь возможность заниматься делом, которому посвятил многие годы.

Кем ты останешься, когда больше не сможешь представиться тем, кем привык себя считать?

Как профессия становится твоим именем

В детстве тебя спрашивали: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?»

Ты отвечал: врачом, учителем, лётчиком, строителем, артистом.

Обрати внимание на сам вопрос.

Тебя спрашивали о том, чем ты хочешь заниматься, но формулировали это как вопрос о том, кем собираешься стать.

Постепенно профессия начала восприниматься как определение самого человека.

Ты учился, приобретал знания, осваивал навыки, устраивался на работу, получал опыт.

Сначала был человеком, который учится определённому делу. Затем стал специалистом. Позже профессия превратилась в привычную часть твоего самоощущения.

Ты уже не просто человек, который лечит людей. Ты врач.

Не человек, который обучает детей. Ты учитель.

Не человек, который управляет организацией. Ты руководитель.

Чем больше времени, сил и внимания ты посвящаешь работе, тем теснее связываешь её с представлением о себе.

Постепенно становится трудно отделить собственную жизнь от профессиональной деятельности.

Ты привык просыпаться с определёнными задачами, принимать решения, нести ответственность, видеть результаты своего труда.

Работа становится не только способом заработка, но и пространством, в котором ты проявляешь способности, чувствуешь свою значимость и необходимость.

И однажды слова «Я врач» или «Я руководитель» начинают означать для тебя гораздо больше, чем название профессии.

В них заключено представление о том, чего ты стоишь.

Что ты получаешь вместе с должностью

Представь человека, который много лет стремился стать руководителем.

Он учился, работал, преодолевал трудности, доказывал свою компетентность.

Наконец его назначили директором.

Теперь у него отдельный кабинет, подчинённые, право принимать решения. Его мнение имеет вес. К нему обращаются за разрешением, советом, указаниями.

Люди начинают вести себя с ним иначе.

Его внимательно слушают, ему уступают, с ним согласовывают действия.

Постепенно он привыкает к такому отношению и может начать воспринимать уважение, связанное с должностью, как доказательство собственной исключительной значимости.

Но что именно изменилось в момент назначения?

Он получил новые полномочия, обязанности и ответственность. Изменилось его положение внутри организации.

Возможно, за годы работы он приобрёл знания, развил способности, заслужил профессиональное признание. Всё это действительно имеет значение.

Однако сам приказ о назначении не сделал его более ценным человеком, чем он был накануне.

Должность открыла новые возможности, но не создала его человеческое достоинство.

И если однажды он перестанет быть директором, это достоинство не исчезнет вместе с приказом об увольнении.

Проблема возникает тогда, когда человек перестаёт различать уважение к занимаемому положению и собственную ценность.

Он привыкает к тому, как с ним обращаются, и постепенно начинает воспринимать это отношение как меру того, кем является.

Когда должность начинает управлять тобой

Ты можешь настолько привыкнуть к своему профессиональному положению, что начинаешь постоянно соответствовать связанному с ним образу.

«Я руководитель, поэтому не имею права ошибаться».

«Я врач, поэтому должен всегда знать ответ».

«Я военный, поэтому не могу показывать слабость».

«Я учитель, поэтому обязан быть примером во всём».

Профессия действительно предполагает определённые требования.

Врач обязан соблюдать профессиональные стандарты. Руководитель — отвечать за принимаемые решения. Учитель — осознавать ответственность перед учениками.

Но профессиональные обязанности не означают, что человек должен перестать испытывать страх, усталость, сомнение или растерянность.

Опытный специалист может не знать ответа на отдельный вопрос. Руководитель — нуждаться в помощи. Человек, несущий большую ответственность, — уставать.

Однако если ты полностью отождествился с профессиональным образом, то начинаешь запрещать себе всё, что ему не соответствует.

Ты скрываешь сомнения, даже когда необходимо разобраться. Не просишь помощи, хотя она нужна. Боишься признать ошибку, потому что воспринимаешь её как угрозу своему положению.

Вместо того чтобы решать возникающие задачи, часть сил тратишь на поддержание представления о том, каким обязан быть человек твоей профессии.

И тогда должность, которая когда-то открыла новые возможности, постепенно становится ограничением.

Ты уже не только выполняешь работу. Ты вынужден постоянно подтверждать, что соответствуешь своему профессиональному образу.

Когда ты начинаешь измерять себя положением

Общество различает людей по профессиям, должностям, доходам, званиям и достижениям.

Одни занятия считаются престижными, другие — менее престижными. Одним людям оказывают больше внимания, другим — меньше.

Постепенно человек может усвоить представление, что его личная ценность зависит от места, которое он занимает в этой системе.

Высокая должность означает значимость. Большой заработок — успешность. Звания и регалии — право на уважение.

А если человек занимает простую должность или временно не работает, он словно становится менее ценным.

Тогда начинается постоянное сравнение.

У кого выше должность? Кто больше зарабатывает? Кого чаще приглашают? Чьё мнение имеет больший вес?

Человек может годами стремиться к следующему званию, должности или признанию не потому, что действительно хочет выполнять соответствующую работу, а потому, что надеется наконец почувствовать собственную значимость.

Он связывает желаемое состояние с будущим достижением.

Кажется, стоит получить повышение, увеличить доход, добиться признания — и тогда появится уверенность в себе.

Но достигнутое положение постепенно становится привычным, а рядом обнаруживается следующая ступень.

Сегодня ты начальник отдела и хочешь стать директором. Став директором, начинаешь сравнивать себя с владельцами компаний. Получив признание в одной области, ищешь его в другой.

Если собственная ценность зависит от внешнего положения, её приходится снова и снова подтверждать.

И даже достигнув многого, человек может продолжать чувствовать себя недостаточным.

Он обладает тем, к чему стремился, но всё ещё ждёт, что следующее достижение наконец изменит его отношение к самому себе.

Человек за регалиями

Представь, что перед тобой стоит человек с множеством званий и наград.

Он известен, уважаем, его достижения признаны другими людьми.

Ты узнаёшь, где он работал, какие должности занимал, что создал, какие награды получил.

Но знаешь ли ты теперь, кто он?

Ты знаешь его профессиональную биографию.

Можешь оценить масштаб его деятельности, признать заслуги, понять, какие задачи он решал и чего достиг.

Но при этом ничего не знать о том, что он чувствует, чего боится, что любит, о чём мечтает, как переживает одиночество, что происходит с ним, когда рядом никого нет.

Он может быть выдающимся специалистом и испытывать глубокую внутреннюю пустоту.

Иметь множество наград, но не чувствовать радости от собственной жизни.

Обладать властью над тысячами людей и при этом не понимать собственных желаний.

И наоборот, человек без высоких должностей и общественного признания может хорошо знать своё дело, любить жизнь, чувствовать себя на своём месте.

Регалии свидетельствуют о признанных заслугах, квалификации или положении. Но они не раскрывают всего внутреннего мира человека.

Ты можешь знать о ком-то множество фактов и при этом не знать, что он собой представляет за пределами этих фактов.

То же самое относится и к тебе.

Когда профессия становится единственным смыслом

Представь человека, который посвятил работе тридцать лет.

Он строил карьеру, совершенствовал навыки, решал сложные задачи, достигал результатов.

Большая часть его времени, внимания и сил принадлежала профессиональной деятельности.

Он привык быть нужным. К нему обращались за советом, ждали решений, рассчитывали на его опыт.

Работа давала ему не только заработок, но и ощущение собственного места в жизни.

Однажды он выходит на пенсию.

Утром больше не нужно спешить на работу. Телефон звонит реже. Никто не требует срочно решить проблему. Не нужно проводить совещания, принимать отчёты, выполнять план.

Внешне человек получил свободное время.

Но вместо радости чувствует растерянность.

Он не знает, чем заняться.

Привычные обязанности исчезли, а вместе с ними словно исчезла причина просыпаться по утрам.

И возникает вопрос: «Кому я теперь нужен?»

Раньше у него было множество задач, через которые он понимал собственную необходимость. Теперь никто не ждёт от него ежедневных решений, и он начинает сомневаться, осталось ли в его жизни что-то значимое.

Но человек не утратил способность чувствовать, мыслить, любить, учиться, действовать.

Он лишился привычной формы, через которую проявлял себя и подтверждал собственную значимость.

Если вся жизнь была построена вокруг этой формы, её исчезновение может переживаться как потеря самого себя.

Когда тебя увольняют

Потеря работы может означать серьёзные материальные трудности, неопределённость и необходимость искать новый источник дохода.

Но иногда к этим реальным проблемам добавляется ещё одна — разрушение привычного представления о себе.

Представь руководителя, который двадцать лет занимал высокую должность.

Он привык принимать решения, управлять людьми, чувствовать свою компетентность.

Затем предприятие закрывается или собственники меняют руководство.

Он теряет должность.

Вчера к нему обращались с уважением, ждали указаний, согласовывали решения. Сегодня он больше не обладает прежними полномочиями.

И человек начинает чувствовать себя никем.

Но почему?

Разве исчез его опыт? Разве он утратил все знания и способности? Перестал быть человеком, способным принимать решения?

Нет.

Исчезло положение, с которым он связывал представление о себе.

Изменилось отношение окружающих, исчезли полномочия, привычное влияние, определённый круг обязанностей.

Если человек не различает себя и должность, то воспринимает увольнение не только как изменение обстоятельств, но и как уничтожение собственной значимости.

«Я больше никто».

Эти слова показывают, насколько глубоко профессиональное положение может стать частью самоопределения.

Человек потерял работу, но сделал вывод, что потерял самого себя.

Когда ты больше не можешь заниматься своим делом

Иногда человек не теряет работу по решению руководства, а оказывается в обстоятельствах, которые больше не позволяют продолжать привычную деятельность.

Спортсмен получает травму и завершает карьеру.

Музыкант теряет возможность выступать.

Человек физического труда больше не способен выдерживать прежнюю нагрузку.

Специалист сталкивается с изменениями, из-за которых его профессия перестаёт быть востребованной.

В таких обстоятельствах человек действительно может потерять важную часть жизни. Особенно если любил своё дело и выражал через него собственные способности.

Эта потеря может быть глубокой и болезненной. Исчезает не только привычная занятость, но и способ переживать себя в действии.

Но здесь возникает вопрос: что именно человек любил в своей профессии?

Спортсмен мог любить движение, преодоление, соревнование, развитие собственных возможностей.

Музыкант — звук, творчество, выражение чувств, общение со слушателем.

Учитель — передачу знаний, взаимодействие с людьми, возможность помогать другим понимать мир.

Профессия была определённой формой выражения этих стремлений.

И если прежняя форма становится недоступной, это не обязательно означает, что исчезло всё, что человек через неё проявлял.

Спортсмен может больше не участвовать в соревнованиях, но его интерес к движению и развитию не обязательно исчезает. Музыкант может потерять возможность выступать, сохранив любовь к музыке. Учитель — завершить преподавательскую деятельность, но продолжать испытывать интерес к передаче знаний.

Это не означает, что любую потерю легко восполнить или что прежнее дело всегда можно заменить другим.

Иногда утраченные возможности действительно невосполнимы. Человеку требуется время, чтобы пережить произошедшее, и он может так и не найти равноценной замены.

Но утрата конкретной деятельности и исчезновение самой способности желать, чувствовать, искать новые формы выражения — не одно и то же.

Ты можешь потерять возможность заниматься определённым делом, но это не означает, что вместе с профессией исчезло всё, что стремилось через неё проявиться.

Когда работа не твоя, но ты уже стал ею

Бывает и другая ситуация.

Человек много лет занимается профессией, которую когда-то выбрал под влиянием родителей, обстоятельств или представлений о престижной жизни.

Он учился, работал, приобрёл опыт, достиг определённого положения.

Окружающие считают его успешным.

Но внутри он чувствует, что живёт не своей жизнью.

Ему неинтересно то, чем он занимается. Работа не приносит удовлетворения. Он продолжает выполнять обязанности, потому что привык и не представляет себя в другой деятельности.

Когда возникает мысль что-то изменить, он отвечает: «Но я же столько лет этому посвятил».

И остаётся на прежнем месте.

Не потому, что действительно хочет заниматься этим делом, а потому, что не знает, кем будет без него.

Он вложил в профессию годы, силы, деньги, получил определённое положение. Окружающие привыкли видеть его специалистом в конкретной области.

Теперь любое изменение кажется отказом от всего, что было сделано раньше.

Человек начинает считать, что обязан оставаться тем, кем стал, лишь потому, что когда-то выбрал этот путь.

Но прожитые годы не обязывают повторять прежний выбор до конца жизни.

Полученный опыт остаётся частью твоей истории. Знания и навыки не исчезают только потому, что ты решил заниматься другим делом.

Вопрос заключается в том, продолжаешь ли ты выбирать свою деятельность сегодня или лишь поддерживаешь решение, принятое когда-то.

Когда человек защищает своё положение

Чем больше человек отождествляет себя с должностью, тем сильнее может бояться её потерять.

Он начинает воспринимать любое изменение как угрозу.

Появляется более способный сотрудник — возникает страх конкуренции.

Кто-то предлагает новый подход — человек сопротивляется, потому что привык считать себя главным специалистом.

Подчинённый высказывает несогласие — руководитель воспринимает это как личное оскорбление.

Вместо того чтобы исследовать предложение, он защищает собственный авторитет.

Почему?

Потому что его положение давно стало частью ответа на вопрос «Кто я?».

Если он перестанет быть самым компетентным, самым влиятельным, самым необходимым, ему придётся пересмотреть представление о себе.

Поэтому человек может удерживать должность даже тогда, когда она перестала приносить удовлетворение.

Он боится потерять не только доход и полномочия.

Ему страшно оказаться без привычного образа, через который он столько лет воспринимал себя.

И тогда сохранение положения становится важнее развития дела, поиска новых решений и даже собственного удовлетворения от работы.

Чем крепче человек держится за профессиональный образ, тем меньше свободы остаётся в его решениях.

Твоё дело и ты сам

Здесь важно различать профессию как название и то, что ты действительно проявляешь через свою деятельность.

Ты можешь быть врачом и выражать через работу заботу, внимание, стремление помогать людям.

Быть строителем и получать удовлетворение от создания чего-то прочного, полезного, реального.

Быть предпринимателем и любить возможность создавать, организовывать, находить решения.

Быть учителем и чувствовать радость, когда другой человек начинает понимать то, чего раньше не понимал.

Во всех этих случаях профессия становится способом проявления твоих способностей, интересов и желаний.

Но её название не равно тому, что ты через неё выражаешь.

Два человека могут выполнять одинаковую работу, но проживать её совершенно по-разному.

Один занимается делом из интереса. Другой — из необходимости. Третий — ради признания. Четвёртый — потому что не знает, чем ещё может заниматься.

Одинаковая должность не означает одинакового внутреннего содержания.

Поэтому вопрос «Кем ты работаешь?» не заменяет вопроса «Что ты чувствуешь и выражаешь через своё дело?».

Когда ты понимаешь, что именно привлекает тебя в деятельности, становится заметна разница между её внешней формой и тем, что для тебя в ней действительно важно.

И если однажды прежняя работа исчезнет, имеет значение не только то, какую должность ты потерял, но и то, что было для тебя живым внутри этой деятельности.

Что остаётся без профессии и положения

Представь на мгновение, что у тебя больше нет должности.

Нет профессионального звания, регалий, наград, служебного кабинета, подчинённых, привычного общественного положения.

Ты больше не можешь представиться через работу, которой посвятил годы.

Тебя спрашивают: «Кто ты?»

И привычные ответы — «Я директор», «Я врач», «Я предприниматель», «Я профессор» — больше не подходят.

Что ты чувствуешь?

Тревогу? Облегчение? Пустоту?

Может оказаться, что без профессионального определения тебе трудно рассказать о себе. Ты привык связывать собственную значимость с работой и теперь не знаешь, на что опереться.

Но обрати внимание на происходящее.

Ты продолжаешь существовать.

Чувствуешь, желаешь, думаешь, наблюдаешь, принимаешь решения.

Твои способности не обязательно исчезли вместе с должностью. Опыт не перестал быть прожитым. Чувства не зависят от наличия записи в трудовой книжке.

Перед тобой могут стоять реальные задачи: найти работу, освоить новое дело, восстановить материальную устойчивость, приспособиться к изменившимся обстоятельствам.

Но необходимость решать эти задачи не означает, что без прежнего положения ты перестал быть собой.

Ты — не должность, которую занимаешь

Твоя профессия может быть любимым делом. Должность — результатом многолетнего труда. Звания и награды — признанием твоих достижений.

Всё это имеет значение.

Ты вправе гордиться своей работой, уважать пройденный путь, дорожить профессиональным опытом.

Но профессия, должность и общественное положение описывают определённую часть твоей жизни.

Они говорят, чем ты занимаешься, какими навыками обладаешь, какие обязанности выполняешь, какое место занимаешь среди других людей.

Они не исчерпывают того, кто всё это проживает.

Когда-то ты существовал, ещё не имея профессии. Затем учился, приобретал знания, работал, достигал результатов.

Ты менялся. Менялись твои обязанности, возможности, положение.

И однажды всё это снова может измениться.

Дело, которому ты посвятил жизнь, действительно могло стать важнейшей частью твоего опыта. Через него ты раскрывал способности, выражал желания, приносил пользу, находил удовлетворение.

Но даже если работа занимала почти всё твоё время, она не могла вместить всего, что ты способен чувствовать и проживать.

Ты можешь посвятить делу всю жизнь. Но дело, которому ты посвятил жизнь, не становится всей твоей жизнью только потому, что ты перестал замечать что-либо за его пределами.

Теперь попробуй ответить на вопрос без привычных профессиональных обозначений.

Не называй профессию. Не перечисляй должности, звания, награды и достижения. Не объясняй, насколько ты успешен и какое положение занимаешь.

Представь, что никто не знает, кем ты работал, сколько зарабатывал, какими полномочиями обладал и чего достиг.

Тебе больше нечем подтвердить своё положение перед окружающими.

Кто ты, когда больше нечем подтвердить свою значимость перед другими людьми?

И что в тебе остаётся живым, когда исчезает всё, через что ты привык себя представлять?

Глава 18. Твои достижения и поражения

Когда результат становится мерой человека

Вспомни момент, когда ты добился чего-то действительно важного. Получил работу, о которой давно мечтал, создал собственное дело, заработал первые большие деньги, победил в соревновании или закончил обучение, потребовавшее нескольких лет усилий.

Ты испытывал радость, облегчение, гордость. Видел результат проделанной работы и понимал, что сумел осуществить задуманное.

Но вместе с удовлетворением могло возникнуть другое, менее заметное чувство: словно теперь ты стал более значительным, достойным, ценным человеком. Будто до этого достижения тебе недоставало не знаний, опыта или возможностей, а чего-то, что давало бы право считать себя полноценным.

Теперь вспомни поражение.

Ты не получил желаемого, потерял деньги, проиграл соревнование, не сумел сохранить отношения или начал дело, в которое верил, но оно закончилось неудачей.

Вместе с разочарованием могло прийти ощущение собственной неполноценности. Ты не просто потерпел поражение в конкретном деле — тебе показалось, что произошедшее говорит о тебе самом.

«Я неудачник. Я ни на что не способен. Я ничего не стою».

Так незаметно происходит подмена. Сначала существует событие: человек чего-то достиг или не достиг. Затем он оценивает результат. А после переносит эту оценку на самого себя.

Успех становится доказательством его ценности, поражение — свидетельством её отсутствия.

Но что действительно изменилось?

Достижение могло принести новые знания, навыки, деньги, положение, возможности. Поражение — лишить всего этого. Такие изменения реальны, порой они затрагивают всю дальнейшую жизнь.

Однако приобретение или потеря чего-либо ещё не означает изменения изначальной человеческой ценности.

Человек может стать опытнее, сильнее, состоятельнее, успешнее в определённом деле. Может утратить прежние способности, положение или имущество. Но почему вместе с результатом должна возрастать или уменьшаться его ценность как человека?

И в какой момент мы вообще начали измерять себя тем, что сумели получить, сохранить и продемонстрировать окружающим?

Как человек учится заслуживать собственную ценность

С раннего детства человек узнаёт, что его действия имеют последствия. Он учится ходить, говорить, рисовать, читать, решать задачи. Что-то получается быстро, что-то требует многократных попыток, а некоторые занятия долго остаются недоступными.

Так ребёнок знакомится со своими возможностями и постепенно осваивает окружающий мир.

Но вместе с оценкой действий он нередко начинает получать оценку самого себя.

Принёс хорошую отметку — молодец. Победил — умница, гордость семьи. Не справился — разочаровал. Проиграл — подвёл. Получил плохую отметку — ленивый, неспособный, недостаточно старательный.

Взрослые могут произносить эти слова с намерением помочь ребёнку, научить его ответственности, побудить к развитию. Но ребёнок слышит не только оценку результата. Он замечает, как меняется отношение к нему.

После успеха взрослые радуются, хвалят, проявляют внимание. После неудачи могут раздражаться, разочаровываться, сравнивать его с другими.

Постепенно возникает связь: когда я справляюсь, мной довольны; когда не справляюсь, со мной что-то не так.

Особенно глубоко это усваивается там, где признание и близость действительно зависят от достижений.

Ребёнок начинает стараться уже не только потому, что ему интересно учиться или хочется овладеть новым навыком. Ему важно сохранить хорошее отношение, заслужить похвалу, убедиться, что он достоин любви и уважения.

Теперь успех приобретает дополнительное значение. Он становится подтверждением собственной ценности, а поражение — угрозой это подтверждение потерять.

Ребёнок вырастает, но усвоенная связь может сохраниться.

Меняются показатели. Вместо школьных отметок появляются заработок, должность, имущество, профессиональные достижения, общественное признание. Место родительской похвалы занимают уважение коллег, одобрение партнёра, восхищение окружающих.

А внутри продолжает звучать прежний вопрос: «Достаточно ли я хорош?»

И взрослый человек снова пытается ответить на него результатами.

Он может не замечать, что стремится не столько к определённому достижению, сколько к состоянию, которое надеется получить вместе с ним.

Ему хочется наконец почувствовать себя достойным.

Но если собственная ценность должна быть подтверждена успехом, каждое новое поражение вновь ставит её под сомнение.

Так человек оказывается вынужден снова и снова доказывать то, что изначально не должно было зависеть от его результатов.

Что на самом деле показывает достижение

Представь человека, который несколько лет учился играть на музыкальном инструменте.

Он ежедневно занимался, ошибался, повторял упражнения, постепенно развивал слух, координацию, технику. Однажды вышел на сцену и исполнил произведение, которое прежде казалось ему недоступным.

Это настоящее достижение.

Оно свидетельствует о пройденном пути, приобретённых навыках, усилиях и способности воплотить задуманное. Человек действительно научился тому, чего раньше не умел. Его возможности расширились.

Но стал ли он в этот момент более ценным человеком?

Если ответить утвердительно, придётся признать, что до освоения инструмента его человеческая ценность была меньше. Что начинающий музыкант менее ценен, чем состоявшийся исполнитель. А человек, потерявший возможность играть вследствие болезни или травмы, утрачивает вместе с ней часть собственного достоинства.

Музыкальное мастерство имеет свою ценность. Оно может приносить радость, создавать красоту, обогащать жизнь самого музыканта и тех, кто его слушает.

Но ценность мастерства и человеческая ценность того, кто им обладает, — разные вещи.

Это относится к любому результату.

Построенный дом свидетельствует о выполненной работе. Созданное предприятие — о реализованном замысле и способности организовать определённую деятельность. Полученное образование — о пройденном обучении. Спортивная победа — о результате конкретного соревнования.

Каждое достижение имеет собственное содержание. Оно может быть значительным, сложным, полезным, выдающимся. Его можно оценивать, сравнивать с другими результатами, признавать или критиковать.

Но ни одно достижение не позволяет измерить изначальную ценность человека.

Проблема начинается тогда, когда эти вещи смешиваются.

Человек уже не просто радуется сделанному. Он чувствует, что благодаря результату получил право уважать себя.

И теперь для сохранения этого уважения ему необходимо продолжать добиваться успеха.

Почему достигнутого снова оказывается недостаточно

Человек ставит перед собой цель и связывает с ней надежду на внутреннее удовлетворение.

«Когда заработаю определённую сумму, смогу себя уважать».

«Когда стану руководителем, все поймут, чего я стою».

«Когда добьюсь признания, перестану сомневаться в себе».

