

ЧАСТЬ I

Проживание себя

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Почему становиться собой, что естественно и необходимо для развития личности, так сложно для нас? Почему призывы к аутентичности откликаются напряжением внутри? Часто мы его и не замечаем, списывая усталость и отчаяние на тяжелые будни, информационные потоки и «все так живут». У многих из нас это вошло в привычку — мы делаем вид, что все нормально. Мы даже притворяемся, что счастливы, сами не замечая подмены. Кто-то чувствует, что обязан это делать — «держать лицо» перед родителями, знакомыми, коллегами, друзьями, а теперь еще и пользователями социальных сетей. Мы прячемся за масками и боимся их снять; нам может казаться, что это и есть мы, когда маска прирастает. И вот когда «елочные игрушки перестают радовать», нам хочется сбросить чужое и «надеть себя». Здесь мы задаемся вопросом: «А какой (какая) я на самом деле?»

Глава 1

Кто он, этот загадочный «я»?

Что включает в себя «я»? Когда мы начинаем разбираться в этом вопросе, все оказывается не так просто, как на первый взгляд. «Бытие собой» — многослойный пирог, в котором ощущение личностной идентичности (внутреннее «я») — лишь одна из ее составляющих в нашем сознании. Анил Сет, профессор когнитивной и вычислительной нейронауки, в книге «Быть собой»* описывает ощущение «бытия собой» как совокупность восприятий — туго увязанный «пучок» кодируемых нейронами предсказаний, призванных обеспечить выживание. По его мнению, это все, чем нам нужно быть, чтобы быть собой. А как?

Представляю вам Нину. Ей 46 лет, она финансист. Разведена, мама взрослой дочери. Яркая и пылкая от природы,

* Сет А. Быть собой. Новая теория сознания / Пер. М. Десятовой. М.: Альпина Пабlishер, 2023.

любящая, дружелюбная и открытая, утонченная и чуткая, как виноградная лоза, из которой рождается благородное вино.

Все ее благополучное детство было наполнено творчеством. Нина увлеченно рисовала, пела, играла на фортепиано. Придя домой из школы, она поспешно сбрасывала серо-зеленый ранец и тут же бежала к волшебному инструменту. Музыка была для нее миром, полным мечты, легкости и живости. Разбирая по нотам новое произведение или выбирая краски для рисунка, Нина представляла себя пианисткой или художницей. Тишина концертного зала... Слышно только легкое дыхание исполнительницы, настраивающейся на выступление. Руки Нины, словно крылья бабочки, взлетают с коленей, нежно касаются клавиш — и гармония звуков охватывает всех и все вокруг. Порой Нина воображала, как красные, синие, желтые краски плавно текут по белому холсту, пока она танцует кистью, создавая живописные миры, которые уносят в бесконечность, рассказывают истории, убаюкивают тишиной красок.

Когда пришло время определиться с профессией, Нина решила, что если выберет творчество, то непременно умрет от голода. Бедная, тусклая, монохромная — такой казалась ей жизнь художника. Будущее рисовалось в мрачных тонах: постоянная нехватка денег, отчаянные и безуспешные попытки заработать. При этом родители не запрещали дочери реализоваться в искусстве — наоборот, поддерживали ее. Но страх был слишком сильным и властным. Нина буквально видела себя изможденной, дрожащей от жуткого холода, без крыши над головой. Пугающий внутренний голос победил. Поскольку Нина была сильна в математике, географии и языках, она

поступила на экономический факультет, чтобы не погибнуть на пустынных улицах большого города, в равнодушном свете ночных огней.

Хотя учеба шла легко, университетские годы в Москве оказались для нее бесконечным ужасом. Каждое утро она через силу поднималась с кровати и пинком выгоняла себя на лекции. Нина оправдывала свой выбор тем, что ей и правда приходится выживать самостоятельно, без родителей. Какое уж тут искусство. Но любой выбор имеет свои последствия.

Нина окончила учебу в университете, но ненависть к цифрам, экономическим задачкам, сухим бюджетам, приходам и расходам не пропала. Наоборот, росла как на дрожжах. Если пять лет назад страх внутри победил и выбрал «дело жизни», то теперь ненависть всыпала Нине ответный удар за годы вранья себе. Она перестала чувствовать свое тело — это была цена, которую она заплатила за то, что приняла сторону «голодного и пугливого зверя» внутри себя.

