

Глава 1

О чем поет «голос недостаточности»

Все взрослые люди научились ходить в детстве. Нет никого, кто так и продолжал бы ползать. Да, мы делали шаг, спотыкались, падали, ползли, вставали, падали — и так по кругу, снова и снова. Наше желание ходить, наша истинная природа победили. Мы научились, хотя и не сразу, но после множества, казалось бы, безнадежных попыток встали и пошли. Это практически универсальная схема успеха. Когда мы действуем с таким упорством, в один прекрасный момент нас словно ведет какая-то невидимая сила. Словно какой-то голос нашептывает нам слова поддержки и одобрения. И в итоге все получается. Конечно, не просто так и не сразу: тело ищет баланс, отстраивается положение позвоночника и стоп, в работу включаются новые мышцы, и с каждой попыткой у нас получается все лучше и лучше.

Но я говорю не о телесности, а о внутреннем ощущении на пути к результату. Какое оно? Это страх ошибиться? Боязнь неудачи или успеха (и такое бывает)? Или вера в свои силы и доброе отношение к себе? Когда страх провала побеждает, мы лишаем себя шанса на победу. Когда сама мысль об ошибке невыносима, мы предпочитаем бездействовать, лишь бы не совершить промах. Начинает звучать «голос недостаточности», который заставляет нас отступить, сдерживать желания, стоять на месте.

В крупном масштабе это выглядит так: мы отказываемся от того, чего желаем всем сердцем, и выбираем нестрашное, безопасное. Этому нестрашному мы присваиваем статус важного и цепляемся за него, уговаривая себя, что это и есть то самое заветное. Мы выкладываемся по максимуму, пытаемся успеть все, что только можно, получить все, что хотим, а в итоге очень часто обнаруживаем себя там, где ни за что бы не оказались по собственной воле. И если мы сами не выбираем что-то *действительно* важное для нас, достойное усилий и затрат времени, за нас этот выбор делают другие. Дальше — хуже: мы перестаем понимать, что для нас истинно важно и куда ушли мечты, а с ними и энергия.

«Жаль, что я так и не нашел в себе силы прожить жизнь по-своему, а не так, как от меня этого ожидали другие»*, — эту фразу слышала австралийская медсестра Бронни Уэйр, когда ухаживала за людьми, доживающими последние дни.

Я вовсе не призываю вас отказаться от всего, чем вы сейчас занимаетесь. Но пора научиться действовать

* МакКеон Г. Эссенциализм. Путь к простоте. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021.

в соответствии со своей личной стратегией: сверяться с собственными целями жизни и отклонять то, что вам на самом деле не нужно.

Вспомните сейчас, сколько у вас одежды в шкафу? Как часто вы ее перекладываете и сортируете? Если не предпринимать сознательных усилий, чтобы навести порядок в шкафу (как и в жизни), очень скоро он будет забит старой и ненужной одеждой. И вот вы открываете свой шкаф, а там гора чужих вещей, принадлежащих кому-то странному. Явно не вам. словно вы никогда там не разбирались. Потянули за дверцу — и все содержимое вывалилось на вас. Именно так на большинство из нас обрушиваются жизненные события, если не проводить ревизию и не осмысливать то, что с нами случается. Проживая происходящее кое-как, на бегу, мы словно не глядя засовываем в шкаф неразобранную одежду.

Представьте, что у вас два мешка — две разные системы восприятия жизни. В одном хранится легкость и уверенность: «я могу», «я верю в себя и мир», «все точно хорошо». А в другом — провалы, стыд и тягостное состояние «со мной все плохо»: «я никчемный/никчемная», «мне страшно», «я не справлюсь», «мир ужасен». Во втором мешке мысли лежат беспорядочной кучей. Их структура трескается, «плывет». Они формируют представление о ситуации как о плохой, опасной. Вспомните: из какого мешка чаще берутся ваши убеждения? Скорее всего, автоматически — из второго, потому что на них веками основывалась стратегия выживания. Если кого-то растерзали волки, значит, другим людям надо учесть ошибки и вести себя осторожнее. Правда, мы давно

не живем бок о бок с волками. И теперь неосознанные привычки, установки и реакции, унаследованные из далекого прошлого, нередко нам мешают.

Вот так, под фальшивую мелодию «голоса недостаточности», мы и придумываем сценарии своей жизни, игнорируя и подтасовывая факты и подбирая фразы с глобальными обобщениями: «меня никто не любит», «я неудачник», «я некрасивая». Все это сигнализирует, что мы провалились в яму недостаточности. Да еще и тяжелый мешок с негативными убеждениями рухнул прямо на голову.

История. «Они боги с Олимпа! А я так себе». Ко мне на консультацию пришел мужчина. Умный, статный, располагающий к себе с первых минут разговора. Он занимал должность руководителя отдела крупного банка и хотел бы попасть в члены правления. Но между ним и его целью лежала глубокая пропасть, в которую он срывался вместо того, чтобы позволить себе летать выше и круче. «Все потому, что они там такие БОЛЬШИЕ! А тут я, простой банкир. Куда мне до них?! Я же простой банкир». Во время сессии мужчина упомянул о детстве. Об отце, который для маленького мальчика был всемогущим богом.

«Мой отец был очень крутым, часто и подолгу пропадал на работе. Я с горящими глазами смотрел на него, слушал его военные истории. Он был летчиком-испытателем МИГов. Для меня, мальчишки, — невероятная профессия! Я и сейчас знаю все про самолеты, их характеристики и возможности пилотирования!» Мужчина вдохновенно описывал своего отца и его работу, великого Человека с большой буквы. Но потом, когда мальчик стал подростком, отец ушел из семьи. Связь между ними оборвалась. А в девяностые бывший летчик запил и довольно быстро умер.