Он работает, преодолевает трудности, отказывается от отдыха, иногда жертвует отношениями и здоровьем.

Наконец цель достигнута.

Некоторое время он действительно испытывает удовлетворение. То, к чему стремился, стало реальностью. Но постепенно появляется новая точка сравнения.

Раньше достигнутое казалось значительным. Теперь рядом оказываются люди, у которых больше денег, выше должность, шире известность. И прежний результат начинает восприниматься как недостаточный.

Возникает следующая цель, затем ещё одна.

Само по себе стремление к новым достижениям не является проблемой. Человеку может быть интересно осваивать сложные задачи, расширять возможности, создавать то, чего прежде не существовало. Он вправе хотеть большего и получать удовольствие от движения.

Но важно, что именно заставляет его продолжать.

Он стремится к новой цели потому, что действительно хочет её осуществить? Или потому, что без очередного результата снова начинает чувствовать себя недостаточно ценным?

Во втором случае достижение приносит лишь временное облегчение.

Человек получает подтверждение, но вскоре нуждается в следующем. Он продолжает искать в результатах ответ на вопрос, на который они не способны ответить.

Достижение показывает, чего удалось добиться в определённых обстоятельствах. Но человек требует от него большего: доказать, что он достоин любви, уважения, признания, что его существование имеет ценность.

И сколько бы результатов ни появилось, внутреннее ощущение недостаточности может сохраняться.

Потому что каждый новый успех подтверждает лишь то, что человек сумел сделать.

А он пытается доказать через сделанное, чего стоит сам.

Когда успех превращается в обязанность

Представь человека, который создал прибыльное предприятие, получил признание и занял высокое положение.

Окружающие начинают воспринимать его через достигнутый результат. К нему обращаются за советами, ставят в пример, ожидают новых успехов.

Постепенно он сам привыкает считать себя успешным человеком.

Сначала это приносит удовлетворение. Но со временем появляется страх потерять достигнутое.

Теперь на кону не только деньги, должность или репутация. Под угрозой оказывается образ, с которым человек успел себя отождествить.

Он должен оставаться успешным.

Ему трудно признавать ошибки, говорить об усталости, сомневаться в собственных решениях. Даже мысль о смене деятельности вызывает тревогу.

Ведь новое дело потребует обучения. Придётся снова оказаться начинающим, чего-то не знать, ошибаться, уступать в мастерстве тем, кто занимается этим много лет.

А человек привык быть тем, кто справляется.

Он может отказаться от действительно интересного занятия лишь потому, что там его способности ещё не подтверждены.

Так достижение, которое когда-то расширило возможности, постепенно превращается в ограничение.

Человек начинает защищать не столько само дело, сколько представление о себе, возникшее благодаря этому делу.

Он продолжает работать, хотя прежняя деятельность больше не приносит удовлетворения. Сохраняет положение, которое стало ему тесным. Избегает решений, способных поставить под сомнение привычный образ.

И однажды обнаруживает, что успех, ради которого он столько трудился, больше не позволяет ему свободно выбирать.

Не потому, что достижение само по себе стало препятствием.

А потому, что человек связал с ним собственную ценность и теперь боится потерять вместе с результатом самого себя.

Что на самом деле означает поражение

Представь человека, который решил открыть своё дело.

Он долго готовился, изучал рынок, искал клиентов, создавал продукт, вкладывал деньги, время и силы.

Но предприятие оказалось убыточным и закрылось.

Причины могли быть разными. Неверная оценка спроса, ошибки в расчётах, недостаточная подготовка, неподходящий момент или обстоятельства, которых человек не сумел предвидеть.

Он потерял деньги, время, определённые возможности. Возможно, остался с долгами и обязательствами.

Это настоящее поражение в конкретном деле.

Его не требуется украшать словами о том, что любая неудача на самом деле является победой. Потери существуют, ошибки требуют признания, а последствия — решений.

Но что именно потерпело поражение?

Конкретный замысел, определённый способ его осуществления, ожидания, связанные с результатом.

Почему из этого должен следовать вывод, что сам человек является неудачником?

Он мог ошибиться в расчётах, но ошибка не определяет всю его личность. Мог оказаться недостаточно подготовленным к определённой задаче, но это не означает отсутствия способностей вообще. Мог не получить желаемого результата, несмотря на значительные усилия.

Даже если причиной поражения стали его собственные неправильные решения, неудача не становится мерой человеческого достоинства.

Результат способен многое сказать о подготовке, обстоятельствах, выбранных средствах и принятых решениях.

Но он не определяет ценность того, кто действовал.

Когда человек смешивает поражение с собственной личностью, ему становится трудно исследовать произошедшее.

Вместо вопроса «Что я сделал неправильно?» возникает другой: «Что со мной не так?»

Внимание переносится с события на осуждение самого себя. Человек начинает искать доказательства собственной неспособности там, где необходимо разобраться в причинах конкретной неудачи.

И тогда поражение ограничивает его не только своими реальными последствиями, но и выводом, который он сделал о себе.

Когда ошибка становится твоим именем

Обрати внимание, как люди иногда говорят о собственных неудачах.

«Я неудачник».

«Я бездарность».

«Я ни на что не способен».

«У меня никогда ничего не получается».

В этих словах отдельный опыт превращается в определение всей личности.

Человек уже не говорит, что не справился с конкретной задачей. Он объявляет себя неспособным. Не признаёт, что его проект оказался неудачным, а называет неудачником самого себя.

Разница принципиальна.

Событие можно исследовать. У него есть причины, обстоятельства, последствия. Его можно оценить, понять, чему-то научиться, а иногда и исправить.

Но когда событие превращается в определение личности, человек начинает воспринимать последующий опыт через этот вывод.

Если что-то получается, он считает успех случайностью. Если не получается, видит подтверждение собственной неполноценности.

Постепенно меняется и его поведение.

Он отказывается от сложных задач, избегает неизвестного, не выражает желания, если существует риск отказа. Иногда перестаёт замечать возможности, потому что заранее уверен: «Это не для меня».

Первоначальная неудача могла свидетельствовать лишь о недостатке опыта или неверно выбранном способе действия. Но человек превратил её в окончательное представление о собственных возможностях.

Бывает и так, что определённая деятельность действительно ему не подходит. Он может не обладать необходимыми способностями, не испытывать интереса или не желать посвящать этому делу годы жизни.

Однако отсутствие способности к одному занятию не делает человека менее ценным.

Никто не обязан уметь всё.

И всё же человек, который определил себя через поражение, начинает жить так, словно одна неудача уже раскрыла всю правду о нём.

Он перестаёт проверять собственные возможности действием и принимает прежний результат за окончательный ответ.

Когда к потере прибавляется потеря уважения к себе

Представь двух людей, которые потеряли одинаковую сумму денег.

Для обоих это серьёзная потеря. Им придётся пересмотреть планы, сократить расходы, искать способы восстановить финансовое положение.

Один воспринимает случившееся как тяжёлое обстоятельство, с которым необходимо разобраться.

Другой переживает его как доказательство собственной никчёмности.

«Нормальный человек не допустил бы такого. Я всё испортил. Я ничего не стою».

Теперь к финансовой потере присоединяется ещё одна боль: ощущение, что он сам стал хуже.

Особенно тяжело это может переживаться человеком, который долго связывал собственное достоинство со способностью зарабатывать, обеспечивать семью, контролировать обстоятельства.

Деньги для него были не только средством существования. Они подтверждали, что он состоялся, справляется, достоин уважения.

И когда деньги исчезли, ему показалось, что вместе с ними исчезло право уважать себя.

Реальные последствия потери могут быть огромными. Иногда приходится годами восстанавливать положение, возвращать долги, менять привычный образ жизни.

Но финансовая неудача не делает человека менее достойным.

Это различие не отменяет трудностей и не освобождает от необходимости их преодолевать.

Оно позволяет не превращать потерю имущества в отрицание самого себя.

Человек может лишиться того, что создавал годами. Но человеческое достоинство не является имуществом, которое исчезает вследствие неудачного решения.

Когда чужой успех становится твоим поражением

Два друга начинали профессиональный путь примерно одновременно.

Один быстро продвинулся, получил высокую должность, стал хорошо зарабатывать. Другой продолжает работать на прежнем месте.

Его деятельность приносит ему удовлетворение. Доход позволяет обеспечивать необходимое, остаётся время для семьи, друзей и собственных интересов.

Но однажды он узнаёт о новом достижении товарища и неожиданно начинает воспринимать свою жизнь как неудачную.

Хотя в ней ничего не изменилось.

Работа осталась прежней, доход не уменьшился, отношения не ухудшились. Изменилось лишь представление о том, какое место он занимает по сравнению с другим человеком.

Теперь собственные результаты кажутся недостаточными.

Так происходит, когда человек начинает измерять себя чужими достижениями.

Он перестаёт учитывать различия в желаниях, обстоятельствах, возможностях и решениях. Остаётся один показатель, по которому люди располагаются выше или ниже друг друга.

Кто больше заработал? Кто раньше получил признание? Кто достиг более высокого положения? Кто сумел осуществить больше?

Постепенно жизнь превращается в соревнование, о существовании которого участники могли даже не договариваться.

Чужой успех становится личным поражением.

Но достижения другого человека не отнимают у тебя уже сделанного. Его повышение не уменьшает твоего опыта. Его богатство не превращает твой доход в потерю. Его признание не делает твою работу бессмысленной.

Различия в результатах существуют. Люди действительно обладают разными возможностями, мастерством, положением, материальными ресурсами.

Но из этих различий не следует, что один обладает большим человеческим достоинством, чем другой.

Сравнение способно помочь оценить конкретный результат. Оно показывает, кто быстрее преодолел дистанцию, лучше выполнил работу, создал более успешное предприятие.

Проблема начинается там, где оценка результата превращается в определение ценности человека.

Победитель и проигравший

В соревновании есть победители и проигравшие. Это часть его устройства.

Один спортсмен преодолевает дистанцию быстрее другого. Одна команда набирает больше очков. Один участник конкурса получает награду, остальные остаются без неё.

Результат позволяет определить, кто оказался сильнее, быстрее, точнее или успешнее в конкретных условиях.

Представь двух бегунов.

Один пришёл первым, другой — последним.

Победитель показал лучший результат. Его подготовка, мастерство и усилия заслуживают признания.

Второй мог недостаточно подготовиться, допустить ошибки или просто уступать сопернику в способностях.

Разница между ними реальна. Отрицать её было бы бессмысленно.

Но означает ли это, что человек, пришедший последним, менее достоин уважения?

Соревнование определило спортивный результат, а не человеческую ценность участников.

Однако человек нередко переносит правила соревнования на всю жизнь.

Он начинает воспринимать окружающий мир как единый пьедестал, на котором необходимо занять место. Если кто-то оказался выше, значит, он сам стал ниже.

Теперь чужая победа способна вызывать не только восхищение, но и боль. Достижения окружающих воспринимаются как угроза собственному положению.

Человек перестаёт видеть в них самостоятельные события чужой жизни.

Он постоянно соотносит их со своими результатами и постепенно превращает отношения с людьми в борьбу за право считать себя достаточно хорошим.

Но в жизни нет единого соревнования, которое могло бы определить человеческую ценность всех участников.

Люди занимаются разными делами, стремятся к разным целям, живут в разных обстоятельствах.

И даже там, где их результаты действительно можно сравнить, превосходство в определённом деле не означает превосходства человеческого достоинства.

Когда достижение должно принести любовь

Иногда за многолетним стремлением к успеху стоит не столько интерес к делу, сколько желание наконец получить признание.

Человек может добиваться высокого положения, потому что надеется услышать от родителей: «Мы тобой гордимся».

Стремиться к богатству, чтобы доказать бывшему партнёру, что тот ошибался.

Искать профессионального признания, потому что в детстве его постоянно сравнивали с более успешными сверстниками.

Внешне он выглядит целеустремлённым. Его достижения могут быть действительно значительными.

Но внутри сохраняется ожидание, что однажды кто-то подтвердит его ценность.

Он словно продолжает разговор, начавшийся много лет назад.

«Посмотри, кем я стал. Теперь ты видишь, чего я стою? Теперь я достаточно хорош?»

Иногда долгожданное признание приходит. Родители начинают гордиться, окружающие восхищаются, люди, которые прежде сомневались, признают его успех.

Но облегчение может оказаться недолгим.

Ведь если собственная ценность по-прежнему зависит от чужой оценки, её необходимо постоянно поддерживать.

Сегодня человеком восхищаются, завтра перестают замечать. Сегодня считают успешным, завтра сравнивают с тем, кто достиг большего.

И он снова оказывается перед необходимостью доказывать.

При этом сам результат может быть ценным и важным. Человек действительно создал дело, освоил профессию, достиг мастерства.

Но признание окружающих не способно заменить собственное уважение к себе, если человек продолжает считать его наградой за достижения.

Он может получить похвалу, которой ждал всю жизнь, и обнаружить, что внутренний вопрос остался прежним.

Потому что всё это время пытался заслужить результатами нечто большее, чем признание конкретных заслуг.

Он хотел, чтобы кто-то наконец подтвердил его право быть ценным человеком.

Результат имеет значение. Ответственность остаётся

Различие между достижениями и человеческой ценностью не означает, что результаты не имеют значения.

Они влияют на жизнь самого человека и окружающих.

Если он обещал выполнить работу и не выполнил, это может причинить вред другим. Ошибка врача способна иметь тяжёлые последствия. Неправильные решения предпринимателя могут привести к потере не только собственных денег, но и средств людей, доверивших ему свои ресурсы.

Если родитель не выполняет обязанностей перед ребёнком, последствия затрагивают жизнь того, кто от него зависит.

Нельзя оправдывать подобные обстоятельства утверждением, что человеческая ценность не зависит от результата.

Достоинство человека не исчезает вследствие ошибки, но ответственность за неё остаётся.

Необходимо признавать последствия, выполнять обязательства, исправлять то, что возможно, возмещать причинённый ущерб.

И здесь обнаруживается важное обстоятельство.

Когда человек воспринимает каждую ошибку как угрозу собственной ценности, ему трудно признать её.

Он начинает оправдываться, перекладывать ответственность, искать виноватых. Ведь признать ошибку для него означает признать собственную неполноценность.

Но если поступок и человеческое достоинство не смешиваются, появляется возможность сказать: «Я не справился. Мне не хватило знаний. Я неверно оценил обстоятельства. Моё решение причинило вред».

Теперь внимание можно направить на действительные последствия, а не на защиту представления о себе.

Человек отвечает за то, что делает, за принятые решения и выполненные обязательства.

Но ответственность за поступок не требует отрицания собственной человеческой ценности.

И признание этой ценности не освобождает от ответственности.

Когда внешнее достижение не приносит внутреннего удовлетворения

Представь человека, который добился значительного профессионального успеха.

У него высокая должность, хороший доход, уважение коллег. Он умеет выполнять свою работу, принимает сложные решения, справляется с ответственностью.

Окружающие считают его состоявшимся.

Но внутри он давно испытывает пустоту.

Прежние цели больше не вызывают интереса. Работа перестала приносить удовлетворение. Он продолжает двигаться вперёд главным образом потому, что боится потерять достигнутое.

Означает ли это, что его достижения ничего не стоят?

Нет. Они реальны. За ними стоят годы труда, приобретённые навыки, опыт и принятые решения.

Но наличие значительных результатов ещё не доказывает, что человек живёт в соответствии с собственными желаниями.

Можно добиться высокого положения в деле, которое давно перестало быть интересным. Получить признание за образ жизни, который больше не хочется продолжать. Научиться великолепно выполнять работу, которую никогда по-настоящему не любил.

Бывает и наоборот.

Человек занимается делом, приносящим ему глубокое удовлетворение, но не получает большого общественного признания.

Он выращивает сад, создаёт вещи своими руками, пишет музыку, занимается исследованием, воспитывает детей, осваивает ремесло.

Его деятельность может не принести богатства или известности.

Но отсутствие внешнего успеха не делает прожитый опыт пустым.

Здесь необходимо различать результат, общественное признание и внутреннее отношение человека к тому, что он осуществляет.

Они могут совпадать, но не всегда совпадают.

Человек способен получать удовольствие от дела и добиваться в нём значительных результатов. Но может и достигать многого, постепенно теряя интерес к самой деятельности.

Поэтому внешнее представление об успешной жизни не всегда позволяет понять, насколько человек удовлетворён тем, что делает.

И уж тем более оно не определяет его человеческую ценность.

Когда поражение помогает увидеть собственное желание

Иногда человек начинает лучше понимать себя после неудачи.

Представь молодого спортсмена, который много лет стремился выйти на профессиональный уровень.

Он тренировался, участвовал в соревнованиях, строил планы. С этой целью были связаны его надежды и представления о будущем.

Но однажды стало ясно, что имеющихся возможностей недостаточно для желаемого результата.

Он переживает тяжёлое разочарование. Прежняя цель больше не кажется достижимой, а представить дальнейшую жизнь без неё трудно.

Постепенно, возвращаясь к прожитому опыту, он начинает замечать то, чему прежде не придавал значения.

Оказывается, больше всего ему нравились не соревнования и победы, а сам процесс работы с телом, изучение движения, возможность помогать другим развивать способности.

Теперь его может заинтересовать тренерская деятельность.

Это не означает, что поражение было необходимо или что оно обязательно должно привести к чему-то хорошему.

Потеря прежней мечты остаётся потерей.

Но неудача иногда позволяет увидеть различие между собственным желанием и образом результата, с которым человек связывал будущее.

Бывает, что после поражения он обнаруживает недостаток подготовки и решает продолжить работу. Иногда понимает, что выбранное направление ему не подходит. А порой замечает, что стремился к определённой цели главным образом ради чужого одобрения.

Само поражение не делает человека мудрее.

Оно становится частью опыта, который ещё предстоит осмыслить.

Если неудача превращается в приговор собственной личности, исследовать её трудно. Человек занят доказательством своей неспособности или попытками защититься от этого вывода.

Когда же результат отделён от человеческой ценности, появляется возможность честно посмотреть на произошедшее: признать ошибки, увидеть ограничения, разобраться в желаниях и принять решение о дальнейшем пути.

Без необходимости объявлять себя недостойным из-за того, что задуманное не осуществилось.

Цена, которую человек платит за результат

Значительное достижение может потребовать многих лет труда, дисциплины, риска и трудных решений.

Но иногда вместе с желаемым результатом человек обнаруживает и цену, которую заплатил.

Он добился профессионального признания, но почти не видел, как росли его дети. Построил успешное предприятие, но потерял близкие отношения. Получил высокое положение, но оказался истощён постоянным напряжением.

Не всякая цена является ошибкой. Человек вправе выбирать, чему посвящать время и силы, какие трудности готов выдерживать ради желаемого.

Однако результат не отменяет последствий сделанного выбора.

И если успех воспринимается как доказательство человеческой ценности, возникает соблазн оправдывать им любую цену.

«Зато я добился. Зато доказал. Зато теперь меня уважают».

Но достижение не делает автоматически правильным всё, что было совершено ради него.

Как и поражение не делает бессмысленным всё, что человек пережил на пути.

Представь двух людей, потративших несколько лет на создание разных проектов.

Один добился коммерческого успеха. Другой вынужден был закрыть своё дело.

Их результаты различаются. Но из этого не следует, что все решения первого были правильными, а усилия второго — напрасными.

Первый мог совершить ошибки, причинить вред, потерять что-то важное. Второй — приобрести знания, развить способности, создать ценные отношения, лучше понять собственные желания.

Это не отменяет разницы между их финансовыми результатами.

Но показывает, что прожитый опыт не исчерпывается итоговой оценкой «успех» или «поражение».

Результат является частью жизни, а не всей жизнью.

Право быть начинающим

Представь, что завтра ты решишь попробовать совершенно новое дело.

У тебя пока нет необходимых знаний и опыта. Придётся задавать простые вопросы, выполнять упражнения, которые другие давно освоили, допускать ошибки.

Возможно, со временем ты приобретёшь мастерство. А может оказаться, что это занятие тебе не подходит.

Но что произойдёт с твоей человеческой ценностью в тот момент, когда ты обнаружишь собственную неумелость?

Если привык уважать себя только за результаты, положение начинающего окажется болезненным.

Захочется как можно быстрее доказать, что ты способен. Появится стыд за ошибки, желание скрыть незнание, постоянное сравнение себя с опытными людьми.

Иногда человек вообще отказывается пробовать.

Не потому, что дело ему неинтересно, а потому, что боится оказаться неспособным.

Но любой освоенный навык когда-то был неизвестным.

Если неумение делает человека менее ценным, тогда всякое обучение начинается с признания собственной неполноценности.

В действительности неумение свидетельствует лишь о том, что определённая способность ещё не освоена или развита недостаточно.

Возможно, она будет развита. Возможно, выяснится, что человеку не хватает необходимых задатков или интереса.

Ни один из этих результатов не определяет его достоинство.

Когда человек перестаёт смешивать способности с собственной ценностью, ему становится легче начинать.

Он может учиться, ошибаться, задавать вопросы, признавать ограничения, пробовать снова.

Ему больше не требуется защищать представление о себе от каждого нового опыта.

Если исчезнет всё, чем ты гордишься

Теперь представь противоположную ситуацию.

Ты уже многого достиг. У тебя есть профессия, опыт, признание, имущество, положение.

Но обстоятельства меняются.

Предприятие закрывается. Должность исчезает. Здоровье больше не позволяет выполнять прежнюю работу. Общественное признание уходит.

Ты теряешь то, с чем долго связывал представление о себе.

Последствия могут оказаться огромными. Придётся искать новые источники дохода, менять привычный уклад, обращаться за помощью, осваивать неизвестное.

Иногда человек вынужден практически заново выстраивать свою жизнь.

Но вместе с реальными трудностями возникает вопрос: кем ты останешься, когда исчезнет всё, через что привык определять себя?

Если ты был ценен только как успешный предприниматель, что произойдёт после закрытия предприятия?

Если достоинство зависело от профессионального мастерства, что останется после утраты возможности работать?

Если уважение к себе держалось на общественном признании, что случится, когда окружающие перестанут восхищаться?

Человек способен потерять многое из того, что создавал годами.

Но утрата результатов не означает исчезновения его человеческой ценности.

Он остаётся человеком со своей историей, пережитым опытом, чувствами, желаниями, возможностями и ограничениями.

Ему может потребоваться время, чтобы принять изменения, пережить потери и найти новые способы жить.

Но восстанавливать положение и заново заслуживать человеческое достоинство — не одно и то же.

Положение действительно может быть утрачено.

Достоинство не являлось наградой за его приобретение.

Ценность, которая существовала до первого достижения

Вспомни ребёнка, который только появился на свет.

Он ещё ничего не создал, не заработал, не совершил значительных поступков. Не обладает профессиональными навыками, общественным положением, признанием.

Разве его человеческая ценность меньше ценности взрослого человека, добившегося больших успехов?

Теперь представь пожилого человека, который больше не способен выполнять работу, которой посвятил жизнь.

Он может утратить прежнюю силу, мастерство, самостоятельность. Нуждаться в помощи там, где раньше помогал другим.

Разве вместе с возможностями исчезает его достоинство?

Или человека, который долгие годы стремился осуществить мечту, но так и не добился желаемого.

Разве неудача превращает всё его существование в ошибку?

Если человеческая ценность изначальна, она не возникает в момент первого достижения и не исчезает после последнего поражения.

Но тогда этот принцип необходимо применить и к себе.

Не только к ребёнку, пожилому человеку или тому, кому хочется посочувствовать.

К самому себе — со всеми достижениями, ошибками, поражениями и нереализованными возможностями.

Это не означает, что все люди одинаковы по способностям, знаниям, поступкам и результатам.

Различия существуют.

Один способен создавать сложные произведения искусства. Другой обладает выдающимися организаторскими способностями. Третий достигает больших результатов в науке, спорте или предпринимательстве.

Их мастерство можно признавать, а достижения — оценивать по достоинству.

Но превосходство в определённом деле не делает одного человека более ценным по своей человеческой природе.

Как и отсутствие выдающихся достижений не лишает другого его изначальной ценности.

Человек не становится достойным в тот момент, когда начинает приносить результат.

Он уже обладает достоинством, прежде чем совершит своё первое действие.

Что остаётся, когда результат перестаёт определять тебя

Вспомни своё самое значительное достижение.

То, чем действительно гордишься.