Нина: «Важно найти свой звук»

Годами я молчала на работе, общаясь с руководителями. Набирала в рот воды, отказывалась от права голоса ради стабильного дохода, который вкусно кормил меня. Я соглашалась брать сверхзадачи, терпела нелепые и парадоксальные требования руководства, бесконтрольную вспыльчивость и авторитарность, которая растекалась в компании, как масло на горячей сковородке. Капли брызгали по сторонам, оставляя ожоги на моем теле и в душе. Внутри мне было невыносимо, но крик отчаяния не выходил наружу, лишь

отскакивал от костей тела и разлетался еле слышным эхом. Страх, что я умру от голода, свисал с меня неподъемными цепями. Наверное, именно такими сковывали атлантов — необычных, тянущихся к небесам, больших мечтателей с неординарными способностями.

Но однажды я решилась: дала отпор руководителю, а в ее лице — системе. Все эти мучительные годы я сдерживалась, привычно терпела, уничтожала живое внутри, лишь бы голод не сморил меня, оставив босой на улице. На этот раз что-то щелкнуло внутри: мне было все равно. Словно меня окатили чистой колодезной водой, смыв черные и белые краски, которыми я сама когда-то нарисовала жизнь. Я поняла, что готова принять последствия своего смелого решения, заплатить любую цену — иначе я разрушу здоровье, свою психику. Я разрушу себя. Тогда я сказала ей все, что думаю. Я отстаивала собственную позицию и сразу почувствовала себя настоящей. С плеч упала бетонная ноша, которая даже не была моей, и я ощутила окрыленность, зарождающуюся влюбленность в жизнь и в себя, которую не чувствовала уже зоны лет. И это состояние для меня было драгоценным. Да, я заплатила за это свою цену — увольнение и разрушение отличной карьеры в консалтинге. Башня, на которой долгие годы развевался флаг с надписью «Я умру от голода», рухнула за секунду, как бывает при мощном землетрясении. Но не сделать то, что я сделала, было бы еще хуже, — может, я бы даже умерла от депрессии.

Если бы я знала об этом раньше, моя жизнь была бы гораздо легче. Я не стала бы так долго терпеть. О своем решении я не жалела ни разу.

Теперь, когда я сама стала руководителем, я знаю, что даже в очень токсичной рабочей среде можно создать оазис, в котором люди будут чувствовать себя хорошо. Чтобы было меньше криков в офисе, а больше человеческой речи и понимания. Если у меня есть власть, то я хочу направлять ее во благо: изменять к лучшему то, что в моих силах. Потому что, когда люди счастливы и удовлетворены, работают без напряжения, не боятся умереть от голода, как когда-то я, происходит гигантский скачок эффективности. А главное, люди сохраняют собственное здоровье. Уместно, экологично и без суеты, через гармонию — как в музыке или природе. Мне нравится красота этого процесса: собой и деятельностью я будто рисую и дирижирую. Словно таким образом я реализую внутреннее стремление к искусству. *Не навязываю людям ненавистное и удушающее их, а помогаю им находить собственный голос.*

Совсем недавно я разрешила себе заниматься вокалом. Когда я пою, по коже бегут мурашки и меня охватывает абсолютное детское счастье. На занятиях преподаватель сказал мне, что нужно петь открытым звуком, полностью расслабленно. Он подсветил мое звучание, на которое раньше в хоре никто не обращал внимания. Нота за нотой я начала пробовать по-другому. И теперь, когда монстр голода внутри меня исчез, когда он перестал душить меня, открытый звук высвободился. Я чувствую себя собой на 100%. Я дома, любима и люблю, довольна, в безопасности и доверии, как сытый младенец, которого качает на руках великая Мама. Если хотя бы один раз прожить себя настоящего, понять, как ценно то, что получаешь взамен на проявленную

смелость и честность, последующие схожие решения даются гораздо легче. Уже не нужно терпеть так долго. Не надо разрушать себя и отказываться от собственных ценностей.

Спустя двадцать лет отчаянного молчания Нина позволила себе звучать счастьем. Годами она жила, отрекаясь от себя самой, от жизни, которая ей по душе, потому что верила: это убьет ее, это голод, нищета и смерть. Безумные убеждения, которые мы принимаем за правду, обладают не менее безумной силой. Она не щадит нас: ни наше здоровье, ни психику. Как невидимые глаза бактерии, она пожирает нас, уничтожает все живое внутри. Наши глаза теряют блеск, кожа становится серой, еда безвкусной, смысл пропадает во всем. Если представить, что каждый из нас — уникальный звук, то, когда мы забываем, кто мы есть, теряем себя, мы перестаем звучать чисто. Фальшь заполняет нашу жизнь.