Во внутреннем мире мальчика запечатлелся мощный образ отца-бога. Восхищение им, а потом исчезновение такой грандиозной фигуры травмировало сына. На бессознательном уровне он решил, что папа бросил именно его, потому что он как сын недостаточно хорош. Его подростковый период был непростым, он вырос сам, хорошо справился. Однако представление о себе как о не очень-то способном, умном, хорошем легло в фундамент самоидентификации. А сверху добавилась еще и вина — «всё всегда из-за меня».

Четыре сценария, которые уведут нас от самих себя

«Голос недостаточности» может быть очень громким. Он то и дело втягивает нас во внутренний диалог, но это диалог не паритетный, не на равных. Голос категоричен, как строгий начальник, и щепетилен, как закоренелый бюрократ. Он не терпит возражений и требует, чтобы мы действовали определенным образом. Предлагая нам разные варианты, он не сомневается, что мы так и поступим. При всем разнообразии эти варианты можно свести к четырем основным сценариям.

Сценарий 1. Быстрее, выше, сильнее

Мы делаем много всегда и везде, чтобы исправить ситуацию. А вернее, бесконечно много. Когда успех достигнут, голос внутри по-прежнему вещает и ставит новые задачи по дошлифовке себя. В этом случае мы попадаем в беличье колесо, внутри которого бегаем, как упорные зверьки. Собираем дипломы, медали, грамоты и прочие плюшки в надежде

удовлетворить требовательный голос. Легче от этого не становится, зато мы отлично вырабатываем электроэнергию и даже добиваемся внешнего успеха и уважения окружающих. Однажды ко мне на консультацию пришел мужчина (кстати, очень уважаемый человек), который прекрасно описал ощущения от происходящего: «Денег мне хватит на три инкарнации, только вот жить не хочется».

Сценарий 2. Потеря смысла

Мы задаем себе вопрос: «Зачем что-то делать? Ничего не меняется, тоска-печаль внутри не проходит. И стоит ли тогда бежать?» Не найдя вразумительного ответа, мы угасаем. Меньше участвуем в текущих событиях, словно отказываем себе в праве жить. Что толку стараться, если от нас зависит далеко не все? А может, и ничего не зависит. Всегда могут вмешаться обстоятельства или другие люди, и нам не хватит сил, способностей, умения все наладить. Мы прокрастинируем, рассуждая о бессмысленности бытия. А там недалеко и до того, чтобы начать выпивать — ну так, самую малость... скучно же. Когда нам не хватает включенности в жизнь, витальности и желаний, то, скорее всего, «голос недостаточности» внутри побеждает, укладывая нас на диван.

Сценарий 3. Отложенная жизнь

И опять мы делаем и делаем, но только необходимое, первоочередное. Постоянно стремимся, добиваемся. И только это и дает нам право заняться чем-то приятным для себя — позже, потом. Такое «делу время — потехе час». Только без

потехи. Мы неустанно что-то доказываем себе. Ищем подтверждения, что живем не зря и нас есть за что любить, ценить, уважать. Остановиться невозможно: получить еще одно образование, пройти очередные курсы саморазвития, сбросить еще пять килограммов, взобраться еще выше по карьерной лестнице, пробежать ультраультрамарафон — и так до бесконечности. Миллион действий, чтобы разрешить себе исполнить заветную мечту! Но, если честно, «первоочередные дела» не иссякают. Мы словно воспитываем внутреннего воина — спартамца, который выдержит любые испытания, преодолеет все препятствия. Не будет ныть и жаловаться. И при этом мы не замечаем, что совершаем насилие над собой. Тем временем настоящее аутентичное «я» остается за кадром. Мы выключаем его из реальной жизни, потому что упрямо верим «голосу недостаточности»: еще одно достижение, и еще, и еще — и вот тогда-а-а...

Сценарий 4. Стыд быть собой

Стыда за то, что «я недотягиваю», так много, что непонятно, куда от него бежать. Переживание становится невыносимым. Чтобы не чувствовать его, мы создаем идеальную жизнь. Идеальную семью, работу, где «я всегда молодец». Мы стараемся не оставить себе ни одной свободной минуты, лишь бы избежать встречи со стыдом. Список задач на день вмещает план на рабочую неделю. Мы успеваем что угодно — только не жить. Но в какой-то момент блестящий ярлык «я молодец» превращается в бетонную медаль на шее, которая тянет нас к земле. У жизни появляется какой-то

странный привкус. Как будто она чужая, не наша. Желания, достижения, планы, даже отношения — кажется, что все это нам не принадлежит. Словно кто-то другой живет за нас, а мы просто наблюдаем со стороны. «Голос недостаточности» внушает, что наши успехи случайны, а результаты сомнительны. В итоге мы не понимаем, чего хотим на самом деле. И хотим ли вообще.

Если узнаете себя в этих сценариях, то книга определенно будет для вас полезной, поможет их переосмыслить и разжать тиски недостаточности.

Опорные идеи

- Страх ошибки или полного провала заставляет нас отказываться от наших истинных желаний.
- «Мир опасный, а я слабый» — убеждение, которое помогло человечеству выжить. Но теперь, когда угроз меньше, оно нередко мешает.
- «Голос недостаточности» формируется под влиянием ложных установок.
- Есть четыре сценария, к которым нас склоняет этот голос: «Быстрее, выше, сильнее», «Потеря смысла», «Отложенная жизнь» и «Стыд быть собой».
- Пора действовать по своей личной стратегии, выбирая себя. И вы это можете!



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