Возможно, ради него пришлось пройти долгий путь, преодолеть страх, выдержать неудачи, многому научиться.

Этот результат имеет значение. В нём есть твои усилия, решения, прожитый опыт. Ты вправе радоваться сделанному и признавать собственное мастерство.

Но до этого достижения ты уже обладал человеческой ценностью.

Теперь вспомни поражение, которое до сих пор вызывает боль.

Возможно, оно изменило твою жизнь, разрушило планы, заставило отказаться от чего-то дорогого.

Не уменьшай произошедшее. Потеря остаётся потерей, ошибка — ошибкой, последствия — последствиями.

Но посмотри, не превратил ли ты этот результат в определение самого себя.

Не продолжаешь ли считать себя неудачником из-за того, что однажды не справился? Не отказываешься ли от новых возможностей из страха снова потерпеть поражение? Не пытаешься ли до сих пор доказать кому-то, что достоин уважения?

Твои достижения и поражения принадлежат твоей жизни.

Они меняют обстоятельства, расширяют или ограничивают возможности, приносят опыт, влияют на дальнейшие решения.

Через них ты узнаёшь, на что способен, где ошибался, чему научился, что сумел осуществить и что оказалось тебе недоступно.

Но они не определяют твоё человеческое достоинство.

И когда это различие становится ясным, появляется возможность иначе относиться к собственным результатам.

Успех больше не обязан подтверждать твою ценность. Поражение перестаёт быть доказательством её отсутствия.

Теперь можно честнее смотреть на сделанное: радоваться тому, что удалось, признавать то, что не получилось, исправлять ошибки, продолжать начатое или выбирать другое направление.

Без необходимости превращать каждый результат в ответ на вопрос о том, чего ты стоишь как человек.

Однажды, столкнувшись с очередной неудачей, ты сможешь произнести: «У меня не получилось».

И не добавлять: «Значит, я ничего не стою».

А когда придёт успех, сказать: «Я это сделал».

И не считать, что только теперь стал достойным уважения.

Ведь результат отвечает на вопрос, что тебе удалось осуществить.

Но он никогда не отвечал на вопрос, сколько ты стоишь как человек.

ЧАСТЬ IV. ЕСЛИ ИСЧЕЗНЕТ ВСЁ

Глава 19. Представь, что исчезла твоя семья

Представь, что у тебя больше нет семьи.

Не потому, что кто-то умер, ушёл или ты потерял близких. Сейчас речь не об утрате людей, разрыве отношений или боли расставания.

Мы исследуем другое.

На мгновение убери само понятие семьи. Все родственные связи, названия и определения, через которые ты привык узнавать себя.

Ты больше не сын и не дочь. Не муж и не жена. Не отец и не мать. Не брат и не сестра.

Нет никого, по отношению к кому ты должен быть кем-то.

Исчезла необходимость соответствовать семейной роли, выполнять связанные с ней обязанности, оправдывать ожидания, подтверждать своё место среди близких.

Остаёшься только ты.

Что ты чувствуешь?

Облегчение? Тревогу? Пустоту?

Значительная часть твоего представления о себе могла быть связана с другими людьми. Ты привык понимать, кто ты, через отношения с ними. Знал, какое место занимаешь, что должен делать, каким тебя ожидают увидеть.

Но сейчас попробуй не возвращаться к привычным ответам.

Если ты больше не являешься кем-то для другого человека, перестаёшь ли ты быть собой?

Кем ты был для других

Всю жизнь ты занимал определённое место в отношениях.

Для родителей был ребёнком. Для братьев и сестёр — братом или сестрой. Для супруга — мужем или женой. Для детей — отцом или матерью.

Каждое определение помогало понимать, как себя вести, за что отвечать, чего от тебя ожидают.

Ты знал, что должен делать как сын или дочь, как заботиться о детях, строить отношения с супругом, поддерживать близких.

Со временем эти роли стали настолько привычными, что ты перестал замечать, как часто определяешь через них самого себя.

Когда тебя спрашивают, кто ты, ты можешь рассказать о семье раньше, чем о собственных желаниях.

«Я отец двоих детей». «Я замужем». «Я старший сын». «У меня большая семья».

Всё это действительно относится к твоей жизни.

Но обрати внимание: каждое из этих определений существует только по отношению к другому человеку.

Ты отец, потому что есть ребёнок. Муж, потому что есть жена. Сын, потому что есть родители.

Эти слова описывают связь между людьми. Они говорят о твоём месте в отношениях, но не раскрывают всего, что ты чувствуешь, желаешь и проживаешь.

Что ты знаешь о себе за пределами этих связей?

Когда роль становится твоим «я»

Представь женщину, которая привыкла считать себя прежде всего матерью.

Она просыпается с мыслями о детях. Планирует день исходя из их потребностей. Принимает решения, учитывая их интересы.

Она любит детей, заботится о них, чувствует ответственность.

Но постепенно перестаёт замечать собственные желания.

Когда её спрашивают, чего она хочет, она отвечает, чего хотят дети. Когда предлагают заняться чем-то для себя, испытывает вину. Когда появляется свободное время, не знает, чем его заполнить.

Она настолько привыкла существовать в роли матери, что перестала исследовать себя за её пределами.

Теперь мысленно убери эту роль.

Ей больше не нужно никого воспитывать, кормить, защищать, контролировать, направлять.

Не потому, что дети исчезли. В нашем мысленном опыте исчезло само определение «мать» и всё, что она привыкла связывать с ним.

Что остаётся?

Женщина, которая по-прежнему способна чувствовать, желать, интересоваться, выбирать, действовать.

Но она, возможно, уже давно не задавала себе вопрос, чего хочет сама.

И теперь обнаруживает не отсутствие себя, а отсутствие привычного ответа о себе.

Раньше на вопрос о собственных желаниях она могла отвечать через потребности детей. Теперь этот ответ недоступен, и ей приходится обратить внимание на то, что происходит внутри неё самой.

Она знала, кем должна быть для детей. Но это ещё не означает, что знала, кем является за пределами материнства.

Если тебе больше не нужно быть хорошим сыном

Представь, что ты больше не сын и не дочь.

Тебе не нужно оправдывать ожидания родителей, доказывать, что ты достойный ребёнок, добиваться одобрения, бояться разочаровать.

Не требуется быть послушным или, наоборот, постоянно подтверждать свою независимость.

На мгновение исчезает само положение ребёнка по отношению к родителям.

Теперь посмотри на собственные решения.

Сколько из них ты принимал, стремясь заслужить признание?

Возможно, выбрал профессию, которую одобряла семья. Старался достичь определённого положения, чтобы отец наконец начал тобой гордиться. Отказывался от собственных желаний, чтобы не огорчать мать.

А может быть, всю жизнь поступал наперекор родителям, стремясь доказать, что никто не вправе тобой управлять.

На первый взгляд это противоположные способы поведения. Один человек старается соответствовать ожиданиям, другой — сопротивляется им.

Но в обоих случаях его решения могут продолжать определяться отношениями с родителями.

Даже сопротивляясь чужой воле, он остаётся связан необходимостью отвечать на неё.

Теперь представь, что больше некому ничего доказывать.

Никто не ждёт от тебя определённого результата. Никто не оценивает, насколько хорошо ты исполняешь роль сына или дочери.

Чего ты хочешь?

Что выбираешь, когда больше не требуется ни заслуживать одобрение, ни сопротивляться чужим ожиданиям?

Возможно, ты обнаружишь, что некоторые цели никогда не были твоими. Ты стремился к ним, чтобы получить признание или доказать независимость.

А другие желания всё это время оставались внутри, но ты не позволял себе их проявить.

Если ты больше не муж и не жена

Представь, что исчезло определение «муж» или «жена».

Нет необходимости соответствовать представлению о том, каким должен быть супруг.

Не требуется быть сильным только потому, что ты муж. Постоянно уступать только потому, что ты жена. Поддерживать определённый образ себя в отношениях.

На мгновение ты перестаёшь определять себя как часть пары.

Теперь попробуй почувствовать, что происходит внутри.

Чего ты хочешь сам?

Как любишь проводить время? Что тебе интересно? Какие чувства привык сдерживать? Какие решения откладывал, потому что они не соответствовали привычному образу супруга?

Возможно, окажется, что ты давно привык говорить «мы» там, где речь шла о твоём собственном желании.

Ты мог соглашаться с решениями партнёра, не исследуя, чего хочешь сам. Отказываться от интересов, которые не вписывались в привычный образ совместной жизни.

А возможно, обнаружишь, что многое из того, что вы делали вместе, действительно было твоим выбором.

Смысл этого исследования не в отказе от близости и не в противопоставлении себя партнёру.

Важно увидеть человека, который вступает в отношения.

Ведь для того, чтобы быть мужем или женой, сначала должен существовать тот, кто способен любить, выбирать, чувствовать и строить эту связь.

Отношения не заменяют твоего существования. Они становятся одной из форм его проживания.

Если больше никто в тебе не нуждается

Теперь представь, что исчезла сама необходимость быть нужным своей семье.

Никто не ждёт твоей помощи. Не обращается за советом. Не требует внимания. Не нуждается в твоём постоянном присутствии.

Тебе больше не нужно никого спасать, обеспечивать, поддерживать или защищать.

Что ты чувствуешь?

Один человек ощутит облегчение. Другой — тревогу. Третий столкнётся с пустотой и растерянностью.

Почему отсутствие обязанностей, которое могло бы принести отдых, иногда вызывает такое беспокойство?

Потому что ощущение собственной значимости нередко связывается с необходимостью быть полезным.

«Я нужен — значит, я чего-то стою».

«На мне всё держится — значит, у меня есть место в жизни».

«Без меня они не справятся — значит, моё существование необходимо».

Человек может годами брать на себя всё больше обязанностей, потому что именно через них чувствует собственную значимость.

Он привык быть тем, к кому обращаются, на кого рассчитывают, без кого не обходятся.

И когда необходимость в его помощи исчезает, он не знает, чем подтвердить свою ценность.

Но разве ты существуешь только тогда, когда кому-то нужен?

Когда отдыхаешь и ничего не делаешь для близких, ты исчезаешь? Когда никто не обращается за помощью, перестаёшь чувствовать? Когда другой человек способен справиться самостоятельно, твоё существование становится менее действительным?

Ты способен приносить пользу, заботиться, поддерживать, помогать. Всё это может быть важной частью твоей жизни.

Но способность приносить пользу не является условием твоего существования.

Тебе не нужно быть необходимым кому-то, чтобы быть.

Когда никто не определяет, каким тебе быть

В семье человек нередко привыкает к определённому образу.

Один всегда сильный. Другой заботливый. Третий ответственный. Четвёртый слабый и нуждающийся в помощи.

Близкие знают тебя определённым человеком и ожидают привычного поведения.

Ты продолжаешь соответствовать этим ожиданиям, даже когда внутренне давно изменился.

Представь, что в семье тебя всегда считали спокойным и уступчивым.

Ты привык не спорить, не выражать недовольство, соглашаться ради сохранения мира.

Теперь мысленно убери людей, рядом с которыми тебе необходимо оставаться таким.

Что происходит с твоим спокойствием?

Возможно, оно действительно отражает твоё привычное состояние.

А может оказаться, что за ним скрывались злость, которую ты привык подавлять, желания, о которых молчал, решения, на которые не осмеливался.

Ты обнаруживаешь, что образ спокойного человека не охватывал всего происходившего внутри.

То же относится к сильному, заботливому, ответственному, послушному, независимому.

Каждая роль позволяла проявлять одни качества и могла побуждать сдерживать другие.

Если убрать необходимость соответствовать привычному образу, появляется возможность заметить то, что раньше оставалось без внимания.

Не требуется немедленно становиться другим человеком.

Важно увидеть, что ожидания близких не определяют всего, что ты способен чувствовать и выражать.

Страх оказаться никем

Попробуй мысленно произнести:

«Я не сын. Не дочь. Не муж. Не жена. Не отец. Не мать. Не брат. Не сестра».

Не как утверждение о реальных отношениях, а как временное освобождение от определений.

Возможно, внутри появится сопротивление.

«Но ведь это и есть моя жизнь».

«Без семьи я не представляю, кто я».

«Если убрать всё это, что от меня останется?»

Именно здесь мы подходим к важному моменту.

Ты настолько привык узнавать себя через отношения, что отсутствие привычных названий может восприниматься как отсутствие самого себя.

Но исчезновение определения и исчезновение человека — не одно и то же.

Когда перестаёшь произносить слово «отец», ты не перестаёшь существовать. Когда не называешь себя женой, не исчезает способность чувствовать. Когда на мгновение оставляешь роль сына, не прекращается твоё присутствие в собственной жизни.

Ты лишаешься привычного способа ответить на вопрос «Кто я?».

Это может вызывать растерянность. Ведь раньше ответ был готов: достаточно назвать своё место среди близких.

Теперь привычное определение временно недоступно.

Но если не торопиться возвращать его, можно заметить, что ты продолжаешь чувствовать собственное существование и без него.

Ты не обязан немедленно находить новую роль

Здесь может возникнуть желание заменить исчезнувшие определения другими.

«Если я не мать, значит, я женщина».

«Если я не муж, значит, я самостоятельный человек».

«Если я не сын, значит, я свободная личность».

Но сейчас не нужно искать новое название.

Иначе одно определение просто сменится другим, а само исследование закончится, едва начавшись.

Задача этой главы — не придумать, кем тебе стать вместо прежнего себя.

Попробуй на мгновение остаться без ответа.

Не объяснять себя. Не перечислять качества. Не искать новую роль, которая позволит снова почувствовать определённость.

Обрати внимание на собственное присутствие.

Ты слышишь звуки, ощущаешь тело, замечаешь возникающие мысли, чувствуешь происходящее внутри.

Для этого не требуется быть чьим-то сыном, мужем, женой или родителем.

Ты можешь не знать, как себя назвать, но продолжать чувствовать себя.

Отношения — это то, что ты проживаешь

Теперь вернись к своей семье.

К людям, которых любишь. К тем, с кем связана твоя жизнь. К отношениям, которые имеют для тебя значение.

Посмотри на них иначе.

Ты можешь быть сыном и любить родителей. Но твоя любовь не исчерпывается словом «сын».

Быть матерью и заботиться о ребёнке. Но способность заботиться не возникает только из названия «мать».

Быть мужем или женой и переживать близость. Но сама способность чувствовать близость существует в тебе.

Семейные роли обозначают отношения, в которых эти чувства и качества находят выражение.

Они помогают понимать ответственность, обязанности и место каждого человека.

Но не создают всего того, что ты способен переживать.

Чтобы обнаружить себя за пределами семейных определений, не требуется отказываться от семьи.

Когда ты перестаёшь сводить себя к роли, появляется возможность яснее увидеть, что именно чувствуешь и привносишь в отношения.

Заботишься ли потому, что действительно хочешь заботиться, или исключительно из обязанности? Поддерживаешь ли близкого человека из любви или потому, что боишься перестать быть необходимым? Соглашаешься ли с ним потому, что разделяешь его выбор, или потому, что привык уступать?

Эти вопросы не отменяют ответственности перед близкими. Они позволяют различить саму роль и то, как ты её проживаешь.

Кто остаётся?

Ещё раз представь, что все семейные определения исчезли.

Не люди. Не память. Не любовь.

Только названия, через которые ты привык понимать своё место среди близких.

Больше не нужно отвечать, чей ты ребёнок, чей супруг, чей родитель.

Никто не требует от тебя быть хорошим сыном, заботливой матерью, сильным мужем, ответственной женой.

Исчезла необходимость подтверждать собственную значимость полезностью, незаменимостью или соответствием ожиданиям.

И теперь обрати внимание на себя.

Ты продолжаешь чувствовать.

Способен испытывать любовь, даже не называя себя мужем или женой. Ощущать нежность, не определяя себя как родителя. Желать близости, не занимая заранее установленного места в отношениях.

Твои чувства, желания и способность действовать не исчезают вместе с названиями семейных ролей.

Ты не становишься собой только тогда, когда кто-то признаёт тебя сыном, дочерью, супругом или родителем.

Ты уже существуешь. И из этого существования вступаешь в отношения, проживаешь их, приобретаешь опыт, принимаешь ответственность.

Сначала есть тот, кто способен чувствовать и любить. Затем появляются отношения, в которых он становится для кого-то сыном, дочерью, мужем, женой, отцом или матерью.

Семья может занимать огромное место в твоей жизни. Но она не исчерпывает того, кто эту жизнь проживает.

Сейчас не ищи нового определения взамен прежних.

Останься на мгновение без них.

Не отвечай, кем являешься для других.

Почувствуй того, кто остаётся, когда тебе больше не нужно быть кем-то по отношению к другому.

Кто ты?

Глава 20. Представь, что исчезло всё, к чему ты принадлежишь

Представь, что исчезло всё, через что ты привык определять свою принадлежность.

Больше нет названия страны, в которой ты родился. Нет государства, гражданства, национальности, народа, к которому себя относишь.

Нет религии, к которой принадлежишь. Нет общественных групп, движений, сообществ и объединений, через которые привык узнавать себя.

Нет общего «мы», за которым можно спрятаться или с помощью которого объяснить, кто ты.

Ты больше не можешь представиться русским, украинцем, немцем, христианином, мусульманином, атеистом, сторонником определённых взглядов или представителем какого-либо сообщества.

На мгновение исчезают все эти определения.

Не люди. Не окружающий мир. Не твоя способность общаться, чувствовать и взаимодействовать.

Исчезает только возможность объяснять себя через принадлежность к чему-либо.

Ты больше не можешь сказать: «Я один из них».

Возможно, раньше этого было достаточно, чтобы почувствовать своё место среди людей. Ты знал, к кому относишься, какие взгляды разделяешь, с кем у тебя общая история.

Теперь привычного ответа нет.

Кто ты, если больше не принадлежишь ни к одному из привычных «мы»?

Как ты научился быть частью «мы»

Ты родился в мире, который уже был разделён на страны, народы, культуры, религии и сообщества.

Люди вокруг тебя знали, к кому принадлежат. Они называли свою страну, говорили на определённом языке, соблюдали традиции, разделяли убеждения.

Постепенно ты научился делать то же самое.

Тебе объяснили, кто такие «наши» и кто такие «другие». Что принято среди твоих людей, какие ценности считаются важными, какую историю нужно знать, какие взгляды разделять.

Ты начал воспринимать себя частью определённого круга: сначала семьи, затем более широкого окружения, народа, страны, религиозной или общественной группы.

Принадлежность давала понятное место среди людей.

Ты знал, с кем тебя что-то объединяет, где тебя могут понять, какие правила действуют в твоём окружении, какие слова и символы обозначают общую историю.

Постепенно ты начал говорить о себе через это общее.

«У нас так принято».

«Мы так считаем».

«Наш народ».

«Наша вера».

«Наши люди».

В этих словах ты находил не только связь с другими, но и объяснение самого себя.

Однако всё это ты узнал уже после того, как начал существовать.

Сначала ты был. Потом узнал, к кому принадлежишь.

Когда чужое «мы» становится твоим «я»

Представь человека, который с детства слышал, что люди его народа обладают определёнными качествами.

Они сильные, терпеливые, трудолюбивые, смелые, особенные.

Он начинает считать эти качества своими, потому что принадлежит к этому народу.

Позже вступает в сообщество, где принято мыслить и действовать определённым образом.

Теперь он говорит: «Мы такие».

Постепенно ему становится трудно отличить собственные убеждения от представлений группы.

Он может внутренне не соглашаться с общепринятой позицией, но продолжать её повторять. Не потому, что исследовал вопрос и пришёл к такому выводу, а потому, что иначе рискует перестать быть своим.

Так коллективное определение начинает влиять на личный выбор.

Человек спрашивает уже не «Что я действительно думаю?», а «Что должен думать человек, принадлежащий к нам?».

Не «Что я чувствую?», а «Что принято чувствовать в нашей среде?».

Не «Как я хочу поступить?», а «Как поступают наши?».

Постепенно собственное «я» всё чаще выражается через коллективное «мы».

Внешне человек может выглядеть убеждённым, уверенным в своих взглядах. Он знает, какие слова произносить, какие позиции защищать, с кем соглашаться.

Но если убрать это «мы», останется ли у него собственное мнение, чувство, желание?

Или обнаружится, что он давно привык получать ответы извне?

Если больше нет твоей страны

Представь, что исчезло название страны, с которой ты связываешь себя.

Ты больше не можешь сказать: «Я гражданин этого государства».

Не можешь определить себя через место рождения, государственные границы, флаг или принадлежность к определённой территории.

Что изменилось в тебе?

Ты по-прежнему способен видеть, слышать, чувствовать. Помнишь прожитые события, узнаёшь знакомые места, испытываешь привязанность к земле, на которой вырос.

Но теперь эта привязанность не имеет государственного названия.

Ты можешь любить знакомые улицы, природу, людей, среди которых прошло детство, не используя для этого понятие гражданства.

Воспоминания о доме, чувство близости к определённому месту, пережитые там события не исчезают только потому, что ты перестал называть страну.

Твоё непосредственное чувство связи с местом не сводится к его официальному обозначению.

Государство устанавливает определённые правовые отношения между человеком и обществом. Страна становится частью его истории, культуры и повседневной жизни.

Но государственная принадлежность не создаёт саму способность чувствовать, помнить, любить и жить.

Ты существовал до того, как узнал название страны, в которой родился.

И если мысленно убрать это название, исчезнет один из способов объяснить своё место среди людей.

Но не тот, кто это место переживает.

Если больше нет твоего народа

Теперь убери национальное определение.

Ты больше не можешь назвать себя представителем определённого народа.

Не можешь объяснить свой характер национальностью, оправдать поведение традицией, подтвердить собственную значимость достижениями предков.

Перед тобой остаётся твоя жизнь: чувства, желания, поступки, опыт.

Ты больше не можешь сказать: «Я такой, потому что мы все такие».

Если проявляешь смелость, она выражается в твоём конкретном поступке.

Если испытываешь страх, именно ты сейчас его переживаешь.

Если создаёшь что-то ценное, участвуешь в создании этого результата собственными действиями.

Если совершаешь ошибку, тебе предстоит исследовать свой поступок, а не объяснять его принадлежностью к народу.

Ты больше не можешь автоматически присваивать себе достоинства других людей только потому, что они относятся к тому же народу.

И не обязан считать себя носителем всех недостатков, которые кто-то этому народу приписывает.

Исчезает коллективное определение, но остаётся собственный опыт.

Это не обесценивает историю, культуру и людей, с которыми ты связан. Ты по-прежнему способен уважать их, дорожить общей памятью, чувствовать близость.

Но теперь принадлежность не заменяет вопроса о самом себе.

Кто ты не как представитель народа, а как человек, непосредственно проживающий собственную жизнь?

Если больше нет религиозной принадлежности

Теперь представь, что исчезли названия всех религий и вероисповеданий.

Ты больше не можешь сказать: «Я христианин», «Я мусульманин», «Я буддист».

Не можешь определить себя и через противопоставление религии: «Я атеист».

На мгновение исчезают названия, через которые ты привык выражать отношение к вопросам веры.

Это не означает отказа от убеждений или исчезновения переживаний.

Ты по-прежнему способен испытывать благодарность, страх, любовь, доверие, сомнение, благоговение.

Можешь задаваться вопросами о жизни, смерти, Боге, происхождении мира и смысле собственного существования.

Но теперь у тебя нет готового названия, которое определяет твоё положение среди верующих или неверующих.

Ты остаёшься непосредственно перед тем, что чувствуешь и чего не знаешь.

Возможно, обнаружишь, что часть твоей веры была живым внутренним переживанием, а часть — привычным повторением того, чему тебя научили.

Некоторые убеждения ты действительно исследовал и принял самостоятельно. Другие защищал потому, что считал их обязательными для человека своей религии.

Теперь нет необходимости подтверждать принадлежность.

Если веришь, можно исследовать, во что и почему. Если сомневаешься — признать сомнение. Если не знаешь — не притворяться знающим.

Тебе не требуется немедленно находить готовый ответ, чтобы определить своё место среди других.

Ведь тот, кто ищет, существует и до того, как находит объяснение.

Если исчезли все группы, в которых ты был своим

Теперь убери остальные сообщества.

Профессиональные объединения, общественные движения, круги единомышленников, группы по интересам.

Представь, что больше нет названий, через которые ты обозначал свою принадлежность.

Ты не участник движения, не представитель сообщества, не последователь определённого учения, не член круга людей, разделяющих одинаковые взгляды.