Обретение аутентичности сродни тому, чтобы найти свой звук. Мы не создаем музыку, только условия для ее появления. Музыка — один из источников наиболее сильных, непосредственных и личных переживаний. Нина пела, потому что музыка звала ее. Когда женщина дарилась всю себя ей, мир словно дышал и Бог держал его в своих добрых ладонях. А Нина чувствовала себя как маленький ребенок — «большая маленькая „я“». Когда она пела, то не функционировала, а возникала, испытывала состояние «я есть» вместо привычного «я делаю».

Если честно и открыто прислушаться к своим ощущениям, можно понять: это «я настоящий» принимаю решение сейчас или нет. Мы всегда точно знаем ответ, если позволяем себе

спросить. И мы знаем, какова цена компромисса, но нам очень страшно признаваться в этом.

Внутри нас есть часть, невероятно мудрая, которая всегда за нас. Она чует и слышит. Зорко видит и идет. Она слышит симфонию звуков в небе. Она поет, как птицы, собственным голосом, проявляться которому никто не может запретить. Эта мудрая часть позволяет нам жить всем/всею собой, принимать все свои части. Жить по душе — в том числе проживать себя, свою грандиозность, без страха, а с чувством меры и гармонии. Верить, мечтать и допускать разное в жизненное пространство. Дар музыки — это дар богов, звучать и самому стать как нота, октава, музыка из разных звуков. Позволять всем играть свое — концерты, этюды, пьесы, которые им нравятся.

«За поиском смысла на самом деле стоит поиск утраченного созвучия», — эти слова принадлежат известному ирландскому музыкальному продюсеру, телеведущему и музыковеду Пи-Джею Кёртису. Если мы находим этот потерянный аккорд, исчезает личный и мировой диссонанс, и мелодия вселенной звучит во всей полноте своей гармонии.

Стремление узнать себя

Такой поиск есть у всех и на каждом этапе жизни подталкивает к действиям. Это похоже на тихий голос, который шепчет: «Найди меня». Лишенный эмоций, спокойный, доносящийся изнутри и неуловимый. Это наш собственный голос. Услышать его можно только в тишине и молчании. Когда

внутри спокойно, мы можем различить внутренности своей жизни — ценности, смыслы, мечты. Понять, что действительно делает нас счастливым, а что нет.

Однако быть честными с собой нелегко, мы все склонны себя обманывать. Так работают защитные механизмы психики: они снижают интенсивность негативных переживаний в мозге. Происходит искажение или отрицание реальности, либо мы делаем что-то бессознательно, чтобы избежать проблемы. Психологическая защита на базе инстинкта избегания вреда — здоровый способ приспособиться к окружающей среде. Вот только если она превращается в привычную реакцию, честность с собой пропадает. Получается так, что наш ум начинает нас же обманывать.

Ум любит повторение всего, что доставило приятные переживания в прошлом. Он сначала реагирует, пользуясь шаблонами. О чем бы мы ни думали, мы это когда-то уже переживали. А к тому, что раз за разом повторяется, мы постепенно теряем интерес и попадаем в ловушку. Складывается такая жизнь без вреда и угроз, рутина, повторяющаяся изо дня в день. Сначала, возможно, даже приятная, но потом она постепенно тускнеет, выцветает, и наступает то самое «почему мне плохо, когда все хорошо». Поэтому не совсем разумно ждать нового мира, продолжая нести в него старое.

Но как только что-то зажигает нашу душу — все становится возможным, а наши таланты, природная сила получают шанс реализоваться в полной мере. Здесь и нескончаемый интерес к жизни, и энтузиазм, и новизна, и качественно новый мир, поддерживающий нас в каждом нашем шаге. Но хорошо бы научиться и самим поддерживать себя и помогать

в собственном развитии. Исследовать себя и создавать жизнь, которую будет по-настоящему интересно постигать каждый день, а не тянуть как груз обязательств.

Опорные мысли

- Бытие собой — многослойная структура, в которой внутреннее «я» — лишь одна из составляющих.
- Бытие собой — совокупность наших восприятий.
- В каждом из нас есть мудрость, которая дает поддержку во всех начинаниях.
- Познавайте себя, будьте с собой честны и живите душой.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