Никто не объясняет, каким должен быть свой. Не требует подтверждать общие убеждения.

Больше не нужно соглашаться ради принятия или спорить ради защиты групповой позиции.

Что ты чувствуешь?

Свободу? Одиночество? Растерянность?

Принадлежность даёт человеку не только название, но и ощущение связи, признания, понятного места среди других.

Когда находишься среди единомышленников, легче чувствовать, что тебя понимают.

Когда окружающие разделяют твои взгляды, они подтверждают привычную картину мира.

Иногда человек начинает воспринимать это подтверждение как доказательство собственной правоты.

Но если рядом больше нет людей, согласных с тобой, перестаёт ли твоё переживание быть действительным?

Если никто не разделяет твоего желания, исчезает ли оно?

Если окружающие не одобряют твоего выбора, означает ли это, что ты больше не способен выбирать?

Ты по-прежнему можешь нуждаться в общении, поддержке и близости. Эти потребности не исчезают вместе с названиями сообществ.

Но признание со стороны группы не является условием самого твоего существования.

Когда принадлежность становится опорой

Обрати внимание, как часто человек ищет ответ о себе через других людей.

Он хочет принадлежать к чему-то значимому: великому народу, сильному государству, истинной вере, уважаемому сообществу, группе людей, которые знают, как правильно жить.

Вместе с принадлежностью он надеется получить определённость.

«Если я один из них, значит, я знаю, кто я».

«Если наша группа права, значит, и я прав».

«Если мы значимы, значит, и я значим».

Так принадлежность становится способом поддерживать представление о собственной ценности.

Человек связывает отношение к себе с положением группы, её признанием, силой, правотой.

Но здесь возникает зависимость.

Если группа меняет взгляды, ему приходится выбирать между собственным пониманием и сохранением места внутри неё.

Если сообщество перестаёт его принимать, он может почувствовать, будто потерял часть себя.

Если окружающие критикуют группу, к которой он принадлежит, он воспринимает это как нападение лично на него.

Почему?

Потому что перестал различать себя и коллективное определение.

Ему кажется, что, защищая группу, он защищает собственное существование.

Хотя в действительности он защищает представление о себе, которое связал с принадлежностью.

И чем сильнее эта связь, тем труднее человеку самостоятельно исследовать взгляды и решения, от которых зависит его место среди своих.

Кто ты без подтверждения других?

Представь, что никто больше не подтверждает, что ты свой.

Нет людей, которые говорят: «Ты один из нас».

Нет сообщества, принимающего тебя на основании общих убеждений.

Нет коллективного названия, позволяющего сразу объяснить окружающим, кто ты.

Ты остаёшься перед самим собой.

Теперь чужое согласие больше не служит доказательством твоей правоты.

Нельзя сослаться на обычаи народа, чтобы не исследовать собственный поступок, или прикрыться убеждениями группы, чтобы не принимать решение.

Приходится замечать, что именно ты думаешь, чувствуешь, желаешь и выбираешь.

Это может быть непривычно.

Ведь раньше на многие вопросы существовали готовые ответы.

«У нас так принято».

«Наши так не делают».

«Мы в это верим».

«Мы считаем это правильным».

Теперь каждый такой ответ требует исследования.

Ты действительно так считаешь или повторяешь то, что принято среди людей, с которыми себя отождествляешь?

Действительно этого хочешь или боишься потерять принадлежность, если выберешь иначе?

Тебе может быть трудно ответить. Иногда собственное убеждение настолько тесно переплетено с общепринятым, что ты уже не помнишь, когда и почему его принял.

Но именно здесь появляется возможность различить непосредственное переживание и коллективное объяснение.

Ты можешь быть среди людей, не исчезая в них

Принадлежность сама по себе не лишает человека свободы.

Ты можешь любить свою страну, уважать культуру, сохранять веру, разделять ценности сообщества.

Участвовать в общем деле, чувствовать единство, поддерживать людей и принимать поддержку.

Всё это может быть искренней частью твоей жизни.

Но существует разница между участием в общем и полным определением себя через это общее.

В первом случае ты вступаешь в отношения с людьми, разделяешь опыт, проявляешь свои чувства и способности.

Во втором начинаешь считать, что без принадлежности у тебя нет собственного содержания.

Тогда твоё «я» оказывается зависимым от коллективного «мы».

Ты перестаёшь исследовать желания, потому что уже знаешь, чего должны хотеть «наши».

Отказываешься от собственного мнения, если оно отличается от принятого.

Не решаешься на действие, которое не соответствует представлениям окружения.

Постепенно начинаешь жить не столько из собственного переживания, сколько из необходимости оставаться своим.

Но чтобы быть частью чего-либо, сначала должен существовать тот, кто способен вступать в эту связь.

Ты не возникаешь из названия группы. Ты вступаешь в отношения с другими людьми, разделяешь определённые взгляды и переживаешь принадлежность.

Ты можешь быть частью «мы», не переставая быть «я».

Что остаётся за пределами всех определений

Теперь вернись к началу.

Представь, что исчезло всё, к чему ты привык себя относить.

Нет страны, через которую определяешь себя. Нет национальности, позволяющей объяснить свои качества. Нет религиозной принадлежности, дающей готовое название убеждениям. Нет общественной группы, подтверждающей твою значимость.

Нет коллективного «мы», которое отвечает за тебя на вопрос «Кто я?».

Не пытайся немедленно найти новое сообщество или другое определение.

Останься на мгновение без принадлежности.

Обрати внимание на происходящее внутри.

Может появиться тревога, потому что исчезли привычные ориентиры. Одиночество, потому что больше не с кем себя отождествлять. Или облегчение оттого, что больше не требуется соответствовать коллективному образу.

Что бы ты ни почувствовал, это будет твоим непосредственным переживанием.

Чтобы испытывать тревогу, не требуется быть представителем определённого народа. Чтобы чувствовать радость, не нужно гражданство. Чтобы переживать любовь, необязательно принадлежать религии.

Для того чтобы желать, выбирать и действовать, не требуется сначала получить признание какого-либо сообщества.

Ты уже существуешь.

А принадлежность становится одной из форм, через которые проживаешь связь с миром и людьми.

Ты есть до любого «мы»

Ты можешь принадлежать стране, народу, культуре, религии, сообществу. Гордиться своей принадлежностью, дорожить ею, защищать то, что считаешь ценным.

Все эти связи могут занимать важное место в твоей жизни.

Они влияют на тебя, формируют опыт, дают язык, традиции, представления, отношения, возможности.

Однако ни одна из них не охватывает всего твоего существования.

Ты родился прежде, чем научился говорить «мы». Прежде, чем узнал название своего народа, понял, к какой религии относит себя твоя семья, научился разделять людей на своих и чужих.

Ты уже чувствовал, был живым, непосредственно переживал происходящее.

Теперь, когда ты вырос, привычные определения настолько тесно связаны с твоим представлением о себе, что бывает трудно почувствовать себя за их пределами.

Но для этого не требуется возвращаться в детство.

Попробуй на мгновение перестать объяснять себя через принадлежность.

Не говорить: «Я один из них».

Не искать подтверждения у людей, разделяющих твои взгляды.

Не определять собственную значимость через величие, правоту или признание группы.

Обрати внимание на того, кто сейчас всё это переживает.

Ты принадлежишь многому. Но ты не исчерпываешься ничем из того, к чему принадлежишь.

Если убрать все названия и коллективные определения, останется тот, кто способен чувствовать, выбирать, любить, искать и вступать в отношения.

Не торопись давать ему новое название.

На мгновение оставь даже привычное «мы».

Почувствуй себя без необходимости принадлежать.

Кто ты, когда больше не можешь ответить на этот вопрос словами «Я один из нас»?

Глава 21. Представь, что исчезли все твои достижения

Представь, что исчезло всё, чего ты когда-либо достиг.

У тебя больше нет профессии, должности, званий, наград, денег, имущества, общественного признания. Ты не можешь рассказать о своих успехах, предъявить результаты труда, перечислить заслуги или показать, чего добился за прожитые годы.

Но исчезли не только достижения.

Исчезли и поражения.

Все ошибки, неудачи, проигрыши, несбывшиеся планы, через которые ты привык определять себя.

Больше нельзя сказать: «Я успешный человек». Но нельзя сказать и «Я неудачник».

Ты не победитель и не проигравший. Не тот, кто многого добился, и не тот, у кого ничего не получилось.

У тебя нет ни одного результата, которым можно было бы объяснить, кто ты.

Представь это не как реальную потерю, а как мысленный опыт. Твоя история никуда не исчезает. Мы временно убираем оценки, которыми ты привык измерять самого себя.

Попробуй почувствовать, что происходит внутри.

Может появиться тревога, растерянность, пустота. Ведь ты привык судить о собственной значимости по тому, чего достиг или не смог достичь.

А теперь измерять нечем.

Кто ты, если больше не можешь доказать ни свою значимость, ни свою ничтожность?

Когда тебе больше нечего предъявить

Представь, что ты встречаешь незнакомого человека.

Он спрашивает: «Расскажи о себе».

Обычно ты мог бы назвать профессию, должность, образование, достижения. Рассказать, где работал, что создал, сколько заработал, какие трудности преодолел.

На основании этих сведений собеседник составил бы определённое представление о тебе.

Возможно, начал бы уважать за успехи. Или отнёсся снисходительно, если бы твои результаты показались ему незначительными.

Но теперь ничего этого рассказать нельзя.

У тебя нет биографии достижений, которую можно предъявить. Нет дипломов, подтверждающих образование, наград, свидетельствующих о заслугах, должности, влияющей на отношение окружающих.

Ты лишился привычного способа управлять чужим впечатлением через перечисление собственных результатов.

Что ты чувствуешь?

Если возникает страх показаться никем, обрати на него внимание.

Почему отсутствие достижений должно означать отсутствие тебя?

Ты находишься перед другим человеком. Видишь его, слышишь, чувствуешь собственное присутствие. Способен общаться, замечать происходящее, отвечать на вопросы.

Но тебе может казаться, что этого недостаточно.

Словно для того, чтобы иметь право считать себя значимым, необходимо сначала предъявить доказательства.

И пока ты не рассказал, чего добился, другой человек будто бы не имеет оснований тебя уважать.

Однако его представление о тебе и само твоё существование — разные вещи.

Он действительно может ничего не знать о твоём прошлом. Но отсутствие сведений не означает отсутствия человека, который стоит перед ним.

Если ты больше не успешный

Представь человека, который всю жизнь стремился к успеху.

Он много работал, ставил цели, преодолевал трудности, добивался результатов.

Постепенно успех стал частью его представления о себе.

Он привык говорить: «Я человек, который всегда добивается своего».

Ему нравится это определение. Оно придаёт уверенность, позволяет чувствовать себя сильным, способным, достойным уважения.

Теперь мысленно убери все его достижения.

Больше нет побед, которыми он гордился. Нет результатов, на которые можно сослаться. Нет доказательств того, что он способен добиваться поставленных целей.

Остаётся человек, который больше не может подтвердить привычный образ самого себя.

И именно здесь может возникнуть страх.

Если я больше не успешный, тогда кто я?

Что во мне ценного, если нечем подтвердить свою состоятельность?

Обрати внимание: исчезли результаты, но не обязательно исчезла способность действовать.

Человек по-прежнему способен интересоваться, желать, выбирать, пробовать, учиться, создавать.

Однако он настолько привык связывать собственную значимость с достигнутым, что без подтверждения перестаёт её ощущать.

Ему трудно понять, как относиться к себе, если больше нечем доказать, что он способен превосходить прежние результаты.

Так обнаруживается, что успех был для него не только итогом деятельности. Через успех он разрешал себе чувствовать собственную значимость.

И теперь, когда результаты исчезли, ему предстоит встретиться с вопросом, который раньше оставался за ними: что он представляет собой без подтверждения своих успехов?

Если ты больше не неудачник

Теперь представь другого человека.

Он много раз пытался что-то изменить, но сталкивался с неудачами.

Не получилось построить дело. Не удалось сохранить отношения. Не достиг желаемого положения.

Постепенно он начал говорить: «Я неудачник».

Это определение стало привычным. Через него человек объясняет прошлое, настоящее и даже будущее.

«Мне всегда не везёт».

«У меня ничего не получается».

«Я не способен на большее».

Но теперь исчезли все его поражения.

Нет ни одной неудачи, на которую можно сослаться. Ни одной ошибки, которую можно предъявить как доказательство собственной неспособности.

Он больше не может сказать: «Я такой, потому что у меня столько раз не получилось».

Что остаётся?

Человек, который ещё способен действовать.

Но теперь у него нет оснований утверждать, что следующая попытка обязательно должна закончиться поражением.

И это тоже может вызвать тревогу.

Привычный образ неудачника, каким бы болезненным он ни был, давал определённость.

Если заранее считаешь себя неспособным, можно не пробовать. Если уверен, что всё закончится поражением, можно отказаться от выбора. Если уже признал себя неудачником, не приходится сталкиваться с неизвестностью нового действия.

Но когда исчезают доказательства собственной несостоятельности, прежний вывод больше не позволяет заранее объяснить будущее.

Теперь неизвестно, получится или нет.

Придётся пробовать, чтобы узнать.

И человек оказывается перед выбором, которого раньше избегал, ссылаясь на прошлые поражения.

Что ты выберешь теперь, если прошлые неудачи больше не определяют, на что ты способен?

Когда исчезает необходимость сравнивать

Ты привык оценивать себя не только по собственным результатам, но и через сравнение с другими.

Кто-то заработал больше. Кто-то добился признания раньше. Кто-то построил успешную карьеру, создал семью, приобрёл дом, реализовал мечту.

Ты смотришь на их жизнь и определяешь своё место.

Если достиг большего — чувствуешь превосходство. Если меньшего — неполноценность.

Теперь представь, что сравнивать нечего.

Нет денег, должностей, наград, побед и поражений. Нельзя определить, кто успешнее, богаче, влиятельнее или заслуженнее.

Ты больше не можешь поставить себя выше или ниже другого человека по достигнутому результату.

И возникает непривычная ситуация.

Ты не знаешь, какое место занимаешь в этой системе оценок.

Нечем подтвердить превосходство над другими. Но и нет оснований считать себя хуже из-за отсутствия результатов.

Что происходит с твоим самоощущением?

Возможно, ты обнаружишь, насколько часто оно менялось в зависимости от того, с кем себя сравнивал.

Рядом с одним человеком чувствовал себя успешным. Рядом с другим — ничтожным.

При этом твои способности, прожитый опыт и обстоятельства могли оставаться прежними. Менялся лишь человек, с которым ты себя сопоставлял.

Один и тот же результат позволял тебе чувствовать гордость или стыд в зависимости от того, на чьи достижения ты смотрел.

Получается, ощущение собственной значимости зависело не только от того, чего ты добился, но и от выбранной меры сравнения.

Теперь этой меры нет.

И ты остаёшься без привычного положения «выше» или «ниже».

Если больше никто не оценивает тебя

Представь, что исчезли не только результаты, но и возможность получать за них оценку.

Никто не похвалит за успех, не осудит за неудачу, не вручит награду, не присвоит звание, не объявит победителем.

Больше не требуется производить впечатление, оправдывать ожидания, подтверждать компетентность или доказывать, что ты достоин уважения.

Что ты будешь делать?

Этот вопрос может оказаться неожиданно трудным.

Возможно, ты обнаружишь, что значительная часть твоих действий была направлена на получение признания.

Ты старался не только потому, что хотел чего-то создать, но и потому, что ждал похвалы.

Добивался положения не только ради новых возможностей, но и ради уважения.

Боялся ошибиться не только из-за последствий, но и потому, что не хотел выглядеть неудачником.

Теперь, когда некому оценивать, привычная причина действовать исчезает.

Но означает ли это, что у тебя больше нет желаний?

Или ты просто давно перестал различать желание что-то сделать и желание получить одобрение за сделанное?

Представь, что можешь заниматься любимым делом, но никто никогда не узнает о результате.

Будешь ли ты продолжать?

Некоторые занятия могут потерять для тебя смысл. Окажется, что значительная часть их привлекательности заключалась в признании, которое ты рассчитывал получить.

А другие сохранят свою притягательность.

Ты захочешь рисовать, потому что хочется рисовать. Петь, потому что хочется петь. Изучать что-то, потому что интересно узнавать. Создавать, потому что внутри есть желание воплотить задуманное.

И тогда становится заметна разница между действием ради оценки и действием, через которое ты проживаешь и выражаешь собственное желание.

Результат может появиться в обоих случаях. Но то, ради чего ты действуешь, будет различным.

Если тебе больше не нужно побеждать

Представь, что ты больше не обязан быть победителем.

Не требуется становиться первым, превосходить других, постоянно улучшать результаты ради права уважать себя.

Ты по-прежнему способен действовать, но каждое действие больше не становится испытанием твоей значимости.

Можно пробовать новое, не зная заранее, получится ли. Учиться, ошибаться, исправлять, начинать снова.

При этом результаты сохраняют значение для самого дела.

Если ты строишь дом, важно, чтобы он был прочным.

Если лечишь человека, имеют значение знания, качество помощи и последствия решений.

Если создаёшь произведение, можешь стремиться выразить задуманное как можно точнее.

Качество действия необходимо оценивать. От результата могут зависеть безопасность, благополучие и жизнь других людей.

Но оценка сделанного не обязана превращаться в оценку всего твоего существования.

Ты можешь стремиться к хорошему результату, не делая его условием собственного достоинства.

Признавать неудачу, не объявляя себя ничтожеством.

Отвечать за последствия ошибок, не превращая каждую из них в окончательное определение себя.

Это не отказ от развития и ответственности.

Это возможность перестать использовать каждое действие как суд над самим собой.

Когда исчезает внутренний судья

Обрати внимание, как часто ты оцениваешь себя.

Просыпаешься и вспоминаешь, что вчера сделал недостаточно.

Смотришь на прожитые годы и подсчитываешь, чего не успел.

Думаешь о будущем и представляешь, чего обязан добиться, чтобы наконец почувствовать удовлетворение.

Внутри постоянно звучат вопросы.

Достаточно ли я успешен? Достаточно ли сделал? Не слишком ли много потерял? Не поздно ли начинать? Чего я стою по сравнению с другими?

Ты словно находишься перед невидимым судом, где должен снова и снова предъявлять доказательства собственной состоятельности.

Теперь представь, что судить больше не за что.

Нет достижений, за которые можно наградить. Нет поражений, за которые можно осудить. Нет результатов, позволяющих вынести окончательный приговор.

Что остаётся от привычного отношения к себе?

Возможно, возникает тишина.

Ты больше не занят постоянным выяснением, хороший ты или плохой, успешный или неуспешный, достойный или недостойный.

Внимание, которое раньше было направлено на оценку, может обратиться к тому, что происходит сейчас.

Ты замечаешь свои чувства, не пытаясь сразу определить, правильные они или неправильные.

Не ищешь, насколько полезно каждое переживание для достижения цели. Не стараешься немедленно превратить происходящее в результат.

На мгновение прекращается привычный подсчёт того, что ты сделал и чего ещё не успел.

И появляется возможность просто почувствовать происходящее внутри.

Ты не равен тому, что получилось

Вспомни любое своё достижение.

Когда-то его ещё не было.

Ты только хотел, пробовал, учился, действовал.

Затем появился результат. Ты приобрёл определённый опыт, знания, возможности.

Но разве в момент достижения всё твоё прежнее существование потеряло значение?

Теперь вспомни поражение.

Ты чего-то хотел, действовал, но получил не тот результат, на который рассчитывал.

Возможно, пережил боль, разочарование, стыд.

Но разве это событие уничтожило всё, что было в тебе до него?

Результаты меняют обстоятельства, возможности, знания, отношение окружающих и твоё собственное понимание себя. Иногда они глубоко влияют на дальнейшую жизнь.

Но каждый результат относится к определённому событию.

А ты проживал путь до него, пережил его появление и продолжил жить после.

Ты существовал до своей первой победы. До первого поражения. До того, как научился сравнивать себя с другими и оценивать собственные действия.

В твоей жизни были моменты, когда ты ещё ничего не мог предъявить в подтверждение успеха или неудачи.

Но уже чувствовал, желал, замечал происходящее.

И сейчас способен обратить внимание на собственное присутствие, не обращаясь к списку сделанного.

Что ты чувствуешь, когда больше ничего не должен доказывать?

Не спеши отвечать словами.

Представь, что прямо сейчас тебе не нужно подтверждать собственную значимость.

Никому.

Ни родителям, ни детям, ни партнёру, ни обществу.

Даже самому себе.

Не требуется вспоминать, сколько ты заработал, оправдываться за то, чего не получилось, перечислять достоинства или убеждать себя, что ты хороший, успешный, достойный человек.

Сейчас мы исследуем не твою оценку, а тебя самого.

Обрати внимание на тело.

Что происходит, когда исчезает необходимость постоянно соответствовать определённой мере?

Возможно, ты заметишь напряжение, которого раньше не осознавал.

Появится желание глубже вдохнуть, расслабиться, перестать спешить.

А может возникнуть беспокойство, потому что ты не привык находиться без задачи, результата и оценки.

Не пытайся создать правильное состояние.

Если чувствуешь тревогу, замечай её. Если пустоту — обрати внимание на пустоту. Если облегчение — позволь себе его пережить.

Не оценивай, насколько хорошо у тебя получается этот опыт.

Иначе даже отсутствие необходимости что-либо доказывать превратится в очередную задачу, с которой нужно справиться.

Сейчас тебе ничего не нужно достигать.

Попробуй просто почувствовать то, что уже происходит.

Кто ты без своей истории успехов и поражений?

Представь человека, который потерял память обо всех собственных достижениях и неудачах.

Он больше не помнит, какие награды получал, сколько зарабатывал, каких целей достиг, где ошибался.

Ему нечем подтвердить, что он был успешным или неуспешным.

Но в данный момент он продолжает ощущать происходящее.

Слышит звуки, видит окружающий мир, чувствует тело.

Может испытывать страх перед неизвестностью, интерес, желание понять, что происходит.

Его прежние результаты больше не дают ему ответа о себе.

Но отсутствие этого ответа не означает отсутствия самого переживания.

Теперь вернись к себе.

Тебе не требуется действительно забывать прошлое. Достаточно на мгновение перестать использовать его как окончательное определение того, кто ты.

Твои достижения остаются достижениями, а поражения — поражениями.

Они могут многому научить, повлиять на следующие решения, изменить отношение к собственным возможностям.

Но им необязательно становиться именем, которым ты называешь самого себя.

Ты можешь помнить всё произошедшее, не сводя себя к нему.

Когда результат перестаёт быть доказательством твоего существования

Посмотри, что меняется, если больше не требуется доказывать собственную ценность через результат.

Ты можешь захотеть действовать не потому, что без достижения считаешь себя никем, а потому, что действительно хочешь что-то сделать.

Поставить цель, не превращая её в условие права уважать себя.

Встретиться с неудачей и исследовать её причины, не вынося окончательного приговора собственной личности.

Радоваться победе, не считая, что теперь стал выше других людей.

Тогда достижения и поражения возвращаются на своё место.

Они становятся результатами действий и частью опыта, а не окончательным ответом на вопрос, кто ты.

Исчезает необходимость выбирать между двумя образами: успешного человека, который чего-то стоит, и неудачника, который ничего не стоит.

Оба образа построены на одной зависимости.

Один требует постоянных побед. Другой подтверждается поражениями.

Но и тот и другой заставляют определять себя через произошедшее.

Если ты успешный, необходимо снова добиваться результата, чтобы сохранять этот образ. Если неудачник — каждое новое поражение укрепляет привычное представление.

В обоих случаях прошлое начинает диктовать, каким ты должен быть сегодня.

Но ты продолжаешь существовать и тогда, когда ничего не достиг, ничего не потерял и ничего не можешь предъявить.

Остался тот, кто проживает

Теперь ещё раз мысленно убери всё.

Профессию, должность, деньги, награды, звания, общественное признание.

Все победы, которыми гордился.

Все поражения, за которые себя осуждал.

Не заменяй исчезнувшее новым определением.

Не говори: «Значит, я свободный человек», «Я сильный», «Я особенный», «Я достойный».

Это снова будут слова, через которые ты пытаешься объяснить себя.

Сейчас ничего объяснять не требуется.

Ты сидишь или стоишь. Дышишь. Ощущаешь тело. Замечаешь происходящее.

Внутри возникают мысли, чувства, желания.

И всё это происходит без необходимости предъявлять какие-либо результаты.

Тебе не нужно сначала стать победителем, чтобы почувствовать себя. Не требуется доказывать, что ты не неудачник, или получать признание, чтобы заметить собственное присутствие.

Твои достижения показывают, чего ты добился. Твои поражения — что у тебя не получилось. Но ни то ни другое не отвечает полностью на вопрос, кто всё это проживает.

Когда больше нечего предъявить ни в доказательство собственной значимости, ни в доказательство собственной ничтожности, остаётся простое переживание:

Ты есть.

Не как результат. Не как победитель или проигравший. Не как человек, которому уже удалось стать кем-то.

А как тот, кто присутствует здесь и сейчас.

И теперь вопрос становится глубже.

Если тебе больше не нужно оценивать себя через сделанное, можешь ли ты почувствовать себя без всякой оценки?

Не объяснить. Не доказать. Не назвать.

Почувствовать того, кто остаётся, когда исчезает всё, чем ты привык измерять собственную ценность.

Глава 22. Представь, что исчез твой характер

Представь, что у тебя больше нет характера.

Ты не сильный и не слабый. Не добрый и не злой. Не умный и не глупый. Не смелый и не трусливый. Не спокойный и не вспыльчивый.

Не уверенный в себе и не неуверенный. Не общительный и не замкнутый. Не решительный и не нерешительный.

Ты больше не можешь сказать: «Я такой человек».

Все привычные характеристики, которыми ты объяснял себя, исчезли.

Больше не требуется доказывать свою силу, оправдываться за слабость, соответствовать образу доброго человека или считать себя плохим из-за собственных чувств.

Сейчас у тебя нет ни одного качества, которым можно было бы окончательно определить себя.

Попробуй представить это.

Не спеши заменять исчезнувшие характеристики новыми. Не говори, что теперь ты свободный, настоящий, осознанный или какой-то ещё. Это снова будет определение.

На мгновение оставь саму необходимость отвечать, какой ты.

Кто ты, если больше не можешь объяснить себя собственным характером?

Ты привык знать, какой ты

На протяжении жизни у тебя постепенно складывалось представление о собственном характере.

Сначала тебя определяли другие.

«Он спокойный ребёнок».

«Она упрямая».

«Он у нас смелый».

«Она очень чувствительная».

Позже ты начал замечать собственные поступки, реакции и переживания. Сравнивал себя с окружающими, получал оценки, делал выводы.

В одних обстоятельствах проявлял решительность и начинал считать себя решительным. В других испытывал страх и решал, что ты трусливый.

С одними людьми тебе было легко общаться, с другими — трудно. Постепенно ты называл себя общительным или замкнутым.

Ты замечал повторяющиеся особенности поведения и превращал их в устойчивые характеристики.

Так складывалось представление о характере. Оно помогало понимать привычные реакции, предугадывать собственное поведение, объяснять окружающим, чего от тебя ожидать.

Но постепенно описание стало восприниматься как окончательная правда о тебе.

Ты уже не говорил: «В этой ситуации я испугался». Говорил: «Я трусливый».

Не «Сегодня я не захотел общаться», а «Я замкнутый человек».

Не «Мне удалось выдержать трудности», а «Я сильный».

Отдельные проявления превратились в определения.

И теперь, сталкиваясь с новым переживанием, ты начинаешь проверять, соответствует ли оно тому, каким привык себя считать.

Если ты больше не сильный

Представь человека, который всю жизнь считал себя сильным.

Он привык самостоятельно справляться с трудностями, не жаловаться, не просить помощи, не показывать слабость.

Окружающие тоже воспринимают его таким.

«Ты сильный, ты справишься».

И он справляется.

Но однажды наступает момент, когда ему страшно, больно, тяжело. Он устал и хочет, чтобы кто-нибудь поддержал его.

Вместо того чтобы признать своё состояние, человек начинает бороться с ним.

«Я не должен так чувствовать».

«Я обязан справиться».

«Сильные люди не жалуются».

Определение, которым он когда-то гордился, теперь запрещает ему переживать собственные чувства.

Он не позволяет себе быть уязвимым, потому что боится перестать быть сильным.

А теперь мысленно убери характеристику «сильный».

Человеку больше не требуется её подтверждать.

Он способен признать усталость, когда устал, страх, когда страшно, боль, когда больно. Обратиться за помощью, если нуждается в ней.

И при этом ему необязательно объявлять себя слабым.

Он переживает то, что происходит.

Завтра обстоятельства могут потребовать решительности, и он проявит её. Но решительность больше не становится постоянной обязанностью, которую необходимо выполнять независимо от собственного состояния.

Ты можешь проявлять силу, не определяя себя как человека, которому запрещено быть уязвимым.

Если ты больше не слабый

Теперь представь человека, который привык считать себя слабым.

Он часто сомневается, боится ошибок, избегает трудных решений.

Когда появляется возможность действовать, заранее говорит: «Я не справлюсь».

Ему кажется, что собственный характер уже определил предел его возможностей.

Но теперь исчезает слово «слабый».

Больше нельзя использовать его для объяснения каждого отказа.

Человек оказывается перед конкретной ситуацией.

Он испытывает страх, не знает, что делать, не обладает необходимым опытом. Но ни одно из этих обстоятельств само по себе не означает, что он неспособен действовать.

Теперь ему предстоит исследовать реальное положение дел.

Чего именно он боится? Чего не умеет? Что способен попробовать? Какая помощь ему необходима?

Вместо окончательного ответа «Я слабый» появляются конкретные вопросы, на которые можно искать ответы.

Возможно, впервые обнаружится, что многие действия оставались для него недоступными не из-за отсутствия способностей, а потому, что он заранее исключал саму возможность попробовать.

Он привык объяснять бездействие своим характером и потому не исследовал, что действительно мог сделать.

Когда исчезает определение, больше не требуется постоянно ему соответствовать.

Если ты больше не добрый

Представь человека, который считает себя добрым.

Он старается никого не обижать, помогает, уступает, избегает конфликтов.

Но однажды чувствует злость.

Кто-то нарушил его границы, воспользовался доверием, поступил несправедливо.

Внутри возникает желание возразить, отказать, защитить себя.

Однако человек сразу начинает осуждать собственное чувство.

«Добрые люди не злятся».

«Я не должен испытывать такое».

«Если откажу, значит, я плохой».

Вместо того чтобы разобраться в произошедшем, он подавляет переживание.

Его внимание направлено уже не на то, что случилось, что он чувствует и почему, а на сохранение образа доброго человека.

Теперь убери это определение.

Что изменилось?

Человек по-прежнему способен заботиться, любить, помогать. Но теперь может замечать и собственное недовольство.

Говорить «нет», если не хочет соглашаться. Признавать злость, не превращая её в обязанность причинять кому-то вред.

Само чувство не требует определённого поступка. Человек способен выбирать, как его выразить.

Ему больше не приходится отрицать часть собственных переживаний ради соответствия одному качеству.

Если ты больше не злой

А теперь представь человека, который говорит: «У меня тяжёлый характер. Я вспыльчивый. Я всегда был таким».

Он привык резко реагировать, повышать голос, конфликтовать.

Возможно, окружающие постоянно напоминают ему об этом.

Постепенно характеристика становится объяснением любого поступка.

«Ну такой у меня характер».

Но если убрать определение «вспыльчивый», что останется?

Человек, который в определённых обстоятельствах испытывает злость и привык выражать её определённым способом.

Теперь перед нами не окончательная характеристика всей личности, а конкретное поведение, которое можно исследовать.

Что вызывает злость? Как она ощущается в теле? Что человек делает в этот момент? Какие последствия имеют его действия?

Сослаться на характер уже недостаточно.

Приходится признать, что чувство возникает, а способ действия имеет значение.

Если раньше человек привык кричать, это не означает, что он обязан кричать каждый раз, когда злится.

Привычка может быть сильной. Её изменение может потребовать времени и усилий.

Но привычный способ реагирования не становится неизменным только потому, что ты назвал его характером.

Слова «Я такой» могут объяснять прошлое поведение, но не обязаны определять каждый следующий поступок.

Если ты больше не умный и не глупый

Представь, что исчезли определения «умный» и «глупый».

Тебе больше не требуется всегда знать правильный ответ, доказывать образованность, компетентность, способность разбираться во всём.

Но и заранее отказываться от нового, считая себя недостаточно умным, больше нет оснований.

Перед тобой остаётся конкретная задача.

Ты либо понимаешь, как её решить, либо пока не понимаешь. Обладаешь необходимыми знаниями или нуждаешься в обучении.

Способен ошибиться, пересмотреть решение, обратиться за помощью.

Каждый результат относится к тому, что ты знаешь и умеешь в определённой области, а не становится оценкой всей твоей личности.

Представь человека, который всегда считал себя умным.

Ему предлагают освоить новое дело. Он обнаруживает, что многого не знает.

Вместо интереса появляется страх выглядеть глупо.

Он избегает вопросов, скрывает незнание, старается произвести впечатление компетентного.

Образ умного человека начинает мешать ему учиться.

Другой человек считает себя глупым и даже не решается начать.

Один боится потерять привычное определение. Другой уверен, что не способен выйти за его пределы.

Но если убрать оба определения, останется возможность исследовать, узнавать, пробовать.

Вместо необходимости заранее решать, какой ты, появляется возможность увидеть, что знаешь сейчас, а чего ещё не знаешь.

Если ты больше не общительный и не замкнутый

Представь, что исчезло и это различие.

Ты больше не обязан любить общение только потому, что считаешь себя общительным, или избегать людей, потому что привык называть себя замкнутым.

Сегодня тебе хочется разговаривать, завтра — побыть одному.

С одними людьми чувствуешь открытость, с другими — напряжение. В одних обстоятельствах легко выражаешь мысли, в других предпочитаешь молчать.

Каждое из этих состояний относится к конкретному моменту и не требует окончательного вывода о твоём характере.

Ты способен замечать, что происходит внутри, и действовать с учётом собственных чувств.

Человек, который годами называл себя замкнутым, однажды может обнаружить желание выступать перед людьми.

А тот, кто привык быть душой компании, почувствует потребность в тишине.

Если оба продолжат защищать привычные образы, им придётся подавлять возникшие желания.

Но если определения перестанут быть обязательными, они смогут исследовать новые проявления себя.

Почему так трудно остаться без характера

Попробуй ещё раз мысленно убрать все характеристики.

Не сильный и не слабый. Не добрый и не злой. Не умный и не глупый. Не смелый и не трусливый. Не общительный и не замкнутый. Не успешный и не неудачник.

Что происходит внутри?

Возможно, ты сразу попытаешься возразить.

«Но я действительно спокойный».

«Я точно знаю, что у меня сложный характер».

«Я всегда был таким».

Начнут вспоминаться события, подтверждающие привычное представление: когда проявил смелость, испугался, помог человеку, не смог сдержать злость.

Тебе хочется вернуть определённость.

Ведь если невозможно назвать себя ни одним качеством, как тогда понять, кто ты?

Ты привык опираться на характеристики. Они позволяют заранее объяснять свои реакции и решения, предсказывать собственное поведение.

Но сейчас мы не пытаемся выяснить, какие из них точны.

Мы исследуем, способен ли ты хотя бы на мгновение перестать через них себя определять.

И оказывается, что это непросто.

Даже когда нет необходимости ничего объяснять, ум продолжает искать определение.

Ты словно не допускаешь возможности существовать без готового описания самого себя.

Характер как привычный способ проявляться

Возможно, ты действительно много лет реагировал на определённые обстоятельства одинаково.

Быстро раздражался, избегал конфликтов, принимал решения без долгих сомнений, предпочитал одиночество или постоянно искал общения.

Эти повторения имеют значение.

Они составляют часть твоего опыта, могут отражать устойчивые особенности и привычные способы поведения.

Но сейчас важно различить то, как ты обычно проявляешь себя, и то, чем ты себя считаешь.

Повторяющуюся реакцию можно замечать, не превращая её в окончательный ответ о себе.

Например, человек говорит: «Я всегда боюсь выступать перед людьми».

Если исследовать это внимательнее, может оказаться, что в одних обстоятельствах страх сильнее, в других слабее, а рядом с близкими людьми он свободно выражает свои мысли.

Привычное определение «Я боюсь людей» уже не описывает происходящее полностью.

Вместо одного неизменного качества обнаруживаются разные состояния, реакции и возможности.

Человек начинает замечать не только то, каким привык себя считать, но и то, что непосредственно происходит с ним сейчас.

Это не отменяет устойчивых особенностей характера. Они действительно могут существовать и влиять на поведение.

Но даже точное описание привычной реакции не охватывает всего, что ты способен чувствовать и делать.

Ты можешь чувствовать противоположное

Ты привык считать, что характер должен быть последовательным.

Если добрый, значит, не должен злиться. Если смелый — бояться. Если сильный — нуждаться в поддержке. Если уверенный — сомневаться.

Но в человеке возникают самые разные, иногда противоположные переживания.

Ты можешь любить человека и одновременно злиться на него. Стремиться к переменам и бояться их. Хотеть близости и нуждаться в одиночестве. Испытывать уверенность в одном деле и растерянность в другом.

Эти состояния не обязательно уничтожают друг друга.

Они могут существовать в твоём опыте, не требуя немедленно выбрать единственное определение.

Но если ты решил, что являешься только одним из них, всё остальное начинает казаться неправильным.

Приходится либо отрицать собственные переживания, либо постоянно пересматривать оценку себя.

Сегодня проявил смелость — считаешь себя сильным. Завтра испугался — объявляешь слабым. Послезавтра помог человеку — снова хороший. Потом разозлился — уже плохой.

Представление о себе начинает меняться вслед за каждым новым проявлением.

Но что, если перестать выбирать между этими определениями?

Ты можешь замечать, что чувствуешь сейчас, не превращая каждое чувство в характеристику всей личности.

Страх не отменяет прежней смелости. Злость не уничтожает способность любить. Сомнение не означает отсутствия знаний.

Каждое переживание можно рассматривать в тех обстоятельствах, в которых оно возникло.

Когда ты перестаёшь объяснять себя

Попробуй выполнить простой мысленный опыт.

Вспомни ситуацию, в которой обычно говоришь: «Я такой».

Например, тебе трудно отказать человеку.

Привычное объяснение: «Я слишком добрый».

Теперь убери его.

Остаётся конкретное переживание.

Тебя о чём-то попросили. Ты почувствовал нежелание соглашаться. Одновременно мог возникнуть страх обидеть, потерять расположение, вызвать конфликт.

Ты замечаешь эти чувства и можешь исследовать их, не называя себя добрым, слабым или бесхарактерным.

Или представь, что кто-то высказал неприятное замечание.

Ты разозлился.

Обычно говоришь: «Я вспыльчивый».

Но сейчас не используй это определение.

Заметь злость. Ощути, как она проявляется в теле. Обрати внимание на желание ответить.

Не требуется отрицать чувство или немедленно действовать под его влиянием.

Ты способен замечать происходящее и выбирать следующий поступок.

Так вместо готового объяснения появляется непосредственное переживание.

Вместо «Я такой» — «Сейчас я это чувствую».

Разница существенна.

Первое утверждение определяет тебя целиком. Второе позволяет заметить то, что происходит в данный момент.

И пока ты исследуешь конкретное переживание, прежнее определение больше не решает за тебя, каким должен быть следующий поступок.

Не создавай новый характер взамен старого

Когда ты начинаешь видеть ограниченность привычных характеристик, может возникнуть желание заменить их более привлекательными.

Раньше считал себя слабым — теперь решаешь стать сильным.

Был неуверенным — объявляешь себя уверенным.

Считал себя неудачником — начинаешь повторять, что ты победитель.

Но сама зависимость от определения остаётся прежней.

Ты по-прежнему пытаешься понять себя через качество, которому необходимо соответствовать.

И если завтра почувствуешь что-то противоположное, снова возникнет внутренний конфликт.

Сейчас не требуется создавать улучшенную версию своего характера.

Не нужно становиться идеальным, бесстрашным, добрым, спокойным или постоянно уверенным.

Попробуй не становиться никем.

Не в смысле отказа от действий, желаний или ответственности, а в смысле отказа заранее определять, каким человеком обязан быть в следующее мгновение.

Исследуй происходящее без необходимости немедленно прикреплять к себе очередное название.

Что остаётся, когда исчезает «Я такой»?

Теперь представь, что ты действительно оставил все привычные характеристики.

Больше не объясняешь себя через силу и слабость, доброту и злость, ум и глупость, смелость и страх.

Не пытаешься определить, хороший ты или плохой. Не ищешь качество, которое точнее всего тебя описывает.

На мгновение перестаёшь составлять представление о себе.

Что происходит?

Ты продолжаешь чувствовать.

Внутри может возникнуть спокойствие, тревога или желание немедленно вернуть привычное объяснение.

Ты замечаешь эти состояния.

Ощущаешь тело, дыхание, прикосновение одежды, слышишь звуки вокруг.

Для этого тебе не требуется знать, какой у тебя характер.

Можно не иметь готового ответа на вопрос «Какой я?» и при этом непосредственно переживать собственное существование.

Обрати внимание на это различие.

Характер описывает твои особенности и привычные способы поведения.

Но тот, кто замечает эти особенности, переживает чувства и совершает поступки, не исчезает, когда ты перестаёшь себя описывать.

Ты не обязан быть одинаковым всю жизнь

Возможно, раньше ты действительно часто боялся, избегал решений, сдерживал чувства.

Или привык быть сильным, ответственным, независимым.

Всё это часть твоего прожитого опыта.

Но опыт не требует бесконечно повторять прежнее.

Ты способен обнаружить новое желание, почувствовать то, чего раньше не позволял себе чувствовать, поступить иначе, чем привык.

И для этого не требуется сначала доказать, что твой характер изменился.

Достаточно исследовать происходящее сейчас и действовать с учётом реальных обстоятельств, чувств и возможностей.

Если тебе страшно, можно заметить страх. Если хочется отказаться — исследовать нежелание. Если чувствуешь любовь — выразить её. Если не знаешь, что делать, — признать незнание.

Ни одно из этих состояний не требует окончательного определения самого себя.

Ты не обязан оставаться человеком, которым привык себя считать, только потому, что много лет подтверждал этот образ.

Останься без ответа

А теперь самое важное.

Не пытайся понять эту главу только умом.

Попробуй прямо сейчас перестать отвечать на вопрос «Какой я?».

Не перечисляй достоинства, не вспоминай недостатки, не оценивай, насколько изменился и каким должен стать.

Оставь все характеристики.

Если возникает мысль «Я сильный», не спорь с ней. Просто не используй её как окончательный ответ.

Если появляется «Я слабый», не пытайся доказать обратное.

Если вспоминаешь собственную доброту, злость, смелость, трусость, ум или ошибки, позволь этим воспоминаниям быть, не превращая их в определения.

Обрати внимание на себя.

Не на образ себя. Не на представление о своём характере.

На то, что сейчас непосредственно переживаешь.

Ты чувствуешь, присутствуешь, замечаешь происходящее.

И для этого не требуется никакая характеристика.

Ты можешь быть сильным в одних обстоятельствах и уязвимым в других. Проявлять доброту и испытывать злость. Знать многое и чего-то не понимать. Но ни одно из этих проявлений не исчерпывает того, кто их проживает.

Твой характер описывает привычные способы поведения. Он может многое объяснить в твоей жизни, но не является всем твоим существованием.

Ты уже мысленно убрал семью, принадлежность, достижения, поражения. Теперь оставил даже собственные качества.

Привычных ответов почти не осталось.

Не спеши искать новый.

Побудь без определения.

Почувствуй, что происходит, когда тебе больше не требуется быть сильным, слабым, добрым, злым, умным, глупым — вообще каким-либо.

Кто ты, когда перестаёшь объяснять, какой ты?

Глава 23. Теперь не думай. Чувствуй

До этого момента ты пытался понять, кто ты.

Исследовал своё имя, семью, принадлежность, веру, профессию, достижения, поражения и характер. Увидел, сколько определений приобрёл за жизнь и как привык узнавать себя через других людей, собственную историю, результаты поступков и представления о своих качествах.

Затем мы начали мысленно убирать всё это.

Сначала семейные роли. Потом принадлежность к стране, народу, религии, сообществам. Затем достижения и поражения. И наконец, даже характер.

Мы последовательно оставляли в стороне всё, через что ты привык отвечать на вопрос «Кто я?».

И теперь наступает момент, ради которого мы прошли этот путь.

Перестань искать ответ.

На мгновение оставь исследование, сравнение, анализ и объяснения. Не пытайся понять, кто ты, с помощью очередной мысли.

Ты уже достаточно думал.

Теперь почувствуй.

Остановись

Прежде чем читать дальше, остановись на мгновение.

Не пытайся выполнить упражнение правильно. Не готовься к особому переживанию и не жди, что сейчас произойдёт что-то необыкновенное.

Тебе не требуется входить в медитацию, достигать просветления, очищать сознание или приводить себя в определённое состояние.

Ты уже находишься здесь.

Сидишь, лежишь или стоишь. Читаешь эти слова. Что-то чувствуешь, о чём-то думаешь.

Может быть, тебе спокойно или тревожно. Ты устал, раздражён, напряжён либо вообще не понимаешь, что должен почувствовать.

Пусть всё будет именно так.

Сейчас мы не пытаемся сделать тебя лучше, привести к правильному состоянию или показать, каким ты должен быть.

Мы пытаемся встретиться с тем, что уже есть.

И для этого ничего не требуется создавать.

Не ищи нового определения

Возможно, после всего прочитанного у тебя уже появился ответ.

«Я — душа».

«Я — сознание».

«Я — энергия».

«Я — наблюдатель».

«Я — часть Бога».

«Я — сама жизнь».

Остановись.

Эти слова могут иметь для тебя глубокий смысл. Ты можешь верить в них или переживать нечто, что привык так называть.

Но сейчас не выбирай ни одно из этих объяснений.

Мы только что убрали множество определений, через которые ты привык узнавать себя. Если теперь заменить их одним новым, что изменится?

Раньше ты говорил: «Я отец», «Я руководитель», «Я сильный», «Я успешный».

Теперь начнёшь говорить: «Я сознание» или «Я душа».

Ты снова получишь ответ, но он останется словами.

А сейчас мы исследуем не слова, не способы назвать тебя, не объяснения твоей природы в различных учениях и не то, во что следует поверить.

Мы исследуем то, что ты непосредственно чувствуешь, прежде чем начинаешь это объяснять.

Поэтому оставь даже самые красивые, глубокие и убедительные определения.

Пока не решай, что именно ты есть.

Обрати внимание на то, что чувствуешь.

Не ищи внутри ничего прекрасного

Возможно, ты ожидаешь обнаружить внутри себя свет, любовь, покой, гармонию, бесконечную радость.

Ты слышал, что в глубине человека находится нечто прекрасное, чистое, возвышенное. И теперь начинаешь искать это в себе.

Но что, если сейчас ты чувствуешь совсем другое?

Страх, злость, обиду, усталость, зависть, стыд, разочарование или пустоту.

Что, если внутри нет того света, который ты ожидал увидеть? Если тебе тяжело, неприятно, тревожно?

Не пытайся заменить это прекрасным состоянием.

Не убеждай себя, что наполнен любовью, когда чувствуешь злость. Не ищи благодарность вместо обиды. Не изображай спокойствие, когда страшно.

Иначе ты снова начнёшь оценивать себя.

Только теперь не через профессию, достижения или характер, а через собственное внутреннее состояние.

«Если я чувствую любовь, значит, я настоящий».

«Если внутри покой, значит, я нашёл себя».

«Если мне страшно, значит, я ещё не дошёл».

Так возникает новый образ, которому необходимо соответствовать. Ты начинаешь принимать одни переживания и отвергать другие в зависимости от того, насколько они похожи на представление о настоящем себе.

Но мы не ищем образ.

Тебе не нужно чувствовать что-то прекрасное, чтобы почувствовать себя.

Если сейчас внутри боль — начни с боли. Если страх — со страха. Если пустота — с пустоты.

А если ничего особенного — с этого обычного, ничем не примечательного состояния.

Не украшай его, не исправляй и не отвергай.

Это то, что сейчас происходит внутри тебя.

Не пытайся почувствовать правильно

Обрати внимание, как быстро возникает желание всё сделать правильно.

Даже сейчас.

Ты читаешь предложение «Почувствуй себя» и начинаешь искать, какое именно чувство требуется.

Где оно должно находиться? Как понять, что я действительно почувствовал? Должно ли стать спокойно? Нужно ли ощутить тепло в груди? А если ничего не происходит?

Ты снова пытаешься получить результат и убедиться, что справился.

Но сейчас нет задачи, которую необходимо решить, правильного чувства, которого нужно достичь, или оценки, которую тебе поставят.

Ты можешь ничего не понимать, испытывать растерянность, даже раздражаться из-за этих слов.

Это не ошибка.

Если чувствуешь раздражение, значит, сейчас есть раздражение. Если не понимаешь, что происходит, — есть непонимание.

Не превращай это в проблему, которую необходимо немедленно устранить.

Просто заметь.

Перестань объяснять свои чувства

Представь, что внутри возник страх.

Обычно ты сразу начинаешь думать.

Почему мне страшно? С чем это связано? Откуда взялось это чувство? Что сделать, чтобы оно исчезло?

Ум ищет причины, объяснения, решения. Постепенно всё внимание уходит в размышления о страхе.

Но сам страх продолжает ощущаться.

Теперь попробуй иначе.

На мгновение оставь вопросы о его происхождении. Не называй чувство неправильным и не пытайся сразу от него избавиться.

Обрати внимание, как оно ощущается.

Может быть, ты замечаешь напряжение в животе, тяжесть в груди, учащённое сердцебиение или желание сжаться.

А может быть, страх ощущается совсем иначе.

Не подгоняй собственное переживание под описание.

Почувствуй то, что действительно происходит.

Не историю о страхе и не объяснение его происхождения, а само переживание.

То же относится к злости, обиде, радости, любви, тревоге, нежности.

Ты можешь многое знать о своих чувствах, но постоянно находиться в мыслях о них.

Годами объяснять, почему обижен, и почти не замечать, как эта обида ощущается прямо сейчас.

Рассуждать о любви, но не позволять себе переживать её без оценки.

Сейчас оставь объяснения.

Есть разница между мыслью о чувстве и непосредственным переживанием чувства.

Попробуй заметить эту разницу в себе.

Верни внимание туда, где ты находишься

Ты можешь читать эти слова и одновременно думать о вчерашнем разговоре, завтрашних делах, нерешённых проблемах.

Тело находится здесь, а внимание занято событиями, которых сейчас перед тобой нет.

Попробуй заметить, где ты находишься в данный момент.

Почувствуй поверхность, на которую опирается тело. Ощути положение рук. Заметь дыхание.

Не старайся дышать глубже или медленнее. Пусть дыхание будет таким, какое оно есть.

Обрати внимание на ощущения в груди, животе, спине, лице.

Где-то может быть напряжение или усталость. Ты можешь ощущать тепло, холод, тяжесть, лёгкость. А какие-то части тела почти не чувствовать.

Не заставляй себя ощущать больше и не стремись к полному расслаблению.

Обрати внимание на то, что доступно сейчас.

Заметь звуки вокруг, прикосновение одежды, соприкосновение тела с поверхностью, на которой сидишь или лежишь.

Всё это происходит в данный момент.

Тебе не требуется объяснять, кто ты, чтобы ощущать происходящее.

Ты уже находишься внутри собственного переживания жизни.

Если приходят мысли

Они будут приходить.

Возможно, ты начнёшь анализировать прочитанное.

«Правильно ли я понимаю?»

«А что именно должно остаться?»

«Может быть, это и есть моё настоящее я?»

Не борись с мыслями и не пытайся остановить ум силой.

Иначе появится новая задача — добиться отсутствия мыслей. А вместе с ней вернётся необходимость оценивать результат.

Просто заметь возникшую мысль.

Ты слышишь её внутри, понимаешь содержание, можешь соглашаться или спорить. Но сейчас необязательно продолжать рассуждение.

Пусть мысль останется мыслью.

Снова обрати внимание на то, что чувствуешь.

Возможно, за размышлением обнаружится тревога, желание получить правильный ответ или страх остаться без привычного объяснения.

Заметь и эти переживания.

Сейчас важно не добиться тишины в голове, а перестать заменять непосредственное чувство бесконечным объяснением.

Если внутри пустота

Возможно, когда ты оставил привычные определения, внутри возникла пустота.

Ты не знаешь, кто ты. Не можешь опереться на профессию, семью, достижения, характер.

А теперь тебе предлагают ещё и перестать искать ответ.

Может появиться ощущение, что ничего не осталось.

Не спеши делать из этого вывод.

Не называй пустоту своей истинной природой или просветлением. Но и не считай доказательством того, что внутри тебя ничего нет.

Обрати внимание, что именно ты называешь пустотой.

Отсутствие мыслей? Отсутствие понятного ответа? Одиночество? Растерянность? Непривычную тишину?

Или чувство, которому пока трудно подобрать слова?

Необязательно выяснять это немедленно.

Попробуй побыть с тем, что ощущается.

Если пустота неприятна, признай, что тебе неприятно. Если она спокойна, не превращай спокойствие в особенное достижение.

А если возникает желание прекратить этот опыт, ты вправе остановиться.

Здесь нет необходимости преодолевать себя.

Мы не проверяем предел твоей способности выдерживать внутренние состояния. Мы исследуем возможность не убегать от того, что уже чувствуешь, в очередное объяснение.

Если тебе не нравится то, что ты обнаружил

Это особенно важно.

Представь, что ты обратил внимание внутрь и обнаружил чувство, которое привык считать недопустимым.

Например, зависть.

Ты всегда хотел быть хорошим человеком, старался радоваться чужим успехам.

Но сейчас замечаешь зависть.

И сразу появляется желание отвергнуть её.

«Я не должен так чувствовать».

«Это не настоящий я».

«Во мне не должно быть такого».

Остановись.

Ты снова пытаешься сохранить определённый образ себя.

Но мы уже оставили образ хорошего и плохого человека. Сейчас нет необходимости доказывать, что ты добрый, чистый, благородный или правильный.

Ты обнаружил чувство.

Оно не является приказом действовать под его влиянием, оправданием поступков или окончательным определением характера.

Это переживание, которое сейчас существует.

И если ты действительно хочешь встретиться с собой без прикрас, придётся перестать выбирать только те чувства, которые нравятся.

Внутри могут возникать любовь и ненависть, нежность и злость, смелость и страх, благодарность и обида.

Ни одно из них не требуется превращать в объяснение того, кто ты.

И необязательно избавляться от неприятного лишь ради того, чтобы получить красивую картину собственного внутреннего мира.

Встретиться с собой — значит не отвернуться от того, что действительно чувствуешь, только потому, что хотел обнаружить другое.

Не улучшай себя в этот момент

Возможно, ты уже заметил напряжение и решил расслабиться.

Обнаружил страх и захотел успокоиться.

Почувствовал обиду и начал искать способ простить.

Увидел злость и попытался заменить её любовью.

Обрати внимание, как быстро ты переходишь от переживания к изменению.

Словно любое внутреннее состояние должно немедленно стать лучше.

Но сейчас мы не занимаемся исправлением.

Ты можешь работать со своими чувствами, принимать решения, менять обстоятельства, искать помощь, если она нужна. Всё это имеет своё место.

Однако в данный момент задача другая.

Прежде чем что-то менять, попробуй заметить, что уже есть.

Не исправляй себя автоматически. Не спеши становиться спокойнее, добрее, увереннее.

Не превращай этот момент в начало новой, улучшенной версии себя.

Ты не проект, который сейчас необходимо довести до совершенства.

Ты человек, который уже что-то переживает.

И этого достаточно, чтобы начать чувствовать.

Даже желание стать лучше можно почувствовать

Возможно, внутри возникает сопротивление.

«Но я хочу измениться».

«Я не хочу оставаться таким».

«Я хочу избавиться от страха, боли, злости».

Не отказывайся от этого желания.

Обрати внимание на него.

Как ощущается твоё стремление стать другим?

Что возникает внутри, когда ты думаешь, что нынешнего тебя недостаточно?

Напряжение? Страх остаться прежним? Стыд, неудовлетворённость, отчаяние?

Или живой интерес, желание двигаться, создавать, пробовать новое?

Не решай заранее, какое из этих переживаний правильное.

Почувствуй то, что есть.

Даже желание измениться сейчас необязательно немедленно превращать в действие.

Сначала можно узнать его через непосредственное переживание.

Не через объяснение, каким ты должен стать, а через то, что действительно происходит внутри.

Тебе не нужно ничего изображать

Возможно, ты много лет привык показывать другим людям определённого себя.

Уверенного, сильного, спокойного, успешного, доброго, разумного.

Ты научился контролировать выражение лица, слова, поведение. Скрывать то, что не соответствует привычному образу.

Но сейчас рядом может вообще никого не быть.

Некому производить впечатление, доказывать, что ты хороший человек, показывать, насколько глубоко понимаешь жизнь.

И всё же привычка сохранять образ может продолжаться даже наедине с собой.

Ты пытаешься выглядеть правильным перед самим собой. Убеждаешь себя, что испытываешь возвышенные чувства. Скрываешь от собственного внимания то, чего стыдишься. Не признаёшь желания, которые не соответствуют представлению о том, каким должен быть.

Но сейчас не требуется никакого представления.

Ты можешь не нравиться себе в этот момент, не понимать себя, чувствовать противоречивые желания.

Быть растерянным, уставшим, раздражённым.

Не делай из этого красивую историю.

Сейчас не нужно быть тем, кем ты хотел бы себя видеть. Почувствуй того, кто есть.

Что остаётся, когда исчезает объяснение

Мы привыкли отвечать на вопрос «Кто я?» словами.

Называть имя, перечислять отношения, указывать принадлежность, рассказывать о профессии, достижениях, характере.

Даже обращаясь внутрь, пытаемся найти новое название.

Но сейчас ты можешь заметить простую вещь.

Прежде чем назвать своё состояние, ты уже его переживаешь.

Сначала возникает ощущение, а затем ты определяешь его как страх, радость, злость или покой.

Сначала чувствуешь происходящее, а потом начинаешь объяснять, почему оно возникло и что означает.

Ты можешь ошибиться в объяснении, не найти подходящего слова, изменить отношение к переживанию.

Но самому переживанию не требуется предварительное название, чтобы происходить.

Обрати внимание на это.

Ты можешь не знать, кто ты, не иметь готового определения, не понимать, что именно сейчас чувствуешь.

Но это незнание не прекращает твоего существования.

Ты находишься здесь. Внутри что-то происходит, и ты способен это замечать.

Необязательно называть происходящее душой, сознанием, энергией или чем-то ещё. Необязательно объяснять, откуда возникает способность чувствовать.

Сейчас достаточно непосредственного опыта.

Побудь с собой без посредников

Попробуй ещё раз.

На этот раз не как упражнение, которое необходимо успешно выполнить.

Просто отложи на мгновение всё, что знаешь о себе.

Не обращайся к имени и семейным ролям. Не думай о стране, народе, вере, профессии. Не перечисляй достижения и поражения. Не оценивай характер.

Не пытайся выяснить, сильный ты или слабый, добрый или злой, умный или глупый.

Не называй себя душой, сознанием или наблюдателем.

И не ищи внутри ничего прекрасного.

Останься с тем, что сейчас есть.

С усталостью или тревогой. С тишиной, теплом, болью, радостью, пустотой, непониманием.

Не выбирай, что именно должен чувствовать. Не улучшай переживание и не старайся ощутить больше, чем ощущаешь.

Позволь этому мгновению быть таким, какое оно есть.

Обрати внимание на самое простое.

Ты не исчез.

Без имени, ролей, принадлежности, достижений, характера и объяснений ты продолжаешь непосредственно переживать происходящее.

Возможно, сейчас впервые за долгое время ты не пытаешься определить, каким должен быть, чем подтвердить собственную значимость, насколько соответствуешь другим и что ещё обязан в себе улучшить.

Ты замечаешь себя в том состоянии, в котором находишься.

Без прикрас, исправлений и необходимости соответствовать.

Не превращай это в открытие, которое нужно удержать

Возможно, сейчас ты почувствовал облегчение, необычную тишину или что-то, чему не можешь подобрать название.

Не спеши объявлять это окончательным ответом.

Не пытайся запомнить состояние и воспроизводить его каждый день.

Иначе завтра, когда почувствуешь страх или раздражение, решишь, что потерял себя.

Но мы не искали особенного состояния.

Мы исследовали возможность чувствовать себя без необходимости определять и оценивать.

Сегодня ты можешь ощущать спокойствие, завтра — тревогу, послезавтра — радость или усталость.

Состояния меняются.

И тебе не требуется удерживать одно из них, чтобы считать себя настоящим.

Не делай из этого момента новую обязанность. Не требуй от себя постоянной тишины, ясности или внутренней гармонии.

Если завтра снова начнёшь думать, переживать, сомневаться, это не означает, что всё исчезло.

Ты по-прежнему сможешь обратить внимание на то, что непосредственно чувствуешь.

Не ради возвращения к идеальному состоянию, а ради встречи с собой таким, какой ты есть в этот момент.

Теперь почувствуй

Мы подошли к месту, где дальнейшие объяснения уже не заменят твоего собственного переживания.

Можно написать ещё сотни страниц о том, кто ты. Привести философские определения, религиозные учения, психологические объяснения.

Но всё это снова будут слова.

А сейчас вопрос обращён не к твоим знаниям, памяти, убеждениям или способности правильно рассуждать.

Он обращён к тому, что ты непосредственно переживаешь.

Поэтому на мгновение оставь книгу.

Не ищи ответа в следующей главе. Не пытайся угадать, к какому выводу я хочу тебя привести.

Мне не нужно, чтобы ты поверил в определённое объяснение. И тебе незачем убеждать себя, что обнаружил нечто великое.

Почувствуй то, что есть.

Даже если оно совсем не прекрасно. Если тебе страшно, внутри пусто или ничего особенного не происходит.

Не отвергай себя за это.

Не украшай, не улучшай, не объясняй.

Ты уже есть до любого ответа о себе.

И сейчас не превращай это в очередную мысль.

Остановись.

Почувствуй тело. Почувствуй происходящее внутри.

Почувствуй себя без необходимости быть кем-либо.

Не тем, кем должен быть. Не тем, кем хотел стать. Не тем, кем тебя считают другие. Не тем, кем привык себя считать.

Таким, какой ты есть сейчас.

Без прикрас. Без улучшений. Без объяснений.

Теперь не думай.

Чувствуй.

Глава 24. То, что осталось

Представь, что на какое-то время исчезло всё, через что ты привык понимать, кто ты.

Твоё имя больше ничего не объясняет. Семья не определяет твоего места. Страна, народ, религия, профессия, положение, достижения и поражения перестают служить ответами на вопрос о тебе.

Даже характер, который ты считал своей природой, больше не может окончательно тебя определить.

Ты больше не говоришь: «Я такой человек», опираясь на привычные качества, особенности поведения и выводы о собственном прошлом.

На мгновение тебе не за что ухватиться.

Ты не можешь объяснить себя через принадлежность. Не можешь сослаться на достижения. Не можешь предъявить другим людям доказательства того, кем являешься.

И тогда возникает непривычный вопрос.

Если всё, чем ты привык себя определять, больше не даёт ответа, что осталось?

Не торопись искать новое название.

Обрати внимание на того, кто сейчас находится перед этим вопросом.

Ты читаешь эти слова. Чувствуешь своё тело. Возможно, замечаешь дыхание, напряжение, интерес или растерянность.

Ты продолжаешь переживать происходящее.

Ни одно из исчезнувших определений не понадобилось тебе для того, чтобы это переживание состоялось.

Ты здесь.

Ты есть.

И теперь важно увидеть не только сам факт существования, но и то, что прежде оставалось скрытым за необходимостью постоянно себя объяснять.

То, что не исчезает вместе с определениями

Когда человек лишается привычного представления о себе, он может почувствовать пустоту.

Раньше у него были ответы. Он знал, к какой семье принадлежит, какое положение занимает, чем занимается, чего достиг и каким человеком его считают окружающие.

Эти сведения позволяли ему описывать себя.

Но теперь они больше не могут служить окончательным основанием.

Кажется, будто вместе с ними исчезает и сам человек.

Однако исчезли не ты и не твоя жизнь.

Исчезла возможность объяснять себя привычным способом.

Ты по-прежнему чувствуешь.

В тебе продолжают возникать переживания, даже если ты пока не понимаешь, как их назвать.

Ты способен замечать происходящее, испытывать желания, ощущать собственное присутствие.

Всё это не требует предварительного ответа на вопрос, кто ты по имени, положению или характеру.

Ты существуешь раньше любого определения, которым пытаешься объяснить собственное существование.

Имя может измениться. Профессия может исчезнуть. Достижения могут утратить прежнее значение. Представление о характере может оказаться неполным.

Но ни одно из этих изменений само по себе не уничтожает того, кто их проживает.

Именно здесь ты начинаешь различать себя и всё, через что привык себя узнавать.

Тебе не нужно заслуживать право быть

Посмотри, как часто человеческая ценность оказывается связана с условиями.

Человека уважают за достижения. Замечают за способности. Признают за положение. Хвалят за правильные поступки. Ставят в пример, когда он оправдывает ожидания.

Постепенно он может привыкнуть считать, что и само право быть собой необходимо заслужить.

Если достиг достаточно многого — достоин.

Если оказался полезным — имеешь значение.

Если соответствуешь ожиданиям — можешь уважать себя.

Если не справился, ошибся или оказался слабее других — будто утратил часть собственной ценности.

Но теперь представь, что все достижения исчезли.

Тебе больше нечего предъявить.

Ты не можешь доказать свою значимость результатами, заслугами, положением или чужим признанием.

Разве вместе с этим ты перестал быть человеком, достойным уважения?

Разве твоё существование стало менее действительным?

Разве ты приобрёл достоинство только в тот момент, когда впервые добился успеха?

Вспомни себя ребёнком, который ещё ничего не совершил.

Ты не обладал профессией, положением, признанием. Не мог предъявить миру значительных результатов.

Но уже существовал.

Уже чувствовал.

Уже был человеком.

Твоё достоинство не возникло после первого достижения. Оно принадлежало тебе ещё до того, как ты научился что-либо доказывать.

Ты можешь развивать способности, совершать поступки, ошибаться, исправлять последствия, приобретать опыт.

Всё это влияет на твою жизнь.

Но не создаёт твоё изначальное право быть.

Оно уже есть.

Ты остался не безликим

Здесь можно совершить незаметную ошибку.

Отказавшись от внешних определений, представить, будто за ними остаётся нечто совершенно одинаковое у всех людей.

Словно исчезновение имени, профессии, характера и достижений уничтожает не только привычный образ, но и саму неповторимость человека.

Однако отсутствие определения не означает отсутствия особенности.

Ты продолжаешь переживать жизнь из собственной точки присутствия.

Никто не чувствует твоим телом вместо тебя.

Никто не прожил твоё детство так, как прожил его ты.

Никто не переживал твои встречи, страхи, желания, радости и потери изнутри твоего существования.

Другие люди могли находиться рядом. Могли видеть те же события, слышать те же слова, участвовать в происходящем.

Но каждый проживал это из себя.

Твоё переживание принадлежит тебе.

И в этом уже обнаруживается неповторимость.

Когда исчезают определения, ты не превращаешься в безликого человека. Ты остаёшься собой — неповторимым ещё до того, как сумел описать собственную особенность.

Тебе не нужно сначала обнаружить необыкновенную способность, чтобы признать эту неповторимость.

Не нужно стать известным, совершить великое открытие или доказать, что отличаешься от остальных.

Ты уже отличаешься тем, что никто другой не проживает твою жизнь вместо тебя.

И это не делает тебя выше других.

Потому что каждый другой человек тоже проживает свою жизнь из собственной, неповторимой точки присутствия.

Особенный — не значит превосходящий

Возможно, ты привык понимать особенность как превосходство.

Особенный — значит лучший, более талантливый, значительный, достойный внимания.

Тогда признать себя особенным становится трудно.

Ведь всегда найдётся кто-то, кто знает больше, умеет лучше, добился большего.

И если особенность нужно доказывать превосходством, ты неизбежно оказываешься в сравнении.

Но посмотри на это иначе.

Ты неповторим не потому, что лучше другого человека.

А потому, что ты — это ты.

Другой неповторим не потому, что лучше тебя.

А потому, что он — это он.

У каждого собственное существование, собственная история, собственное внутреннее переживание.

Твоя особенность не требует, чтобы другой человек оказался менее особенным.

И особенность другого не уменьшает твоей.

Вам не нужно соревноваться за право быть неповторимыми.

Ты можешь встретить человека, который обладает способностями, недоступными тебе. Может создавать то, чего ты не умеешь, понимать то, чего пока не понимаешь, достигать результатов, которых не достиг.

Это различие действительно существует.

Но оно не делает его человеческое достоинство больше твоего.

Как и твои способности не делают тебя более достойным существовать.

Особенность не устанавливает превосходства.

Она раскрывает неповторимость каждого.

Достоинство, которое ты начинаешь узнавать

Когда исчезает необходимость определять себя через внешние признаки, становится возможным заметить то, что раньше заслоняли оценки.

Ты существуешь.

Ты неповторим.

И твоё существование обладает ценностью независимо от того, насколько убедительно ты способен эту ценность доказать.

Достоинство не нужно создавать из достижений.

Оно не появляется вместе с признанием.

Его не приходится отнимать у других, чтобы увеличить собственное.

Ты обладаешь достоинством не потому, что превосходишь кого-то, а потому, что уже являешься человеком, чьё существование и неповторимость имеют собственную ценность.

И здесь важно не превратить достоинство в очередное качество, которое необходимо постоянно подтверждать.

Ты можешь чувствовать себя недостойным.

Можешь сомневаться, стыдиться, бояться.

Можешь совершать ошибки, о которых потом будешь сожалеть.

Но твоё чувство собственной ценности и сама ценность — не одно и то же.

Ты способен перестать ощущать достоинство, не перестав обладать им.

Как человек, который долго не замечал собственных способностей, не переставал иметь возможность их раскрыть.

Узнавание не создаёт того, что узнаётся.

Оно позволяет увидеть уже существующее.

Поэтому возвращение к себе не делает тебя впервые достойным.

Оно позволяет перестать отрицать достоинство, которое принадлежало тебе и прежде.

То же самое остаётся в другом человеке

Теперь представь, что перед тобой находится другой человек.

Ты ничего о нём не знаешь.

Не знаешь его имени, профессии, происхождения, положения. Не знаком с достижениями и поражениями. Не знаешь, каким его считают окружающие.

У тебя нет привычных оснований для оценки.

Но перед тобой человек.

Он чувствует.

У него есть собственное внутреннее переживание, к которому ты не имеешь непосредственного доступа.

Он прожил жизнь, которую ты не проживал.

В нём есть то, чего ты пока не знаешь и чего не способен определить одним взглядом.

Если ты признаёшь собственную неповторимость, то на каком основании можешь отрицать неповторимость того, кто находится перед тобой?

Если твоё достоинство не зависит от профессии, положения и достижений, почему достоинство другого должно зависеть от них?

Узнавая собственную ценность, ты получаешь возможность увидеть такую же изначальную ценность в другом человеке.

Не потому, что вы одинаковы.

А потому, что каждый из вас существует и проживает собственную жизнь.

В этом признании исчезает необходимость заранее ставить себя выше или ниже.

Ты больше не обязан доказывать, что значительнее другого.

И не обязан считать себя менее достойным, если другой обладает качествами, которых нет у тебя.

Вы можете быть совершенно разными.

И при этом оба обладать достоинством.

Уважение начинается с признания ценности

Когда человек не признаёт собственного достоинства, он может искать его подтверждения у других.

Ждать разрешения быть собой, соглашаться с чужими оценками, отказываться от желаний, чтобы заслужить уважение.

Иногда он настолько возвышает другого человека, что перестаёт замечать собственную ценность.

Но это ещё не означает настоящего уважения.

Так же как и противоположное стремление — считать себя выше остальных — не является уважением к себе.

В одном случае человек отрицает собственное достоинство.

В другом — достоинство окружающих.

Настоящее уважение не требует ни самоунижения, ни превосходства.

Оно начинается с признания того, что и ты, и другой обладаете собственной ценностью.

Поэтому уважение к себе и уважение к другим не противоречат друг другу.

Они имеют общее основание.

Если ты действительно признаёшь человеческое достоинство, то не можешь делать исключение только для себя.

И не можешь признавать его исключительно в других, отказывая в нём самому себе.

Ты можешь уважать собственные чувства и признавать право другого на его переживания.

Можешь отстаивать своё решение и позволять другому иметь иное мнение.

Можешь не соглашаться, не подчиняться, устанавливать границы, не превращая несогласие в отрицание человеческой ценности.

При этом уважение к достоинству человека не означает обязанности одобрять его поступки.

Он может обманывать, причинять вред, нарушать договорённости, проявлять жестокость.

И ты вправе изменить отношение к нему, перестать доверять, отказаться от близости, защитить себя.

Но оценка поступков и признание человеческого достоинства — разные вещи.

Ты можешь не принимать поведение другого, не объявляя само его существование недостойным.

И можешь уважать себя, не требуя, чтобы все окружающие признавали твою правоту.

То, что ещё не получило выражения

Когда ты перестаёшь определять себя только через уже известное, появляется возможность увидеть ещё одну сторону собственной неповторимости.

Ты не исчерпываешься тем, что успел проявить.

Возможно, ты ещё не знаешь многих своих способностей.

Не пробовал заниматься делами, которые могли бы оказаться тебе близки.

Не позволял себе выражать определённые желания.

Не сталкивался с обстоятельствами, в которых обнаружил бы неизвестные прежде качества.

Но отсутствие проявления не означает, что в тебе нет возможностей для дальнейшего раскрытия.

Представь драгоценный камень, который ещё не огранён.

Пока он остаётся в первоначальном виде, не вся его красота видна.

Чтобы раскрыть её, необходима работа. Огранка позволяет проявиться граням, которые прежде оставались скрытыми.

Но камень не становится драгоценным только после огранки.

Его ценность не возникает в тот момент, когда кто-то впервые увидел его красоту.

Огранка раскрывает драгоценность, но не создаёт её из ничего.

Так и человек может постепенно обнаруживать собственные способности, развивать их, придавать им выражение через действие и проживание.

Один уже многое раскрыл.

Другой только начинает.

Третий ещё не знает, какие возможности в нём существуют.

Но степень раскрытия не определяет изначальное достоинство каждого.

Ты не становишься более достойным человеком после того, как обнаружил талант.

Ты начинаешь лучше узнавать и выражать то, что прежде оставалось нераскрытым.

И это различие важно сохранить.

Иначе развитие снова превратится в необходимость заслуживать собственную ценность.

Неизвестное в тебе не делает тебя неполным

Ты можешь пока не знать, к чему способен.

Не понимать собственных желаний.

Не видеть направления, в котором захочешь двигаться.

Не иметь выдающихся результатов.

И всё же это не означает, что твоё существование неполноценно.

Ты не обязан сначала раскрыть все способности, чтобы получить право уважать себя.

Не обязан превратить собственную природу в совершенное произведение.

Не обязан предъявить миру доказательство того, что в тебе действительно есть что-то ценное.

Нераскрытая возможность не является отсутствием достоинства.

Человек может прожить долгие годы, не подозревая о собственном таланте.

Может обнаружить его поздно.

Может развивать одну способность и не прикасаться к другой.

Может выбрать жизнь, в которой его возможности получат совсем не то выражение, какого ожидали окружающие.

Всё это относится к тому, как он проживает себя.

Но не определяет, имеет ли он право быть.

В этом и заключается различие между изначальной ценностью человека и тем, что он сумел осуществить.

Одно уже принадлежит ему.

Другое раскрывается через жизнь.

Каждый сам решает, что делать с собой

Представь, что ты обнаружил способность, о которой раньше не знал.

Возможно, почувствовал стремление создавать, учить, исследовать, помогать людям, работать руками, выражать себя через слово или движение.

Перед тобой появляется возможность.

Но сама способность ещё не определяет, как ты будешь жить.

Ты можешь начать её развивать.

Можешь откладывать.

Можешь сомневаться, пробовать, ошибаться, возвращаться к начатому.

Можешь выбрать другое направление.

Никто не способен прожить этот выбор вместо тебя.

Твоя особенность дана тебе изначально. Но что делать с ней, как раскрывать и выражать её через собственную жизнь — решаешь ты.

И здесь нет противоречия с твоим достоинством.

Ты не обязан реализовать все возможности, чтобы стать достойным.

Но твои решения действительно влияют на то, что получит выражение, а что так и останется нераскрытым.

Ты можешь обладать талантом и никогда не узнать, насколько глубоко был способен его развить.

Можешь открыть в себе способность и через многолетнюю работу придать ей форму.

Можешь изменить направление, когда узнаешь о себе что-то новое.

Каждый выбор становится частью прожитой жизни.

Но ни один из них не создаёт твою изначальную человеческую ценность.

Ты уже обладаешь ею, когда только начинаешь выбирать.

Тебе не нужно ничего предъявлять

А теперь снова вернись к тому мгновению, с которого мы начали.

Представь, что исчезли все привычные определения.

Тебе больше нечего рассказать о своём положении, достижениях, профессии, происхождении.

Ты не можешь предъявить окружающим доказательство своей значимости.

Не можешь сослаться на талант, известность или заслуги.

Не можешь даже окончательно объяснить собственный характер.

Но ты продолжаешь существовать.

Чувствуешь своё тело, замечаешь происходящее, переживаешь собственное присутствие.

И в этом присутствии нет необходимости сначала стать кем-то другим.

Ты уже являешься человеком, чьё существование неповторимо.

Ты обладаешь достоинством, которое не нужно заслуживать.

И если перед тобой окажется другой человек, лишённый всех привычных определений, ты сможешь признать то же самое в нём.

Он тоже есть.

Он тоже неповторим.

Его достоинство не зависит от того, насколько значительным он сумел стать в глазах окружающих.

Вам не нужно сравнивать достижения, способности и положение, чтобы определить, кто из вас больше достоин существовать.

У каждого собственная жизнь.

И каждый сам решает, как её проживать.

То, что осталось

Возможно, раньше ты думал, что за всеми определениями должна обнаружиться какая-то особенная роль.

Настоящая профессия. Исключительное предназначение. Совершенный характер. Великий талант.

Нечто такое, что окончательно объяснит тебя.

Но теперь, когда привычные ответы на мгновение исчезли, ты обнаруживаешь не очередное определение.

Ты обнаруживаешь собственное присутствие.

Тебе не нужно знать всё о своей природе, чтобы чувствовать, что ты существуешь.

Не нужно раскрыть все способности, чтобы обладать достоинством.

Не нужно стать лучше другого человека, чтобы признать собственную особенность.

И не нужно отрицать особенность другого, чтобы сохранить свою.

Всё, что ты ещё узнаешь о себе, может оказаться важным. Твои желания, способности, решения и действия способны раскрыть многое из того, что пока остаётся неизвестным.

Но это будет происходить с тем, кто уже есть.

Ты не возникнешь впервые после великого открытия.

Не станешь человеком только после достижения.

Не приобретёшь право на достоинство, когда сумеешь доказать свою значимость.

Ты уже есть. Уже неповторим. Уже достоин уважения.

И всё это относится не только к тебе.

Каждый человек, которого ты встретишь, тоже обладает собственной неповторимостью, даже если ты ещё ничего о нём не знаешь.

Его способности могут остаться нераскрытыми. Его жизнь может не получить признания. Его поступки могут вызывать твоё несогласие и даже заставить отказаться от отношений с ним.

Но его человеческое достоинство не возникает и не исчезает вместе с твоей оценкой.

Как и твоё — вместе с оценками окружающих.

Теперь попробуй на мгновение перестать искать новые объяснения.

Не нужно определять, насколько ты талантлив, значителен, успешен или особенный.

Не нужно даже пытаться почувствовать себя каким-то правильным образом.

Просто обрати внимание на того, кто сейчас читает эти слова.

Ты здесь.

Ты чувствуешь.

Ты существуешь.

И прежде чем появится следующее определение, следующее желание, следующее действие, уже есть тот, кому предстоит всё это прожить.

То, что осталось, — не пустота на месте исчезнувших определений.

Остался ты.

Не исчерпанный своим прошлым.

Не ограниченный достигнутым.

Не обязанный доказывать собственную ценность.

Неповторимый, как и каждый другой человек.

И достойный быть собой ещё до того, как сумел ответить на вопрос, кто ты.

ЧАСТЬ V. Я ЕСТЬ

Глава 25. Что означает «Я»

Кто произносит это слово?

Есть слово, которое ты произносишь каждый день, почти не задумываясь о том, что именно оно означает.

«Я».

Я хочу. Я чувствую. Я думаю. Я боюсь. Я люблю. Я знаю. Я выбираю. Я живу.

Когда ты говоришь «я», тебе кажется очевидным, о ком идёт речь. Ты знаешь своё имя, помнишь историю жизни, узнаёшь лицо в зеркале. Способен рассказать о характере, привычках, способностях, желаниях и убеждениях.

Но что именно ты называешь словом «Я»?

Своё тело? Характер? Память? Совокупность пережитых событий? Представление, которое сложилось у тебя о самом себе?

Всё перечисленное имеет к тебе непосредственное отношение. Но исчерпывает ли оно того, кто произносит это слово?

Имя тебе дали другие люди. Профессию ты приобрёл. Характер формировался под влиянием обстоятельств и прожитого опыта. Убеждения менялись, способности развивались. Одни желания исчезали, уступая место другим.

В детстве ты был одним, в юности — другим. Сегодня можешь настолько отличаться от себя прежнего, что некоторые воспоминания вызывают удивление: неужели я действительно так думал, этого хотел, так поступал?

И всё же, рассказывая о любом периоде собственной жизни, ты произносишь одно и то же слово.

«Я».

Что остаётся за всеми изменениями?

Прежде чем искать определение, необходимо различить две вещи, которые человек привык соединять: **самого себя и собственное представление о себе.**

Всё, что ты можешь о себе рассказать

Попробуй описать себя как можно подробнее.

Начни с внешности. Затем расскажи о характере, темпераменте, способностях, привычках, интересах. Вспомни, как реагируешь на трудности, что приносит радость, чего боишься, какие поступки считаешь правильными. Добавь историю жизни, отношения, достижения и поражения.

Получится достаточно подробное описание человека.

Но каждое названное качество является тем, что ты способен о себе знать.

Ты знаешь, что умеешь рисовать. Замечаешь собственную осторожность. Признаёшь вспыльчивость. Помнишь обстоятельства, в которых проявил смелость, и ситуации, когда испугался.

Ты способен наблюдать эти качества, оценивать, принимать, развивать или изменять.

Но означает ли это, что каждое из них и есть ты?

Представь человека, который считает себя смелым. Однажды он сталкивается с обстоятельствами, вызывающими сильный страх. Перестал ли он быть собой?

Другой всю жизнь называл себя спокойным, но после тяжёлой потери стал раздражительным и тревожным. Исчезло ли его «Я» вместе с прежним спокойствием?

Третий считал себя неспособным к творчеству, пока однажды не начал писать, рисовать или создавать что-то своими руками. Он обнаружил способность, о которой раньше не подозревал.

Прежнее представление оказалось неполным. Но тот, кто обнаружил новую способность, существовал и до этого открытия.

Человек способен ошибаться в собственных определениях, узнавать неизвестные прежде качества, пересматривать представления о характере и возможностях.

Описание меняется. Однако изменение описания не означает исчезновения того, кого описывают.

То, что ты знаешь о себе, не исчерпывает того, кто ты есть.

Как появляется образ себя

С самого детства ты начинаешь узнавать, каким тебя видят окружающие.

Тебе говорят, что ты спокойный или непослушный, способный или ленивый, добрый или эгоистичный, смелый или трусливый.

Ты слышишь эти определения, сопоставляешь их с собственными поступками, постепенно принимаешь одни и отвергаешь другие.

Позже добавляются оценки учителей, друзей, любимых людей, коллег. Собственные достижения и неудачи тоже становятся основанием для выводов.

Так складывается образ себя.

«Я сильный».

«Я слабый».

«Я добрый».

«Я сложный человек».

«Я не умею любить».

«У меня никогда ничего не получается».

Некоторые определения помогают ориентироваться в собственных особенностях. Ты действительно можешь быть осторожным, чувствительным, общительным или склонным к уединению. Понимание этих качеств бывает полезным.

Проблема начинается тогда, когда человек перестаёт различать образ и самого себя.

Он считает себя слабым и воспринимает любое проявление силы как случайность. Привык видеть себя неудачником и не способен признать собственный успех. Убеждён, что всегда справляется, поэтому не позволяет себе просить о помощи.

Образ становится мерой, которой он проверяет собственную жизнь.

Если переживание соответствует привычному представлению, человек признаёт его своим. Если противоречит — пытается отрицать.

«Я не могу этого хотеть».

«Мне не свойственно так чувствовать».

«Это на меня не похоже».

Но если желание действительно возникло, если чувство переживается, если обнаружилась новая способность, разве всё это становится чужим только потому, что не помещается в прежнее определение?

Человек начинает защищать представление о себе даже от собственного опыта.

И постепенно оказывается внутри образа, который сам же считает собой.

Когда определение становится пределом

Представь человека, который много лет утверждает: «Я не творческий».

Он привык так думать, потому что в детстве у него плохо получалось рисовать. Возможно, кто-то высмеял его работу или сравнил с более способными детьми.

Прошли годы. Он вырос, приобрёл профессию, научился множеству вещей. Но всякий раз, когда возникает желание что-то создать, внутри появляется готовый ответ: «Это не моё».

Он даже не пытается.

Не потому, что точно знает пределы своих возможностей, а потому, что когда-то определил себя определённым образом.

Другой говорит: «Я не умею выступать перед людьми». Возможно, ему действительно трудно говорить публично. Но из этого ещё не следует, что он никогда не сможет научиться.

Третий считает: «Я не способен принимать серьёзные решения». И каждый раз, когда возникает необходимость выбора, обращается к другим, укрепляя прежнее убеждение.

Так представление о себе начинает влиять не только на то, как человек объясняет прошлое, но и на то, какую жизнь позволяет себе проживать.

Он заранее отказывается от опыта, который мог бы показать ему новые стороны собственной природы.

При этом не всякое ограничение является ложным. У человека существуют реальные особенности, возможности и обстоятельства, которые необходимо учитывать. Не каждое желание можно осуществить, не каждую способность развить до желаемого уровня.

Но между действительным ограничением и привычным определением существует разница.

Одно обнаруживается через встречу с реальностью. Другое иногда принимается за истину ещё до всякой попытки.

Когда человек перестаёт считать прежний образ окончательным, у него появляется возможность узнавать себя через новый опыт.

И тогда он обнаруживает, что его жизнь гораздо шире уже известных представлений о ней.

Тот, кто меняется

Вспомни себя в детстве.

Что приносило тебе радость? Чего ты боялся? Каким представлял будущее? О чём мечтал?

Теперь сравни с собой сегодняшним.

Изменилось тело. Появились знания, которых прежде не было. Одни желания осуществились, другие исчезли. Ты пережил события, оставившие глубокий след, научился справляться с трудностями, которые когда-то казались непреодолимыми.

Возможно, изменился и характер.

И всё же, вспоминая ребёнка, которым был, ты говоришь: «Это был я».

Ты не утверждаешь, что сохранил все прежние качества, и не считаешь, что по-прежнему видишь мир его глазами. Ты признаёшь, что это часть твоей жизни.

Собственная история воспринимается как история одного человека, проходящего через изменения.

Память может быть неполной. Некоторые события забываются, отдельные воспоминания со временем приобретают другое значение. Ты можешь иначе понимать свои прежние поступки.

Но сама возможность сказать «я изменился» уже показывает различие между человеком и его приобретёнными качествами.

Ты говоришь: «Я научился», «Я перестал бояться», «Я больше не хочу того, чего хотел раньше», «Я стал другим».

Во всех этих утверждениях присутствует тот, кому принадлежат изменения.

Ты не обязан сохранять прежние убеждения, привычки и способности, чтобы признавать собственную жизнь своей.

Изменяется то, как ты проявляешься, что чувствуешь, знаешь, выбираешь и делаешь. Но не каждое изменение требует создавать нового человека вместо прежнего.

И здесь возникает вопрос, который невозможно разрешить простым перечислением качеств.

Кто тот, кто проживает все эти изменения?

То, что принадлежит тебе

Прислушайся к обычным словам, которыми описываешь собственную жизнь.

«Моё тело».

«Мои мысли».

«Мои чувства».

«Мои желания».

«Мой характер».

«Моя история».

Ты говоришь о том, что принадлежит тебе или относится к тебе.

Но кто этот «Я», который произносит «моё»?

Сам язык позволяет заметить различие между человеком и тем, что он способен о себе назвать.

Однако здесь важно не сделать поспешный вывод.

Когда ты говоришь «моё тело», это не означает, что тело является чем-то чужим. Именно через него ты чувствуешь, действуешь, встречаешься с миром и другими людьми.

Мысли, чувства, память, характер и желания тоже не являются посторонними предметами. Они составляют содержание твоей жизни.

Но ни одно отдельное проявление не способно вместить тебя целиком.

Ты испытываешь страх, однако страх не исчерпывает всего твоего существования. Чувствуешь любовь, но любовь не становится единственным содержанием жизни. Обладаешь определённым характером, но характер не раскрывает всех возможностей, которые ещё могут проявиться.

Вопрос не в том, чтобы отвергнуть тело, мысли, чувства или индивидуальные качества, а в том, чтобы не принимать отдельную часть человеческой жизни за всего человека.

Невозможно узнать себя, отказываясь от всего, через что ты живёшь. Но и простое перечисление проявлений не даёт окончательного ответа.

Между этими крайностями остаёшься ты — живущий, чувствующий, действующий, изменяющийся и узнающий себя через собственный опыт.

Неповторимость не равна отличию

Когда говорят об индивидуальности, обычно имеют в виду качества, отличающие одного человека от другого: внешность, голос, характер, способности, привычки, особенности мышления, историю жизни.

Эти различия реальны. Через них человек проявляется в мире, взаимодействует с окружающими, находит собственные способы выражения.

Но можно ли свести неповторимость «Я» к набору отличительных признаков?

Представь двух людей с очень похожими характерами. Они выросли в сходных условиях, получили одинаковое образование, разделяют многие убеждения, имеют близкие интересы и способности.

Окружающие говорят: «Они совершенно одинаковые».

Но разве это один человек?

У каждого собственная жизнь. Каждый чувствует свою боль, переживает свою радость, принимает решения, последствия которых становятся частью именно его опыта.

Даже когда они одновременно смотрят на один пейзаж, перед ними находится один мир, но проживают эту встречу два разных человека.

Один не становится другим из-за сходства качеств.

Теперь представь обратное.

Человек на протяжении жизни сильно изменился. В юности был застенчивым, позднее научился свободно общаться. Когда-то боялся ответственности, теперь принимает сложные решения. Прежде считал важным одно, а после прожитого опыта изменил убеждения.

Он уже не похож на себя прежнего, но не становится из-за этого другим человеком, которому не принадлежит собственное прошлое.

Получается, неповторимость человека нельзя объяснить только отличительными качествами.

Твоя неповторимость заключается не в необходимости отличаться от всех, а в том, что никто другой не проживает твою жизнь вместо тебя.

Ты можешь быть похожим на других, разделять их интересы, иметь обычные способности, не обладать ничем исключительным.

Но твоя жизнь остаётся твоей.

И для этого не требуется превосходить кого-либо.

Одно слово — разные жизни

Слово «Я» одинаково произносят миллионы людей.

Ребёнок говорит: «Я хочу играть». Взрослый: «Я устал». Пожилой человек: «Я помню».

Один говорит: «Я счастлив». Другой: «Я боюсь». Третий: «Я не знаю, что делать».

Слово остаётся тем же. Но каждый произносит его из собственной жизни.

Когда ты говоришь «Я чувствую», другой человек понимает, что речь идёт о твоём переживании. Он может выслушать, понять, посочувствовать, вспомнить похожий опыт. Но он не начинает чувствовать твою жизнь изнутри.

И наоборот: когда другой человек говорит «Я», ты способен услышать его историю, увидеть поступки, понять причины переживаний. Но не можешь прожить их вместо него.

В этом слове соединяются две вещи.

Оно понятно всем, потому что каждый пользуется им, говоря о себе. И одновременно каждый раз указывает на конкретного человека, которому принадлежит его собственное переживание.

Когда ты произносишь «Я», ты не называешь общий человеческий образ.

Ты указываешь на себя.

Прежде чем ты успел себя определить

Вспомни обычное пробуждение после глубокого сна.

Ты открываешь глаза. Ещё не начал думать о предстоящем дне, не перечислил обязанности, не вспомнил, что необходимо сделать.

Но уже чувствуешь.

Ощущаешь положение тела, прикосновение постели, температуру воздуха. Слышишь звуки вокруг.

Постепенно возвращаются мысли о времени, делах, встречах. Ты вспоминаешь, кто ты в привычном понимании: чем занимаешься, куда должен идти, какие задачи предстоит решить.

Но непосредственное переживание началось раньше, чем ты успел составить о себе очередное объяснение.

Ты уже находишься в собственной жизни.

Похожее происходит, когда ты неожиданно чувствуешь боль, радость, страх или удивление. Сначала возникает переживание. Затем ты называешь его, объясняешь, связываешь с обстоятельствами.

Слова помогают понять происходящее, но не создают само переживание.

Ты не обязан заранее определить себя человеком, который способен радоваться, чтобы почувствовать радость. Не требуется считать себя смелым или трусливым, чтобы испытать страх.

Ты чувствуешь раньше, чем успеваешь объяснить, что это чувство говорит о тебе.

И здесь открывается различие между непосредственным «Я» и представлением о нём.

Ты существуешь и переживаешь жизнь прежде, чем начинаешь её описывать.

«Я есть» и «Я такой»

Попробуй произнести два утверждения.

«Я есть».

«Я такой».

Они кажутся близкими, но говорят о разном.

Когда ты произносишь «Я такой», за этим обычно следует определение: сильный, добрый, успешный, слабый, талантливый, осторожный, общительный.

Ты называешь качество, которое замечаешь в себе или считаешь характерным. Это представление может быть точным, неполным или ошибочным.

Человек, называющий себя сильным, способен пережить беспомощность. Добрый может совершить жестокий поступок. Успешный — потерпеть поражение. Тот, кто привык считать себя неудачником, может добиться значительного результата.

Каждое такое событие способно изменить представление человека о себе.

Но когда ты произносишь «Я есть», не требуется добавлять определённое качество.

Ты признаёшь собственное существование.

Не нужно сначала установить, хороший ты или плохой, сильный или слабый, успешный или потерпевший поражение.

Ты уже находишься здесь. Твоя жизнь происходит.

«Я есть» не требует подтверждения определённым качеством.

Это не означает, что слова раскрывают всю твою природу или дают окончательный ответ на вопрос, кто ты. Они лишь позволяют заметить то, что обычно остаётся за бесконечными определениями.

Ты существуешь до того, как успеваешь себя оценить.

И продолжаешь существовать, когда оценка меняется.

Знание о себе и непосредственное чувствование

Есть ещё одно различие, без которого трудно понять смысл слова «Я».

Ты можешь знать о себе очень многое, но почти не чувствовать себя.

Знать, что устал, и продолжать игнорировать усталость. Понимать, что боишься, и немедленно подавлять страх. Осознавать собственное желание, но привычно запрещать себе его выражать.

Тогда знание остаётся преимущественно объяснением. Ты говоришь о том, что происходит внутри, но редко позволяешь себе непосредственно это проживать.

Представь человека, который знает всё о музыке: различает инструменты, понимает композицию, способен объяснить особенности исполнения.

Но однажды он перестаёт анализировать и просто слушает.

Он слышит музыку.

Ему необязательно отказаться от знаний. Они остаются с ним. Но теперь он непосредственно переживает то, что прежде преимущественно изучал.

Подобное различие существует и в узнавании себя.

Одно дело — знать, что ты обладаешь достоинством. Другое — непосредственно чувствовать собственное достоинство, не ожидая подтверждения извне.

Одно дело — понимать, что имеешь право на собственные желания. Другое — почувствовать желание и признать его своим без необходимости немедленно оправдываться.

Одно дело — повторять «Я есть». Другое — обратить внимание на собственное присутствие и узнать его без доказательств.

Но непосредственное чувствование не делает каждую твою мысль безошибочной. Ты можешь точно узнавать собственное переживание и ошибаться в объяснении его причин. Чувствовать желание, но ещё не знать, как его осуществить.

Поэтому понимание и чувствование не противостоят друг другу.

Они раскрывают разные стороны узнавания.

Понимание помогает различать причины, обстоятельства, последствия. Чувствование позволяет непосредственно переживать то, о чём ты размышляешь.

Когда они соединяются, представление о себе перестаёт быть единственным способом обращения к собственной жизни.

Ты начинаешь не только объяснять себя, но и слышать.

«Я» не становится более настоящим от нового знания

Представь человека, который много лет считал себя неспособным к творчеству.

Однажды он начинает писать. Постепенно обнаруживает интерес, развивает способности, создаёт произведения, о которых прежде не мог даже подумать.

Он действительно изменился. Приобрёл новый опыт, научился тому, чего раньше не умел, открыл возможности, которые прежде оставались неизвестными.

Но стал ли он существовать в большей степени?

Появилось ли у него человеческое достоинство только после того, как он обнаружил талант?

Нет.

Он начал глубже узнавать и выражать себя.

Это различие особенно важно.

Узнавание не создаёт изначальную природу. Оно открывает человеку возможность глубже её чувствовать и раскрывать.

Твоя природа не становится более настоящей после нового открытия. Она не приобретает дополнительного достоинства благодаря достижениям, признанию или развитию способностей.

Меняется глубина твоего соприкосновения с собой, понимание собственных возможностей, способность чувствовать, доверять себе и выражать переживаемое через жизнь.

Ты открываешь новые качества, пересматриваешь прежние представления, приобретаешь опыт. Всё это меняет тебя, твои способности и способы проявления.

Но не означает, что до каждого нового открытия ты был неполноценным человеком.

Ты уже существовал.

Именно поэтому дальнейшее узнавание не обязано превращаться в бесконечную попытку заслужить право быть собой.

Оно может стать естественным раскрытием того, что ещё не было прожито.

Почему окончательное описание невозможно

Человек способен многое узнать о собственном характере, привычных реакциях, желаниях и способностях. Со временем его представление о себе становится подробнее и точнее.

Но жизнь продолжает открывать обстоятельства, с которыми он прежде не сталкивался.

Он впервые становится родителем и обнаруживает незнакомые чувства. Оказывается перед сложным выбором и узнаёт, как действует, когда привычные решения не подходят. Начинает новое дело и постепенно развивает способности, о которых прежде не подозревал. Или переживает потерю, после которой меняется его отношение к жизни.

Это не означает, что прежде он совсем не знал себя. Его прежнее понимание могло быть верным, но неполным. Оно не охватывало того, что ещё не было прожито.

Ты не способен заранее описать все будущие реакции, желания, решения и изменения. Некоторые качества проявляются только в определённых обстоятельствах. Другие развиваются постепенно. Третьи перестают быть характерными по мере приобретения опыта.

Поэтому любое описание себя относится прежде всего к тому, что уже известно. Оно не исчерпывает всей дальнейшей жизни.

При этом неизвестное не обязательно означает скрытую способность. Если ты ещё не занимался определённым делом, это не доказывает ни наличия, ни отсутствия таланта.

У каждого существуют реальные особенности, возможности и ограничения. Узнавать их приходится через опыт.

Но даже самое подробное знание о себе не превращает живого человека в законченный перечень качеств.

Завтра ты можешь открыть в себе то, чего сегодня не знаешь. И прежнее описание изменится.

Не потому, что сегодня ты был кем-то ненастоящим, а потому, что твоя жизнь продолжается.

Быть собой и знать себя

Человек может плохо понимать собственные желания, ошибаться в оценке способностей, не замечать привычных реакций, путать свои стремления с ожиданиями окружающих.

Иногда он годами живёт с представлением о себе, которое постепенно перестаёт соответствовать действительности.

Но означает ли это, что всё это время он не был собой?

Он продолжал чувствовать, думать, действовать, принимать решения, переживать их последствия. Его жизнь не прекращалась из-за недостатка понимания.

Следовательно, **быть собой, знать о себе и непосредственно чувствовать себя — не одно и то же.**

Ты есть независимо от полноты своего знания.

Знание помогает понимать собственные особенности и прожитую историю. Чувствование позволяет непосредственно соприкасаться с тем, что происходит внутри тебя, узнавать собственное присутствие, желания, чувства.

Эти уровни не нужно смешивать.

Когда человек начинает глубже чувствовать себя, он не создаёт того, кто раньше отсутствовал. Когда узнаёт новую способность, не становится впервые достойным. Когда пересматривает прежний образ, не уничтожает собственную природу.

Он постепенно раскрывает то, что прежде не было узнано, почувствовано или выражено.

И этот процесс не требует окончательной точки, после которой человек сможет объявить, что теперь полностью знает себя.

Ему ещё предстоит прожить многое из того, что сегодня остаётся неизвестным. Но для этого не требуется откладывать собственную жизнь.

Она уже происходит.

Что означает «Я»

Вернись к самому началу.

Ты произносишь слово «Я».

Кого ты им называешь?

Не только имя, данное тебе другими людьми. Не только тело, которое видишь в зеркале. Не только характер, способности, убеждения, достижения или историю, которую способен рассказать.

Всё это относится к тебе. Через всё это ты живёшь, проявляешься, взаимодействуешь с миром.

Но ни одно отдельное качество и даже самое подробное их описание не исчерпывают тебя.

«Я» — это сам человек, которому принадлежит его жизнь.

Тот, кто непосредственно чувствует, переживает, выбирает, действует и встречается с последствиями собственных поступков.

Тот, кто приобретает опыт, меняется, обнаруживает неизвестные прежде возможности, пересматривает представления о себе.

Тот, кто способен сказать о собственной жизни: «Это прожил я».

И здесь неповторимость не нуждается в сравнении.

Другой человек может обладать похожим характером, любить ту же музыку, заниматься той же профессией, разделять твои убеждения. Но он не становится тобой.

Он проживает свою жизнь, а ты — свою.

Никто другой не способен быть тобой вместо тебя. И никакие достижения, способности или особенные качества не делают твоё существование более настоящим.

Ты можешь многое узнать о себе. Изменить привычки, открыть способности, пересмотреть убеждения, прожить чувства, о которых прежде не подозревал.

Представление о себе будет меняться вместе с опытом. Но всякий раз, обнаруживая новое, ты будешь произносить: «Я».

Не потому, что все твои качества остались прежними, а потому, что именно ты проживаешь происходящее.

Самая распространённая ошибка в попытке ответить на вопрос «Кто я?» заключается в том, что человек перечисляет всё, что о себе знает, и принимает получившееся описание за самого себя.

Он говорит: «Я такой».

Затем приходит новый опыт, и оказывается, что он способен чувствовать, желать, думать и действовать иначе.

Прежнее определение перестаёт подходить. Но человек никуда не исчезает.

Он лишь обнаруживает, что знал о себе меньше, чем предполагал.

И теперь может продолжить узнавание, не превращая очередное определение в окончательный предел.

Попробуй ещё раз произнести:

«Я есть».

Не добавляй пока ничего.

Не называй качества, не вспоминай достижения, не ищи особенного чувства.

Ты уже находишься здесь. Твоя жизнь происходит прежде, чем ты успеваешь её объяснить.

И в этом простом признании открывается различие, с которого начинается более глубокое узнавание себя:

«Я есть» — это непосредственное признание собственного существования.

«Я такой» — это представление о том, каким ты себя знаешь.

Представление может меняться.

Ты продолжаешь жить.

И именно тебе предстоит узнавать, чувствовать и раскрывать то, что ещё остаётся неизвестным в собственной природе.

Глава 26. Что означает «ЕСТЬ»

Ты говоришь: «Я есть».

Два простых слова.

Первое — «Я» — указывает на тебя. Второе — «ЕСТЬ» — утверждает твоё существование.

Но обрати внимание, насколько редко ты останавливаешься на этом утверждении.

Обычно сразу добавляешь что-нибудь ещё.

«Я есть человек». «Я есть мужчина или женщина». «Я есть отец, мать, сын, дочь». «Я есть специалист». «Я есть тот, кто добился успеха». «Я есть тот, кто потерпел поражение».

Словно невозможно оставить собственное существование без объяснения. Необходимо сообщить, кем являешься, что представляешь собой, какое место занимаешь и чем отличаешься от других.

Но прежде чем ты успел назвать хотя бы одно качество, ты уже существовал.

Прежде чем получил имя, узнал, кто твои родители, научился говорить, впервые услышал, каким тебя считают. Прежде чем чего-либо добился или совершил ошибку.

Ты уже был.

И сейчас, прежде чем закончишь эту мысль, ты уже есть.

Существование не начинается с твоего объяснения о себе.

Ты можешь не знать, кто ты, ошибаться в представлениях о себе, потерять всё, чем привык себя определять. Но незнание, ошибка или утрата не отменяют самого факта твоего существования.

Попробуй на мгновение не искать в этом скрытого смысла. Не превращай простое утверждение в философскую загадку.

Ты есть.

Что это означает для тебя?

Прежде любого определения

Представь новорождённого ребёнка.

Он ещё не знает своего имени, не понимает, к какой семье принадлежит, не имеет представления о национальности, религии, профессии или общественном положении. Не способен рассказать о характере, не знает, каким должен стать, и не думает о достижениях.

Но он существует.

Его тело живёт. Он ощущает прикосновения, тепло, холод, голод, насыщение. Реагирует на окружающий мир, постепенно учится различать знакомые голоса, лица, движения.

Взрослые уже могут многое сказать о нём: назвать имя, определить родство, описать внешность, предположить, каким он вырастет.

Но все эти определения появляются вокруг уже существующего человека. Они не создают сам факт его существования.

Ребёнок не становится человеком после того, как окружающие признают его человеком. Не получает человеческое достоинство вместе с первым достижением. Не становится достойнее, когда начинает ходить, и не приобретает право существовать после того, как научится говорить.

Он уже есть.

А всё остальное постепенно появляется в его жизни.

Теперь посмотри на себя.

Ты вырос, приобрёл знания, получил опыт, научился принимать решения, стал выполнять определённые роли. Возможно, создал семью, освоил профессию, достиг значимых результатов.

Но вместе с этим мог незаметно начать считать, что именно приобретённое определяет твоё право быть собой.

Будто без достижений становишься меньше, без признания — хуже, без полезности — ненужным, без определённого положения — никем.

Здесь происходит подмена.

Ты начинаешь измерять собственное существование тем, что появилось уже после него.

Тебе не нужно ничего совершать, чтобы существовать

Представь обычное утро.

Ты проснулся, но ещё не встал с постели. Не приступил к работе, не выполнил ни одной задачи, никому не помог, ничего полезного не сделал.

Но ты уже есть.

Ты не становишься существующим после первого действия и не прекращаешь существовать, когда отдыхаешь.

Это кажется очевидным. Однако посмотри, насколько часто человек оценивает себя исключительно через сделанное.

Если день прошёл продуктивно, он доволен собой. Если ничего не успел, испытывает вину. Достиг результата — чувствует собственную значимость. Потерпел неудачу — начинает сомневаться в себе.

Постепенно возникает ощущение, что даже право спокойно находиться в собственной жизни необходимо заслуживать.

Нужно быть полезным, постоянно развиваться, оправдывать ожидания, подтверждать, что не зря занимаешь место. Даже отдых становится допустимым только после выполненной работы.

Но существование не является наградой за продуктивность.

Ты продолжаешь быть, когда ничего не делаешь. Когда устал, заболел, потерял способность выполнять привычную работу или нуждаешься в помощи.

Ни одно из этих обстоятельств не делает тебя менее существующим или менее достойным человеком.

Конечно, в жизни есть обязанности. Необходимо заботиться о себе, выполнять договорённости, учитывать потребности близких, отвечать за действия.

Но обязанность что-либо делать и необходимость заслуживать собственное существование — разные вещи.

Ты можешь отвечать за свою жизнь, не превращая её в бесконечный экзамен на право быть.

Существование не зависит от твоей оценки

Вспомни момент, когда был особенно недоволен собой.

Возможно, совершил ошибку, не справился с задачей, разочаровал человека или поступил вопреки собственным убеждениям.

Тебе было стыдно. Ты осуждал себя и мог говорить:

«Я ничего не стою».

«Я никчёмный».

«Я недостоин».

Но что происходило на самом деле?

Ты переживал стыд, думал о совершённом поступке, оценивал его, пытался понять последствия.

Однако сама оценка не уничтожала твоего существования.

Ты продолжал чувствовать и думать. Мог признать ошибку, попытаться исправить причинённый вред, изменить поведение.

Твоё существование не зависело от того, насколько высоко ты себя оценивал. И человеческое достоинство не должно зависеть от этой оценки.

Здесь необходимо различать поступок и самого человека.

Поступок может быть плохим, решение — ошибочным, поведение — недостойным. Но из этого не следует, что человек утрачивает человеческое достоинство.

Иначе достоинство превращается в награду за правильное поведение, которую можно отнять после ошибки. Тогда человеку остаётся постоянно доказывать, что он заслуживает уважения.

Но ты способен признать собственную ошибку, не отрицая себя.

Сказать: «Я поступил неправильно», — не добавляя: «Следовательно, я не имею права быть».

Ты можешь отвечать за совершённое именно потому, что продолжаешь существовать и способен действовать дальше.

Когда ты перестаёшь быть тем, кем привык себя считать

Представь человека, который много лет занимался любимым делом.

Он стал хорошим специалистом. Его уважали, к нему обращались за помощью. Работа занимала значительную часть жизни.

Он привык говорить: «Я врач», «Я учитель», «Я руководитель», «Я предприниматель».

И действительно был им.

Но однажды обстоятельства изменились.

Он вышел на пенсию, потерял работу, сменил профессию или из-за состояния здоровья больше не смог заниматься прежним делом.

Привычное определение перестало соответствовать действительности.

Человек переживает тяжёлую утрату. Не понимает, чем заниматься дальше, чувствует, что лишился важной части себя.

Эта боль реальна.

Но исчезновение профессии не означает исчезновения человека.

Он по-прежнему способен чувствовать, любить, скучать, радоваться, интересоваться новым, принимать решения в пределах своих возможностей.

Его жизнь изменилась, возможно, очень сильно. Но он не перестал существовать и не утратил достоинства вместе с должностью.

А теперь представь, что подобное происходит с другим привычным определением.

Закончились отношения, и ты больше не являешься чьим-то супругом. Выросли дети, изменилась родительская роль. Ты переехал и лишился привычного окружения. Перестал разделять убеждения, которых придерживался много лет. Иначе увидел собственный характер.

Каждая такая перемена способна затронуть глубокие стороны жизни.

Но ни одна не означает, что твоё существование должно начаться заново после появления следующей роли.

Ты можешь находиться между прежним и будущим, не знать, кем станешь, не иметь ясного плана.

И всё равно быть.

Ты есть, даже когда не знаешь, что чувствуешь

Иногда ты настолько занят мыслями, что перестаёшь понимать собственное состояние.

Тебя спрашивают:

— Что ты сейчас чувствуешь?

А ты не знаешь.

Усталость? Тревогу? Раздражение?

Пытаешься подобрать слово, но ни одно не кажется точным. Или переживаешь нечто настолько непривычное, что пока не способен это определить.

Но отсутствие названия не означает отсутствия переживания.

Ты можешь ощущать напряжение в теле, не понимая его причины. Замечать внутреннее движение, не зная, желание это или страх. Находиться в состоянии, которому пока не находишь объяснения.

Происходящему не требуется твоё определение, чтобы стать частью жизни.

И точно так же тебе не нужно знать всё о себе, чтобы существовать.

Это особенно важно для человека, который привык искать ответы.

Он бесконечно разбирает прошлое, изучает характер, исследует чувства, пытается определить предназначение. Постепенно начинает считать, что настоящая жизнь начнётся только после полного понимания себя.

Но пока он ищет, жизнь уже происходит.

Он дышит, встречает людей, принимает решения, испытывает чувства, что-то теряет и приобретает, меняется.

Не существует отдельного момента, после которого ему впервые будет позволено быть.

Он уже есть.

И может узнавать себя в процессе жизни, а не вместо неё.

Переживание существования

Попробуй сейчас обратить внимание на собственное присутствие.

Необязательно закрывать глаза, менять дыхание или принимать особое положение тела.

Просто заметь происходящее.

Ты читаешь. Видишь слова. Возможно, слышишь звуки вокруг, чувствуешь положение тела, замечаешь усталость, напряжение, интерес или нетерпение.

Возникают мысли. Ты соглашаешься с прочитанным или споришь, вспоминаешь события собственной жизни.

Всё это происходит сейчас.

Не в биографии как уже завершённой истории и не в представлении о будущем, а в непосредственном переживании настоящего момента.

Ты не обязан испытывать особое чувство существования. Ощущать внутренний свет, покой, полноту или свободу.

Возможно, замечаешь лишь обычное состояние.

И этого достаточно.

Речь не о достижении необыкновенного переживания, а о том, что прежде любого объяснения ты уже участвуешь в происходящем.

Ты говоришь: «Я чувствую», «Я слышу», «Я думаю», «Я читаю».

В каждом высказывании присутствует непосредственный факт твоей жизни.

Но не превращай это наблюдение в очередную характеристику.

Не нужно объявлять себя осознанным человеком только потому, что заметил дыхание, или пробуждённым — потому что почувствовал спокойствие. Если ничего необычного не произошло, это тоже не означает неудачи.

Твоё существование не нуждается в подтверждении особым состоянием.

Ты уже существуешь.

«Есть» — не значит «быть каким-то»

Обрати внимание на разницу между двумя утверждениями:

«Я есть».

И:

«Я есть успешный человек».

Во втором случае появляется характеристика. Теперь можно обсуждать, насколько она соответствует действительности.

Что считать успехом? Каких результатов ты достиг? По каким критериям оцениваешь себя?

Другой человек может согласиться или возразить. Ты сам со временем можешь изменить оценку.

Но в первом утверждении нет характеристики, которую необходимо подтверждать достижениями.

Ты не говоришь, хороший ты или плохой, умный или глупый, сильный или слабый, счастливый или несчастный.

Ты утверждаешь сам факт своего существования.

Именно поэтому важно не торопиться добавлять определение.

Вместе с ним возникает привычное сравнение.

Достаточно ли я успешен? Достаточно ли хорош? Достаточно ли достоин? Соответствую ли выбранному образу?

Само слово «ЕСТЬ» не требует этих сравнений.

Оно не сообщает, каким ты должен стать, не обещает, что всё сможешь, не делает безошибочным и не освобождает от ограничений тела, обстоятельств и времени.

Оно указывает на то, что твоё существование уже является действительностью.

Ты не должен сначала стать каким-то, чтобы начать быть.

Существование и достоинство

Здесь мы подходим к различию, которое может изменить твоё отношение к себе.

Ты привык считать, что достоинство необходимо подтверждать правильными поступками, успехами, образованием, общественным положением, способностью приносить пользу, признанием окружающих.

Но представь человека, который не способен ничего из этого предъявить.

Младенца. Тяжело больного. Человека, потерявшего память. Старика, который больше не может работать. Того, кто пережил поражение и утратил прежнее положение.

Разве отсутствие достижений делает их менее достойными уважения? Разве человеческое достоинство должно уменьшаться вместе со способностью быть полезным?

Если достоинство принадлежит человеку безусловно, оно не может зависеть от того, насколько успешно он выполняет определённую роль.

И это относится не только к другим.

Это относится и к тебе.

Ты не обязан сначала стать достойным в чьих-то глазах, чтобы обладать человеческим достоинством. Заслуживать его у родителей, получать от общества, доказывать партнёру, подтверждать результатами работы.

Даже собственное неодобрение не должно лишать тебя достоинства.

Ты вправе сожалеть о решениях, осуждать определённые свои поступки, признавать необходимость изменить поведение.

Но для этого не требуется отрицать себя как человека.

Достоинство — не результат того, что ты сделал со своей жизнью. Оно не должно становиться наградой, которую получишь, когда наконец станешь достаточно хорошим.

Однако важно не смешивать два утверждения.

«Я существую» — непосредственный факт.

«Каждый человек обладает безусловным достоинством» — признание ценности человеческого существования, определяющее наше отношение к себе и другим.

Одно не следует автоматически из другого как математическая формула.

Но обрати внимание, что меняется, когда перестаёшь ставить собственное достоинство в зависимость от достижений, ошибок и чужих оценок.

Возможно, обнаружишь, что многое из того, что называл стремлением к успеху, было попыткой доказать право уважать себя.

Что за страхом ошибки стоял не только страх последствий, но и страх оказаться недостойным.

Что постоянная потребность в одобрении была связана с привычкой отдавать другим людям право определять твою ценность.

Тогда простое утверждение «Я есть» становится началом иного понимания себя.

Не потому, что эти слова обладают особой силой, а потому, что ты перестаёшь смешивать собственное существование с условиями, которые привык к нему предъявлять.

Право быть

Представь, что всю жизнь пытаешься получить разрешение жить так, как чувствуешь.

Сначала ждёшь одобрения родителей, затем учителей, позже — друзей, партнёра, начальника, общества.

Постоянно соотносишь собственные желания с чужими ожиданиями.

Можно ли выбрать другую профессию? Отказаться от отношений? Попробовать новое дело? Не соответствовать семейным представлениям об успехе? Признать, что устал? Жить иначе?

Постепенно сама возможность выбора начинает казаться привилегией, которую необходимо заслужить.

Но признание собственного достоинства даёт другое основание.

Тебе не требуется разрешение окружающих на существование, не нужно заслуживать право иметь чувства или становиться идеальным, чтобы обладать желаниями.

Ты вправе хотеть, сомневаться, искать, выбирать.

При этом не каждое желание осуществимо, не всякий выбор доступен и не любое действие допустимо.

Ты живёшь среди других людей. У них есть собственные права, желания, границы. Существуют обстоятельства, законы, договорённости и последствия.

Но всё это не отменяет твоего человеческого достоинства.

Право быть собой не означает право распоряжаться чужой жизнью.

Оно означает, что тебе не требуется отрицать себя ради получения разрешения существовать.

И здесь право соприкасается с ответственностью.

Ты есть — и твои действия имеют последствия

Иногда человек воспринимает свободу как возможность делать всё, что захочется, не отвечая ни перед кем.

Но ты существуешь не отдельно от мира.

Ты находишься среди людей. Твои слова могут поддерживать или ранить, решения — менять обстоятельства, действия — приносить пользу или причинять вред. Даже отказ от действия иногда имеет последствия.

Ты не отвечаешь за всё происходящее.

Не выбирал обстоятельства рождения, не управляешь чужой волей, не способен контролировать каждое событие.

Но там, где действительно можешь выбирать и действовать, возникает ответственность за собственное участие.

Не потому, что кто-то должен постоянно оценивать твоё право на существование, и не потому, что достоинство требуется подтверждать безупречным поведением.

А потому, что твои действия реальны и затрагивают действительность.

Представь, что ты обидел близкого человека.

Можно оправдываться, обвинять обстоятельства, делать вид, что ничего не произошло.

А можно признать:

«Я это сказал. Я причинил боль. Я отвечаю за свои слова».

Для этого не требуется считать себя недостойным человеком.

Напротив, ты способен признавать собственное достоинство и одновременно отвечать за поступок: пытаться исправить последствия, учиться действовать иначе, принимать ограничения.

Твоё достоинство не освобождает от ответственности. А ответственность не создаёт достоинства и не уничтожает его.

Они не должны подменять друг друга.

Ты имеешь право быть. И там, где выбираешь, действуешь и влияешь на происходящее, отвечаешь за своё участие.

Тебе не нужно оправдывать своё существование перед собой

Есть особая форма внутреннего напряжения, которую человек может почти не замечать.

Он постоянно пытается доказать самому себе, что живёт не зря.

Каждый день должен иметь результат, каждый поступок — оправдание, каждое усилие — смысл, каждая ошибка — объяснение.

Если ничего значительного не произошло, возникает чувство, будто день прожит напрасно. Если цель не достигнута, кажется, что собственная жизнь обесценилась.

Постепенно человек начинает относиться к существованию как к долгу, который необходимо постоянно погашать.

Но перед кем?

Кто именно внутри тебя требует доказательств?

Может быть, это усвоенные ожидания родителей, общественные представления, страх оказаться хуже других. Или собственная убеждённость, что человек достоин уважения только тогда, когда постоянно чего-то достигает.

Эти требования стоит исследовать.

Для этого необязательно отказываться от целей, прекращать развитие или становиться бездеятельным.

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.